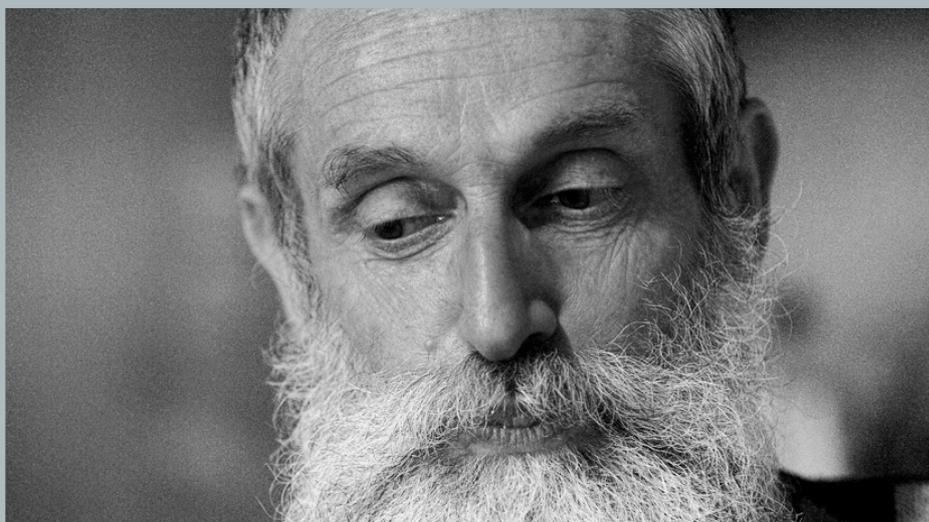




Intervista al dottor Piero Mozzi

di Lorenzo Merlo, Le Mogliazze 2007



Il dottor Piero Mozzi ha elaborato una dieta in funzione del gruppo sanguigno: significa che le persone appartenenti ai quattro gruppi 0, A, B, A/B e i loro sottogruppi, attraverso una loro idonea alimentazione possono realizzare migliori condizioni di vita: riduzione del rischio di malattie, miglioramento del sonno, della concentrazione e delle relazioni eliminando piccoli fastidi e inconvenienti. Nonché provocare, o ridurre del tutto, importanti malattie degenerative o tumorali. Risultati accessibili a tutti coloro che attraverso l'alimentazione non mettono sotto stress il sistema immunitario.

Alimentarsi con certi alimenti, conoscere e riconoscere l'effetto di quelli sconvenienti per la loro natura è la semplice ricetta di base.

Affinché si attuino le potenzialità implicate nella dieta è necessaria la propria assunzione di responsabilità nei confronti di sé, della propria salute e del proprio destino. Un fatto contro-culturale visto che siamo mediamente educati a considerare il medico e le medicine i diretti ed unici referenti della nostra salute. Visto che siamo mediamente indotti a giudicare in sede dell'ascoltare. Divenire responsabili di sé stessi è l'unico modo per verificare quanto la dieta secondo i gruppi sanguigni sia effettivamente a noi funzionale, ci porti effettivo beneficio. Non credete?

Provate e basta: sono questi i motti di Piero Mozzi. Nessuna assunzione dogmatica, solo sperimentazione personale. Sarà quell'auto-sperimentazione che ci farà scoprire un sé che sebbene abbia finora espresso segnali, mai era riuscito a parlarci davvero per raccontarci tutto quello che tutto il corpo sa di noi. Rinunciare al pane, alla pasta, al latte e al formaggio e a certi frequenti abbinamenti tipici della dieta mediterranea, (proteine e carboidrati da cereali, carboidrati e zuccheri ecc.) è la difficoltà implicita per verificare la dieta secondo i gruppi sanguigni. Tuttavia se la motivazione ci sostiene la difficoltà ad emanciparsi dalle abitudini tenderà a svanire, diversamente senza autentica motivazione personale avremo sempre modo di trovare un motivo per interrompere l'esperimento.



- *Quando e dove è nato?*

Sono nato a Bobbio, provincia di Piacenza il 23 Gennaio 1950.

- *Com'era la sua famiglia?*

Ufficialmente non sono coniugato (perché non sono sposato né in chiesa né in comune), però con Leila, che è mia moglie, la mia compagna - si possono dire tutte le cose che si vuole per una relazione che dura da anni - stiamo insieme da più di trent'anni.

- *La sua famiglia d'origine?*

Abbiamo due figli, Martino che è nato qui a Mogliazze il 4 dicembre dell'82 ed Ester che è nata qui a Mogliazze il 3 Dicembre '84. La mia famiglia d'origine è a Bobbio, mio padre non c'è più dall'86, ha campato fino a 85 anni. Mia madre è morta nel 2002 fino a 87 anni.

- *La sua infanzia...*

Tutti i giorni partite interminabili a pallone sulle piazze di Bobbio. Quando, invece, c'era maltempo passavo le giornate a giocare a figurine sotto tutti i portici e poi a correre e fare di tutto e di più, liberi come si poteva esser liberi allora negli anni '50 in una cittadina dove non mancava niente, c'era tutto il necessario e poco di superfluo. Abbiamo vissuto un'infanzia strabiliante l'estate in Trebbia a fare il bagno. Per noi è stato tutto quanto, è stato le spiagge del mare, son stati i Caraibi. Ma anche tutt'ora se mi dovessero pagare delle vacanze nei posti più incredibili del pianeta, al mare non ci andrei. Se mi dicessero invece che c'è ancora la possibilità di fare il bagno nel solito posto alle terme di Bobbio - che adesso l'hanno deviato e non ci passa più - ci andrei sempre.

