



Mangiare
sano
e
morire
grassi



Corleonese «ufficiale al merito»

Lo studioso Leoluca Criscione, da anni emigrato in Svizzera, ha avuto conferita dal Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano la prestigiosa onorificenza per i suoi meriti scientifici e per il suo impegno a favore dei siciliani all'estero

DINO PATERNOSTRO

Lo scorso 8 giugno, in Svizzera, la Console Generale d'Italia a Basilea, Gaetana Farruggio, ha consegnato al prof. Leoluca Criscione, emigrato corleonese, l'onorificenza di «Ufficiale al merito della Repubblica Italiana», che gli era stata conferita il 27 dicembre 2010 dal Presidente della Repubblica, Giorgio Napolitano. La motivazione dell'onorificenza è basata sui meriti scientifici del prof. Criscione, che ha contribuito alla scoperta di uno degli ormoni (neuropeptide Y) che regola l'appetito e del farmaco più venduto dalla Novartis (combatte l'ipertensione), e sulla sua lunga attività di volontariato in favore della comunità siciliana e italiana emigrata in Svizzera. «L'unica motivazione che mi ha indotto ad accettare questa onorificenza - ci dice Leoluca Criscione - è stata quella di poterla dedicare ai più di 25 mila Corleonesi sparsi nel mondo. Infatti, il mio discorso, dopo la consegna della medaglia da parte del Console di Basilea, si è concluso, annunciando la dedica ai Corleonesi nel Mondo». Criscione oggi ha 65 anni, da tanto tempo abita in Svizzera, ma appena può non rinuncia mai a fare un salto a Corleone. Nonostante sia partito tanti anni fa in cerca di fortuna, al suo paese è rimasto molto legato. E, nonostante tutto, nonostante le diffidenze che per anni ha suscitato il nome di Corleone nel mondo, Criscione resta orgoglioso della sua città origine. «Certo - conferma con decisione - perché non possono essere le vicende (seppure terribili) di mafia degli ultimi 150 anni ad offuscare la storia più che millenaria della nostra città». Criscione ama Corleone, nonostante tutto. Nonostante l'essere corleonese gli abbia procurato anche disagi e sofferenze. In primo luogo perché l'ha costretto ad emigrare, ad andare via da ragazzo dalla sua terra. E poi per tutti gli ostacoli e i disagi aggiuntivi, che ha dovuto affrontare negli anni. Ce ne racconta alcuni. «Nel 1980 - dice - la "Cornell University" di New York mi ha concesso un posto di specializzazione nell'Istituto di Neurobiologia, "nonostante" nel mio curriculum vi fosse scritto "nato a Corleone". Però, l'accoglienza a New York fu tutta caratterizzata dalla

particolarità del mio paese di nascita. Infatti, il primo giorno in istituto fui presentato ai colleghi con questa frase: "Venite, venite, è arrivato don Corleone!". Dodici anni dopo, nel 1992, si svolse a Madrid un congresso mondiale sull'ipertensione, a cui parteciparono circa 15 mila specialisti di tutto il mondo. Io fui scelto per fare una presentazione orale del mio lavoro. Un bel riconoscimento, perché solo 50-60 lavori - su più di 3-4 mila presentati - furono scelti per una presentazione orale. Dopo il mio intervento di presentazione, si avvicinarono dei colleghi degli Stati Uniti per chiedere ulteriori e dettagliate spiegazioni. Loro, infatti, avevano provato a fare lo stesso lavoro, ma non erano riusciti nell'intento. Subito capirono dove avevano sbagliato ed hanno cominciato a ringraziarmi per le spiegazioni che avevo dato loro. Poi, finita la discussione scientifica, come spesso accade, si passò al "privato". E, nonostante la mia esperienza del 1980 a New York, alla domanda: "Ma tu da dove vieni?", risposi (e rispondo) a tamburo battente: "Sono di Corleone e lavoro in Svizzera!". Nel sentire "Corleone", i colleghi rimasero sbalorditi. Dopo qualche secondo, uno esclamò: "Nice, joke!" ("Scherzi, è un gioco!" - ndr). Ed io: "Che joke e joke, io sono di Corleone e voi siete venuti a chiedermi delucidazioni scientifiche, tutto qui!". Ed insistetti nel chiedere loro se dopo la rivelazione delle mie origini, la mia informazione scientifica assunse un altro valore. Al che si sono scusati, ma non finivano di menzionare il film "Il padrino". Si tratta di due episodi, che la dicono lunga sulla particolarità dell'esperienza di "scenziato corleonese" di Leoluca Criscione. "Però, negli ultimi anni - constata Criscione - i cittadini di Corleone hanno saputo avviare un processo di riscatto civile, ammirato e rispettato in Europa e nel mondo". Criscione è convinto che i circa 25 mila corleonesi sparsi in tutto il mondo (più dei corleonesi rimasti a Corleone, che oggi sono appena 11.300) potrebbero fare la fortuna della loro città d'origine. "Basterebbe stimolarli, con gli strumenti adeguati, ad acquistare i prodotti alimentari genuini e tipici dell'agricoltura corleonese..."