- *Che educazione ritiene di aver ricevuto?*

Un'educazione severa, spartana, semplice, cattolica. Sono grato ai miei genitori, soprattutto a mio padre, per l'essenzialità dei suoi bisogni, perché credo di aver preso molto da lui. Del resto siamo dello stesso gruppo sanguigno (0 negativo io, positivo lui) siamo tutti e due del segno dell'acquario quindi avevamo della affinità, ma anche delle diversità. Tutte e due amanti della grande libertà e molto più disposti ad aiutare il prossimo che non anteporre i nostri bisogni; mio padre lo è sempre stato e credo anche io di aver seguito questa sua impronta, del resto se è stampato nel DNA, il nostro carattere non può essere che così.

- *Quali studi e perché quelli?*

Le elementari a Bobbio, le medie a Bobbio, le tribolazioni a Piacenza al liceo classico che è stato il periodo più critico della mia vita e poi l'università di Medicina a Parma - con un anno a Milano, dal quale poi sono scappato e tornato a Parma, dato che non valeva mica la pena per fare qualche anno più facile vivere da cani a Milano, già allora nel '74. Poi, prima di finire l'università, già alla fine del '74 ero qui a Mogliazze, dove abito tuttora.

- *Perché Medicina?*

Perché ce l'ho nel mio DNA, può essere che magari è una questione familiare. Mia madre era una dei cinque fratelli "Milani" e due dei suoi fratelli erano medici. Mio zio Guido e mia zia Antonia erano medici. La storia della salute delle persone credo di avercela avuta nell'istinto, mi ricordo ancora dei fatti che riguardano la salute delle persone a distanza di tanti e tanti anni. A volte la gente si stupisce che io mi ricordi a distanza di tanti anni, i loro problemi di salute. Poi ho questa passione proprio per la vita e di conseguenza per la salute della gente.



- *Era soddisfatto della formazione avuta all'università?*

L'università non è mica come l'università di adesso che gli fanno studiare tante cretinate e basta, allora c'era anche tempo per occuparsi di tante cose. Mentre andavo all'università riuscivo a coltivare l'orto - e non piccolo - riuscivo a mandare avanti la storia qui a Mogliazze; avevo un grosso impegno sociale e politico (c'erano allora tutti i vari gruppi politici). Mi sono impegnato a portare avanti una scuola serale a Bobbio. Per permettere a molte persone di prendere il diploma della terza media, che allora era un lasciapassare per aver posto magari in un ente pubblico e via dicendo, per cui riuscivo a fare tante altre cose. Ma l'importante per Medicina è sapere un po' di fisiologia, le basi fondamentali, un po' di biologia, sapere discretamente bene anatomia, un po' di biochimica, ma non l'esagerazione di adesso e per il resto credo che medicina sia tutto lì. Poi ho sempre avuto la passione per la botanica per le piante officinali, sempre la passione per l'alimentazione. Il mix di tutte queste cose mi ha permesso di venire a interessarmi sempre e cambiando, passando nei vari settori e nelle varie medicine alternative fino ad arrivare a mettere i piedi in questa storia qua della relazione tra sistema immunitario e alimentazione.

- *Quale evento, fatto o incontro ha un significato di rilievo?*

Per me con un libro di Lazareta Chaian. Era un avvocato Cileno che ha messo le basi per la medicina naturale, era stato pubblicato in ed. Costacurta, casa editrice che aveva fatto tradurre questo testo di medicina naturale. Mi aveva affascinato molto, era un librone tremendo, ma mi aveva colpito molto la copertina. Ricordo di averlo preso alla Feltrinelli di Parma e lì è iniziato il mio interesse per questo tipo di medicina, diverso dalla medicina ufficiale, basata sulla chimica e sulla chirurgia.

- *Da quando è medico?*

Se non sbaglio dall'8 marzo del 1977.

- *Quando e come è sorta in lei la ricerca per una medicina non analitica?*

Quando ho capito che le mie continue tonsillite e mal di gola erano dovute a quello che mangiavo, per cui capendo quello non poteva essere che diversamente. Avevo vent'anni.

- *Quale percorso ha preceduto il momento attuale?*

Sono sempre stato uno che non si è mai, mai e poi mai accontentato di cercare la causa delle malattie, della risposta superficiale, del fatto che ci possa essere un rimedio per fermare uno stato malattia. Quindi sono sempre andato a scavare nella vera causa della malattia, non è detto che ci si riesca sempre però ho cercato di avvicinarmi il più possibile.

- *Come e quando ha incontrato la prospettiva dei gruppi sanguigni?*

Erano anni che mi interessavo di medicina naturale, di macrobiotica, di igienismo. Però vedevo che non si risolvevano tutte le malattie e dai oggi e dai domani, fino a che sono incappato nelle teorie dell'alimentazione basata sui gruppi sanguigni. Ho provato a vedere cosa c'era d'interessante. Ho voluto provare e sperimentare. Poi anche lì ho visto che non si risolveva tutto e allora bisognava scavare ancora più a fondo. Allora ho visto che nella stragrande maggioranza di chi si occupa di queste cose non c'era alcun nesso sull'abbinamento degli alimenti tra loro. A tutte le persone vengono prospettati degli alimenti in modo dogmatico e non in modo flessibile. Tutti quanti scollegati da un discorso medico, perché il medico è colui che guarda, osserva, capisce e interpreta i segnali che il corpo del malato manda a dire. Invece quelli, danno dei dogmi e non sempre con i dogmi si



risolvono le cose. Su tutti i testi - ne parlavamo stamattina - che riguardano la teoria dei gruppi sanguigni si trova che il farro e il kamut (che son due cereali che contengono glutine) possono andare bene per tutti, il che non è assolutamente vero, perché la stragrande maggioranza delle persone non li tollera. Io personalmente sto peggio quando mangio il farro che non quando mangio il frumento.

- *Le chiedo da quando ha incontrato questa prospettiva.*

Ormai saranno più dieci anni.

- *Se lo conosce condivide quanto afferma D'Adamo?*

Si. D'Adamo è stata una persona brava nell'assemblare tutto quello che c'era in circolazione su questa teoria. Ho prestato ad una persona, una tesi di laurea (che risale all'anno accademico '56/'57) di un medico della provincia di Piacenza, che sarebbe il dottor Damoni, la cui tesi di laurea fu una ricerca come indagine casistica su un determinato tipo di patologie relazionate al gruppo sanguigno in un'area della provincia di Piacenza, del comune di Cortemaggiore Fidenza e limitrofi. Quindi ci sono sempre stati degli uomini che son sempre stati curiosi e D'Adamo attorno, tra l'altro ha anche scritto è stato bravo ad assemblare certe cose ma non s'è mai guardato attorno tra l'altro ha anche scritto non solo uno, ma due libri. Ma non ha un po' rivisto le sue cose, di solito i secondi libri sono per migliorare e perfezionare i primi, invece il suo secondo libro è stato per complicare le cose, fermo restando che ci sono state molte persone che hanno scopiato da quello che lui diceva. Però sono pochi quelli che hanno avuto il modo di sperimentare, perché il segreto per riuscire bene in medicina è quello di sperimentare cioè vedere e seguire le persone, vedere come si alimentano e vedere che risultati hanno e se non hanno risultati non accontentarsi della teoria ma vedere che cos'altro si può modificare.

- *Perciò la differenza, volendo, tra lei e D'Adamo è che uno è più clinico/sperimentativo e l'altro più teorico/assemblatore?*

No, non lo so. Ma io non mi faccio mica dei problemi... no no ma ci mancherebbe altro. D'Adamo ha avuto il merito di lanciare a livello planetario questa sua teoria. Ma è un primo passo, poi ci sono tutti gli altri passi perché bisogna sempre crescere e migliorare. Sarebbe troppo facile che con questa teoria si risolvano tutti i problemi di salute. Lì, bisogna vedere perché poi, in teoria, una persona può tollerare un alimento, ma poi non è detto che in pratica succeda. Io sono uno di quegli esempi, io in teoria vado d'accordo con certi tipi di frutta, ma se li mangio anche con quelle con cui vado più d'accordo sto male, mi saltano le articolazioni. C'ho rimesso le ginocchia a causa del fruttosio.

- *Lei in teoria va d'accordo con la frutta però se la mangia le crea problemi?*

Ciò che conta non sono le teorie, ciò che conta è la pratica, è la risposta del sistema immunitario.

- *A quante persone ha indicato la teoria dei gruppi sanguigni?*

A tante, credo tante. Ora facendo le trasmissioni su Telecolor Lombardia, credo che siano aumentate in modo incredibile - io non sono una persona che ama vantarsi, sono sempre uno molto semplice nei miei stili di vita - ma credo, in una vasta zona dell'Italia del nord, di essere stata la persona che abbia contribuito più di tutti per lanciare queste teorie e fare in modo che la gente si occupi della salute basando la loro alimentazione sul proprio gruppo sanguigno.



- *Ha un'idea di che percentuale di queste persone abbiano seguito una dieta al punto da poterla confermare piuttosto che lasciar perdere in modo costruttivo, serio, critico?*

No, questo no. Per fare questo bisognerebbe avere tutta una serie di strumenti: avere un reparto universitario dove allora ci sono gli assistenti, i giovani universitari, lì si che si potrebbero fare delle cose validissime.

- *Ma sul riscontro, cercando qualche quantificazione che cosa potrebbe dire?*

Credo che i risultati siano al di sopra di ogni altra terapia, ma in tutti i settori per arrivare fino a quello della fertilità.

- *Qual'è il differente significato dei vari gruppi sanguigni, a cosa sottendono?*

Semplicemente sono caratteristiche immunitarie, stampate nel DNA di ogni essere umano. Sono loro quelle che determinano malattie. Sono quelle caratteristiche che permettono/impediscono lo sviluppo delle malattie o di un certo tipo di malattie.

- *Perché i gruppi sono quattro e non tre o cinque?*

Ma questo fa parte di quelli che sono i misteri della vita. Bisogna basarsi non su queste cose [sull'imponderabile ndr], ma tendere sempre alle cose essenziali: i gruppi sanguigni ci sono, sono quattro, bisogna fare conti con questi quattro. Poi non lo so se la natura nei secoli, nei millenni - se l'umanità andrà avanti - porterà alla luce delle altre modificazioni e cambiamenti.

- *In che cosa si differenziano i quattro gruppi?*

Si differenziano in tutto.

- *L'identità di ogni gruppo quale potrebbe essere?*

Le identità di ogni gruppo sono diverse... anche lì, l'identità è come ognuno reagisce di fronte ad un'emergenza. Tipo, dovesse scoppiare un incendio o un terremoto, si vedrebbe l'identità del gruppo sanguigno delle varie persone: c'è chi reagirebbe in modo più immediato, chi sarebbe preso di più dal panico chi magari starebbe lì un attimo a pensare, vedere a aspettare. Lo stesso di fronte alla malattia, chi reagisce in modo rapido, chi ci mette molto più tempo, chi guarisce in tempi più lunghi, chi tende più a cronicizzare chi tende ad avere problemi più acuti.

- *Perché l'unione di certi gruppi sanguigni porta alla morte dei figli? Qual è il significato secondo natura?*

Ma non è detto che l'unione interna sia una questione di soli gruppi sanguigni, lì bisogna vedere che cosa c'è scritto nei vari geni di questi due genitori, che cosa hanno scritto nel loro DNA. Ci può essere scritto che l'unione di questi due genomi - metà di una e metà di un altro - porti ad avere una serie di fattori che sono incompatibili con la vita.

- *Qual è il significato di questo, secondo lei, dal punto di vista della natura?*

Ma il significato della natura è che la legge fondamentale della natura è la selezione naturale, non c'è santo che tenga! È la natura che decide chi può vivere e chi non può vivere, tutto lì. Visto che l'ottica della natura è sempre quella di trasmettere la vita nel modo più forte, più potente e più duraturo e naturale possibile. A livello di semi, tanto per dire, vedo che quest'anno ci sono dei frassini che sono stracarichi di semi, ma non è detto che tutti i semi siano adatti e validi a produrre nuove piante, poi va a finire che si riproducono quelle che cadono in un terreno fertile, quelle che



sono e quelle che non sono mangiate da eventuali animali o via dicendo e quelle che sono praticamente perfette. Per l'uomo è venuta meno questa legge.

- Le specie animali hanno dei gruppi sanguigni differenti all'interno della specie?

Ma su questo l'uomo - visto che siamo molto simili l'uno con l'altro - non ha ricercato abbastanza. Non è stata mai fatta un'indagine accurata, ma facilmente potrebbe essere nei mammiferi - visto che siamo molto simili l'uno con l'altro, si varia con mammiferi il loro DNA è uguale al nostro al 97%, chi al 98% - che ci sia la presenza di gruppi differenti anche negli animali però, non lo so. Non ho un'informazione adeguata ma non credo che si sia sviluppata una ricerca per andare ad indagare in questo ambito.

- Le combinazioni alimentari sconvenienti sono uguali per tutti i gruppi sanguigni?

Ma certamente ci sono delle combinazioni che sono proprio universali ed è il grosso limite dei libri che parlano dell'alimentazione in base ai gruppi sanguigni, che non hanno assolutamente preso in considerazione il discorso della combinazione alimentare, ossia di due alimenti che in teoria vanno bene per una persona, ma che se sono abbinati in pratica non vanno bene, il discorso degli amidi e degli zuccheri semplici è facilmente universale.

- Ce ne sono altri?

Sì, per esempio gli amidi e i legumi. Dei cereali con le leguminose. Di cibi acidi con cibi che invece contengono molto amido.

- La sconvenienza è che mettono sotto stress il sistema immunitario?

Perché danno origine che una sostanza impedisca la corretta digestione dell'altra, è quello il problema.

- Con quale criterio vengono selezionati dalla sua dieta i cibi in funzione dei gruppi sanguigni?

Io cerco sempre di indirizzare verso un'alimentazione molto semplice molto parca, fino a che non hanno risolto i problemi di salute consiglio di stare su due, tre massimo quattro alimenti per volta. E poi quello che dico alle persone è solamente una traccia, bisogna indicare il modo di capire se sono su una strada giusta o fasulla.

- La predisposizione a patologie e inconvenienti in che modo è connessa al glutine per il gruppo 0?

Il glutine, è una proteina che ormai sta segnando la vita dell'umanità soprattutto qui in occidente dove lo si consuma molto, mentre prima esistendo la legge della selezione naturale dove esistevano le guerre per cui tutta una serie di, chiamiamolo così, di "materiale umano scadente" - adesso può sembrare una parola brutta, posso venir tacciato di essere della stirpe di quelli che 70 anni fa erano più a nord dell'Italia - praticamente si sono assommate più generazioni che non sono state selezionate mentre prima venivano cancellate già in giovane età - ne parlavamo stamattina con Leila -. Persone che si ammalavano di broncopolmonite e morivano da bambini erano quelli che non tolleravano il glutine. Adesso ci sono patologie più gravi ben più tremende, un' esempio che è passato sotto silenzio, ma che dovrebbe far drizzare le orecchie alla gente, i primi di Febbraio erano ricoverati 7 bambini di un mese di vita con 7 leucemie acute. Quindi la comparsa di tutte queste malattie che prima non c'erano.



- *Perché i pruriti o altre espressioni corporee sono segnali di sofferenza o sollecitazione del sistema immunitario?*

Perché siamo nel campo della programmazione genetica. Gli Esseri umani sono programmati in questo modo. Alcuni di più, alcuni di meno. Altri magari non avranno i pruriti, altri la tosse. Ma il problema è che se uno introduce determinate sostanze, non adeguate al suo sistema immunitario si possono liberare delle sostanze che poi determinano i problemi.

- *Le chiedo perché lei ritiene che il prurito sia sinonimo di stress e non di un'altra cosa?*

Il prurito è sinonimo di stress immunitario. Perché se uno è nello stesso posto, nello stesso ambiente allo stesso orario prima non ha un bel niente e poi magari mangia tanto per dire un pomodoro e dopo che mangia un pomodoro inizia ad avere il prurito il giorno dopo fa la controprova, stesso orario, stesso ambiente, stesso orario, stesso luogo stessa area non mangia il pomodoro se non gli viene il prurito è già risolta la causa.

- *Ma perché sono segnali di stress e non di un'altra cosa?*

Sono segnali di sofferenza, di intossicazione di intolleranza, non riesco a capirlo di che cos'altro potrebbero essere segnale. Il prurito per la medicina è una manifestazione quasi sconosciuta, ignota, una volta arrivavano a capirlo che dietro il prurito c'era un problema alimentare. Adesso che tutti ragionano con i test, quella sapienza non ha più valore. Una volta ragionavano con la propria testa. Ora invece che ogni medico ragiona solo se ha dei referti di un laboratorio di analisi, dei laboratori allergologici e via dicendo... che poi quelli li rispondono in un modo o in un altro, ma non sempre nel modo giusto.

- *Perché è male che il sistema immunitario venga stimolato o provocato?*

È come dire perché non devo farmi prendere a calci le caviglie? Perché se mi prendi a calci le caviglie va a finire che poi mi azzoppo! Tutto quanto comporta poi che il corpo umano reagisca in un modo come se ci fosse - tanto per dire - uno che prende tutti i giorni a martellate il colonnotta che sostiene una parte della casa, accade che la casa prima e poi crolla. Si tratta sempre di meccanismi basati sul grande equilibrio che governa il corpo umano. Se una sollecita, stimola il sistema immunitario poi il sistema immunitario questo si dà da fare per evitare di cedere. Si autodifende. In un modo o in un altro dentro di sé, queste sue forze, sue energie che siano chimiche o di un altro tipo le deve trovare. Per cui, se uno continua ad essere sollecitato poi c'è il crollo, come il discorso che se gli vengono dati perennemente dei calci alla caviglia poi la caviglia si rompe. Poi si può provvedere se uno non viene più preso a calci nelle caviglie. Oppure può essere che le caviglie si rimettano a posto da sé.

- *Assumendo che il giusto si esprima secondo natura, come mai il corpo non filtra ciò a cui siamo allergici. Non può significare che la natura, il corpo, abbiano bisogno degli alimenti allergici per gestire il suo inimmaginabile, ma sospettabile bisogno di equilibrio?*

Non so. Gli alimenti allergici ci sono per il semplice fatto che abbiamo perso certe caratteristiche, che hanno gli animali. Quando noi parliamo degli animali continuiamo a dire che hanno l'istinto. Sì, gli animali hanno l'istinto, come gli esseri umani che però lo usano poco, pochissimo. Gli esseri umani usano l'istinto solamente nelle prime fasi della loro vita e nelle ultime fasi. Nel periodo intermedio siamo stati subissati da messaggi alimentari sbagliati, da una quantità di alimenti più vari e scorretti. Anche le mucche venivano nutrite con i loro stessi cadaveri e non avvertivano più che lì dentro c'era la causa della loro BSE (encefalopatia spongiforme bovina). Se noi lascia-



mo andare libere delle pecore delle capre che siano in Italia, in Argentina o in Cile o in Cina, non si avvelenano. Loro, lo sanno annusano, guardano, vedono, casomai provano, ma poi lo capiscono subito. Noi abbiamo perso quello che aveva l'uomo nei primordi, di quando ha cominciato a svilupparsi.

- Il conoscere attraverso il sentire?

Il conoscere attraverso tutti i vari sensori: c'è la vista l'olfatto, il gusto, c'è la percezione di quello che uno ha introdotto. Perché poi ci sono anche lì le persone che quando introducono qualcosa che non va bene hanno una risposta rapida immediata, ci può essere quello che vomita e tira fuori tutto e lì finisce immediatamente la storia, chi non riesce a vomitare e se lo trascina due/tre giorni e chi magari se lo trascina una settimana. Però sicuramente un tempo avrebbero fatto tesoro e avrebbero capito, sono stati male e pensano che c'è una relazione tra il loro stare male e quanto avevano introdotto.

- Ha notato se un grande consumo calorico (per esempio quello dei montanari di qualche decennio fa), modifica le reazioni del sistema immunitario? Per esempio, frumento e latte, combinazioni non ideali, potrebbero diventare ideali in quei casi di grande consumo calorico?

Ma sicuramente la grossa attività fisica è quella che permette la grossa accelerazione del metabolismo cioè aumentare lo smaltimento c'entra sicuramente tanto, può migliorare; però i montanari erano anche gente molto attenta, prima vivevano in un ambiente in cui c'era una grossa carenza di alimenti, quindi persone che non si sono mai lasciate andare ad abbuffarsi perché tutti dovevano mangiare, in montagna si doveva tirare la cinghia, spesso e volentieri. E poi erano persone che appena appena avevano qualcosa lo avvertivano. Mi ricordo ancora che c'era una vecchietta ai miei primi tempi in cui ero ben lontano da queste cose, saranno stati inizio anni '80, qui a San Cristoforo. Si chiamava Maddalena, piccola e curva e parlava di suo marito che era venuto a mancare abbastanza presto rispetto a lei; mi disse che suo marito la sera non mangiava la minestra perché ha capito che gli "cadeva pesante", sarà stata una persona che avrà fatto la V elementare ma arrivava a capire, quindi si asteneva dal mangiare la minestra la sera perché capiva che per lui non era un alimento adatto.

- Le informazioni che il sistema immunitario emette attraverso il corpo (pruriti, formicolii, battito di ciglia, piccoli dolori) perché non possono essere interpretate come uno sforzo del sistema immunitario verso un proprio aggiornamento? Del resto quando ci alleniamo intellettualmente o fisicamente non è proprio lo sforzo oltre la media che rende? Ovvero, perché potenziamo il sistema immunitario solo quando assumiamo un'alimentazione che non provoca quei segnali?

Lo si può vedere se questi segnali sono un fatto negativo o positivo. Intanto bisogna vedere come si sta, come si reagisce, che forza, che energia, che prontezza si ha quando ci sono quei problemi, quali cibi abbiamo assunto. Per poi vedere quando ci sono quei problemi. Ci sono reazioni soggettive che hanno bisogno di queste verifiche. Mentre il diabete, l'ipotensione sono cose che sono quantificabili oggettivamente. Io mi misuro la glicemia e lo vedo, mangio in un certo modo e mi si alza la glicemia, mangio in un altro e la glicemia è più bassa. Idem la pressione.

- Chi sono i suoi principali detrattori?

Dei detrattori non me ne preoccupo e non ci ho mai fatto caso. Sono una persona talmente aperta e disponibile con tutti, anzi forse più disponibile con i detrattori che con gli amici. Non me lo pongo proprio il quesito. Guardate, m'è capitato a tiro un articolo l'estate scorsa sul quotidiano



di Cremona. Gli sono arrivate diverse lettere perché l'emittente Telecolor (prima rete Lombardia), ha mandato in onda (come spesso fanno, noi finiamo a giugno con il ciclo stagionale delle trasmissioni e poi lo riprendiamo in autunno e questo perché mi manca il tempo ho da pensare all'orto, ai campi, alle piante, alle api e quindi mi mancherebbe il tempo - comunque, loro mandano). Come spesso e volentieri, fanno la replica di tutte le trasmissioni anche delle annate precedenti per cui viene fuori un' overdose del dottor Mozzi e quindi in questo quotidiano ci sono stati alcuni che hanno scritto pro Mozzi e altri contro Mozzi. Siccome alcuni non mi definivano come medico ma come naturopata, (il naturopata è una figura che non è ben chiara. Di solito i naturopati sono quelli che fanno corsi il fine settimana e dopo due/tre anni gli rifilano un diploma. La cosa è molto squalificabile secondo me); ho telefonato al direttore della Provincia, e ci siamo trovati. Gli ho spiegato, che se arrivano altre lettere, di far almeno presente che non sono un semplice naturopata, ma sono un medico tra l'altro con più di 30 anni di esperienza sulle spalle. Siamo credo diventati ottimi amici, anche perché poi immancabilmente ci siamo messi a parlare dei suoi problemi, come spesso mi succede. Con me alla fine il discorso va sempre a finire lì sulla cosa più concreta che c'è nella vita: la salute delle persone. Credo che anche che con il mio peggior nemico ci troveremo a discutere su come si può fare per stare meglio e credo che questo sia il mio lato più stupendo e che la gente percepisce, ecco. Posso lasciare perdere qualsiasi inimicizia di fronte allo stato di bisogno di una persona.

- L'omeopatia cura con il simile dinamizzato. Si muove in funzione delle caratteristiche della persona piuttosto che sul sintomo, Dove e in che cosa ritiene siano i suoi punti deboli (dell'omeopatia)?

Che l'omeopatia ha fatto il suo tempo. Poteva essere un qualcosa di valido quando Samuel Hahnemann nell'800 la mise al punto perché allora c'era un'alimentazione di un certo tipo, la gente mangiava in un modo sicuramente molto parco, non c'erano tutti quegli alimenti che erano ancora al di là dell'Atlantico, ossia le patate, cacao, pomodoro, mais. Allora si che poteva essere che un rimedio poteva aiutare, ma già lì sicuramente il fallo principale dell'omeopatia era che non andava alla ricerca della causa, ma andava a ricercare il rimedio, così come per le medicine orientali - l'agopuntura e altre - che son state messe a punto migliaia di anni fa, quando la vita era di una semplicità estrema, quando bastavano dei rimedi per rimettere in sesto le problematiche di una persona. Ma le persone allora seguivano un'alimentazione molto semplice, molto parca basata sul ciclo stagionale e non sullo stravolgimento delle cose; però anche lì sicuramente già venivano a galla dei problemi perché lì uno mangiava, tanto per dire, dei vegetali, oppure, in oriente, uno beveva il tè e magari uno col tè non ci va d'accordo e bevendolo creava uno stato di malassorbimento per cui forse si sono sforzati e hanno escogitato delle teorie appassionati. Ma sarebbe stato più appassionante capire la vera causa. Forse in tempi più rapidi, brevi e più economici avrebbero risolto tutto quanto.

- Se il motto di fondo può essere "secondo natura" non crede che anche l'intelligenza sia espressione della natura, quindi ciò che l'intelligenza produce e inventa? Non crede in sostanza che i cibi transgenici non possano essere paragonati ad un terremoto o un uragano dunque facenti necessariamente parte dell'equilibrio.

Ah, non c'è pericolo, quello lì è un terremoto o uragano messo a punto da persone da cui l'umanità avrà dei danni tremendi perché adesso stiamo già pagando. L'umanità in vari passaggi, chiamiamoli alimentari e di conseguenza immunitari, ci ha messo dei secoli per rendere accettabili determinati alimenti, ci sono volute tante generazioni. Adesso invece in un attimo vengono messe a punto delle modificazioni genetiche senza fare i conti con l'apparato immunitario. Tanto per



dire, non esistevano fino agli anni '50 le malattie dell'apparato respiratorio, le allergie respiratorie, poi è successo che hanno messo a punto gli alimenti pieni di glutine (le pastine glutinate, i biscotti pieni di glutine, le farine glutinate) e piano piano il sistema immunitario ha reagito, ha cominciato a manifestare i danni in forma di allergie respiratorie. Così ci siamo riempiti di giovani che hanno allergie respiratorie, che poi vanno avanti negli anni e diventano broncopatie quando superano i 50/60 anni. Tra un po' ci sarà una generazione di broncopatici non da poco. Poi daranno colpa al fumo del tabacco, però anche se uno smette di fumare il problema peggiora. E poi sono arrivate le generazioni seguenti, i figli di quelli con le allergie respiratorie e lì il pugno della natura è più pesante. E adesso saltano fuori le malattie autoimmuni, che prima erano veramente poche ora stanno diventando un'enormità e si è di fronte al mistero assoluto perché di fronte a queste malattie il corpo umano viene distrutto da sé stesso. È mistero, la medicina brancola nel buio più assoluto, ancora più del buio che non per i tumori. Ma dietro c'è questa modificazione nutrizionale data dall'arricchimento di glutine, all'interno di certi alimenti, è lui il principale responsabile. La paga con i prodotti transgenici arriverà. Cominceranno gradualmente le prime reazioni immunitarie, passa una generazione e i figli della seconda generazione avranno batoste. Certamente tutti quelli che hanno annusato il business degli alimenti transgenici dicono che li hanno testati, ma come possono testare? Ci vogliono almeno due o tre/quattro generazioni, per testare un alimento, ma quelle ditte lì non possono aspettare le generazioni, non posso aspettare più di trenta, quaranta, cento anni per testare. Ma non è vero che il cibo transgenico sia necessario per risolvere i problemi della fame mondiale. C'è tanta di quella terra incolta, pascoli immensi e infiniti utili per le coltivazioni tradizionali, che non vengono impiegati. Ieri sera ci siamo mangiati delle ottime fave che basta buttarle per terra e coprirle appena di terra e ci sarebbe tanto di quel materiale senza dover ricorrere ad altro. A parte quelli che sono affetti da favismo, le fave e i piselli darebbero da sfamare a gran parte delle persone. La pianura non avrebbe bisogno di essere inaffiata per coltivare mais e pomodoro, che sono alimenti di un povertà incredibile.

- Nelle sue espressioni non trovano mai spazio il corpo l'emozione, il sentimento, lo stress, la psicologia e lo spirito come momenti umani e quindi profondamente strutturali dell'uomo stesso. Non crede che il valore della prospettiva della dieta per i gruppi sanguigni, potrebbe elevarsi se coniugata con le dimensioni appena elencate? Non crede, in sostanza che a non prendere in considerazione quelle dimensioni si tende a alimentare la prospettiva analitica a svantaggio di quella olistica, cioè di un uomo-macchina, piuttosto che di un uomo-natura?

Ma no, poi ognuno è libero di credere e sviluppare il proprio pensiero. Ma siccome siamo su questo pianeta e nessuno sa il perché e il per come, tutti quanti si dannano per sapere se siamo stati creati o venuti fuori dal caso o da un Big Beng, non mi tocca questo problema, mi tocca il fatto che ci siamo e di garantire in modo migliore possibile la vita e l'esistenza delle persone. Per quanto riguarda questi fenomeni: sì ci sono eccome le emozioni, perché l'emozione è una risposta del nostro sistema neuro muscolare e ormonale di fronte a determinati input, se viene un terremoto abbiamo una certa emozione, se viene uno con un mitra ho una certa emozione. Ma anche se sogni, ne abbiamo parlato anche nelle ultime trasmissioni, capire come mai una persona sogna. Mistero! Quello [Sigmund Freud ndr] ci ha creato l'imbroglio planetario che è diventato uno dei più venerati uomini del XX secolo. Ma per l'amor del cielo! Questo qui è un mistero. Ma basterebbe una bella ricerca dei sogni connessi all'alimentazione. Poi sulla spiritualità, l'uomo ha bisogno di differenziarsi, l'uomo si sente debole mentre gli animali non sentono questa debolezza loro sono compenetrati dalla natura, loro affrontano la loro vita e sanno che devono trasmettere la vita, come le piante che instancabilmente ogni fino all'ultimo cercano di fare i fiori, i semi e poi si riprodurranno se ci



saranno le condizioni. E l'uomo, questo suo senso di debolezza, lo esprime andando alla ricerca della spiritualità, di qualcosa di misterioso. Anche perché poi queste cose vengono fuori nei periodi di maggiore debolezza dell'uomo, più l'uomo capisce che sta finendo il percorso su questo pianeta e più cerca di affidarsi a qualcosa che gli dia una parvenza di sopravvivenza. Il terrore dell'uomo è di pensare che poi finisce tutto; è, che se l'uomo pensa che finisce tutto cambierebbe radicalmente la sua vita, non starebbe lì ad accumulare perché sa che la deve abbandonare. La vera spiritualità, la vera spiritualità secondo me è da invertire. Noi siamo di passaggio in questa staffetta infinita. Una coppia ci ha dato in mano a noi un testimone e noi accoppiandoci stiamo dando in mano ad un altro, che sia la 4x100, la 4x400, non lo so.

- *Quali sono le principali caratteristiche dei quattro gruppi, da un punto di vista alimentare, i cibi e le combinazioni negative.*

Bhe', qui no qui diventa un discorso troppo lungo.

- *Per dire... una battuta per gruppo.*

Bisogna assolutamente che sia chiaro che ci sono le variabili. Proprio adesso ero al mercato del pollame e uova e una signora che ha una sorella di gruppo A mi ha detto: "Ma lo sa che mia sorella mangiava pollo e tacchino?", che in teoria vanno più che bene, per le persone di gruppo A pollo e tacchino vanno bene, "ma lo sa che aveva la diarrea se mangiava pollo e tacchino, ha smesso di mangiarli e immediatamente le è passata la diarrea". Gli ho detto di chiamarmi perché mi interessano molto i casi anomali, perché sono fonte di molte informazioni. Come pure ci sono persone di gruppo 0 che vanno bene in teoria con la carne di manzo e altre di gruppo 0 che non la digeriscono bene. Per cui il discorso di fondo è sempre quello di stare molto attenti e all'erta perché non è detto, non è così scontato.

- *Perciò direttive di fondo in funzione dei gruppi non ci sono?*

No, io parto sempre dai problemi di salute infatti io dico alle persone che con i dogmi non si va lontano, bisogna che ci sia una chiarezza sugli stati di salute. Perché se io faccio la proposta della mia dieta lo faccio in base al gruppo sanguigno e allo stato di salute; se uno va bene con l'alimentazione che sta seguendo che non si danni l'anima, ma alle prime avvisaglie se qualcosa non va bene è da intervenire.

- *Lei afferma che gli ordinari interventi nei confronti di gravi malattie non sono opportuni alla malattia e alla persona che la porta. Lo afferma da tempo e liberamente anche in tv, per esempio sosteneva che il problema alla cavaglia che ha tenuto Pippo Inzaghi lontano dai campi nella stagione 2007/2008 si sarebbe certamente ridotto se avesse seguito le sue indicazioni...*

No, no quello di Pippo Inzaghi era 2002/2003, lo so perché sono stato da lui la vigilia che poi sono arrivata a casa tardi che poi mia mamma è morta era il 16 ottobre 2002 quindi ne sono passati di anni. Si lui aveva un problema di infiammazione della cavaglia causato da un'alimentazione sbagliata. Mangiava sempre la pasta in bianco con il succo d'arancia, anche lui gruppo A. Siamo arrivati in gran segreto - perché un medico al di fuori dello staff medico non può vedere un calciatore - però nel giro di dieci giorni era guarito e quell'anno lì grazie ai suoi goal il Milan vinse la coppa campioni perché Shevchenko era in crisi.

- *Mentre invece per Buffon?*

Per Buffon è semplice basta vedere che colazione fa per capire la sua ernia al disco. Per Buffon

fu questione di pochi giorni. Però magari anche quello lì non è detto che sia un bene magari per il portiere che lo sostituisce il giovane Marchetti, potrebbe essere per lui l'occasione per dimostrare che è più bravo di Buffon. Però è un peccato perché Buffon con la sua esperienza potrebbe dare delle indicazioni giuste.

- *Tra l'altro stanno giocando adesso...*

Ma io non sono appassionato, a me interessa sapere i punti salienti, i risultati, mi interessano gli infortuni gli incidenti dei calciatori, come possono guarire. Adesso non sono ancora riuscito a mettermi in contatto per la storia di Valentino Rossi, nessuno è andato a mettere il naso come mai Valentino Rossi ha fatto quell'erroraccio... bastava vedere a che ora è andato in pista e che colazione avesse fatto, e lì quella mattina Valentino Rossi ha fatto una colazione pessima, la sua concentrazione era da un'altra parte ed è saltato per aria.

- *Lo suppone o lo sa?*

No, no non lo so, adesso voglio mettermi in contatto con il giornalista Vicentini della Gazzetta dello Sport che è uno di quello che si occupa appunto di motociclismo. C'eravamo sentiti, lui mi aveva fatto ben sapere alcune cose, più che altro avevamo approfondito avevamo approfondito la storia di Schumacher. Con lui eravamo arrivati al suo gruppo sanguigno, ma non alla sua alimentazione. Sarebbe stato bello capire le sue abitudini e capire come mai l'anno scorso in agosto avesse problemi alla cervicale e poi tornato in Germania non ce l'avesse più.

- *Il film più apprezzato?*

Il film più apprezzato è quello che vedo nella natura, i tramonti, la luna.

- *Il libro più apprezzato?*

Sono uno che non ama perdere troppo tempo a leggere, bazzico di qua, bazzico di là. Più che leggere mi piace sentire la voce della persone. Non mi fermo a leggere un libro da tanto tempo, magari mi diverto più a leggere un fumetto.

- *La trasmissione tv più nociva?*

Ah non lo so, perché la TV non la guardo quasi mai. Non sono appassionato di televisione, perché mi costringerebbe a stare lì fermo e invece ascolto la radio, non mi disturba la voce e intanto che ascolto la radio riesco a scrivere e posso dare consigli alle persone. Più che le trasmissioni e più che i libri magari il canto, la voce questo sì che mi appassiona. Tipo se io devo invidiare qualcuno - anche se io non invidio nessuno - ma se c'è uno che dovessi invidiare è uno che ha la voce stupenda col canto.

- *Per esempio?*

Per esempio Joan Baez, me la ricorderò per sempre perché la sua voce è soave e musicale, mentre chi non ho mai sopportato negli anni della contestazione è Bob Dylan... per l'amor del cielo! Potrà aver scritto anche dei testi belli, ma quella voce così sgraziata! Per l'amor del cielo... Edith Piaf, Janis Joplin.

- *Tutte donne.*

No, anche gli uomini con una bella voce, chiara come Frank Sinatra.

- Dott. Mozzi avremmo finito, ma le chiedo un'ultima cosa: delle cose che abbiamo detto, secondo lei, per fare in modo che all'interno di questo nostro incontro ci siano le cose importanti anche per lei - perché le domande che ho fatto erano importanti per me - c'è qualcosa che manca?

Bisognerebbe risentire tutto quanto e rivedere, c'è sempre qualcosa che manca. Ma magari non è detto che non ci sia il tempo di fare delle aggiunte. Se si fa qualcosa c'è sempre lo stimolo di fare una cosa meglio. Io appartengo a quelli che non si accontentano mai di una cosa così e com'è. Le cose si modificano cambiano gli aspetti esterni e anche quelli interni. C'era magari il discorso della psiche su cui mi sto battendo molto, perché oramai stanno intortando il pianeta intero col discorso della psiche e anche la medicina sta mandando il cervello all'ammasso con la storia delle malattie che hanno un'origine psicosomatica ed è inaccettabile. C'è di buono che ora viene fuori il discorso della genetica, delle modificazioni genetiche che sicuramente scalzerà la storia psicosomatica e le teorie assurde e fasulle di Freud e come al solito la gente riderà dietro alle generazioni precedenti che hanno creduto a quelle panzane lì, ma anche quello ha bisogno di instradarsi in un modo giusto e corretto su una strada finalizzata a modificare la genetica. Capire, il discorso di fondo è capire, il più possibile.

<http://www.mogliazze.it/>

Pietro Mozzi - *La dieta del dottor Mozzi. Gruppi sanguigni e combinazione alimentari* - Cooperativa Mogliazze, Le Mogliazze 2012

Pietro Mozzi - *Le Ricette del dottor Mozzi. Mangiare con gusto, senza glutine, secondo i gruppi sanguigni* - Cooperativa Mogliazze, Le Mogliazze 2012