Nella foto in alto a sinistra la targa di Ufficiale al merito della Repubblica Italiana che il Presidente Giorgio Napolitano ha conferito al prof. Leoluca Criscione; Accanto la console Generale d'Italia a Basilea, Gaetana Farruggio, l'8 giugno scorso legge le motivazioni dell'onorificenza a Criscione; Ed ancora un particolare «provocatorio» della copertina del libro dello scenziato. Al centro il prof. Leoluca Criscione mentre a Basilea ringrazia per l'onorificenza ricevuta, dedicandola ai 24 mila corleonesi nel mondo

IL PERSONAGGIO

(d.p.) Leoluca Criscione è nato a Corleone il 30 agosto 1946 e vive nella Svizzera tedesca, a Mohlin (Basilea). Ricercatore di fama mondiale, ha al suo attivo circa 70 pubblicazioni scientifiche, apparse su riviste prestigiose quali "Nature", che riguardano i due maggiori ambiti della sua ricerca: le patologie cardiovascolari (in particolare l'ipertensione arteriosa) e l'obesità. Ha avuto importanti ruoli a capo di laboratori di ricerca del colosso farmaceutico Novartis. È stato professore a contratto presso l'Università degli Studi di Messina. Ha profuso, "a latere", un significativo impegno pubblicistico contro il fenomeno mafioso, da un lato e, contro i pregiudizi verso la sicilianità dall'altro. Da anni, dedica molto del suo tempo libero all'attività di volontariato nelle associazioni dei siciliani emigrati in Svizzera. È sposato con Monika, di Basilea, ed ha tre figli: Marcella, Luca e Loris. Criscione emigrò da Corleone il 12 gennaio del 1965, all'età di 18 anni. Per sostenere la famiglia, insieme al fratello, lasciò la scuola ("frequentavamo rispettivamente il primo ed il terzo anno del liceo classico") e decise di andare a lavorare in Svizzera. "Prima di arrivare ad occupare posizioni di prestigio - racconta - ho dovuto mangiare tanti "tozza" di pane duro. La vita in terra d'emigrazione è difficile: per ottenere "uno" devi dare almeno "due". Noi emigrati, comunque, siamo orgogliosi di esserci fatti da soli, con sacrifici incredibili, in un ambiente spesso ostile". Inizialmente, Criscione cominciò col pulire le gabbie delle cavie di laboratorio e, contemporaneamente, si preparava da esterno agli esami di maturità: otto ore di lavoro giornaliero e la sera sui libri a tradurre Platone e Cicerone. Dopo la maturità, continuò a lavorare come aiuto-tecnico nei laboratori di ricerca e la sera frequentava la scuola professionale per tecnico di laboratorio. Nel 1971 si diplomò in fisiologia e farmacologia. Poi si iscrisse alla facoltà di Farmacia di Basilea e in seguito a quella di Firenze, dove conseguì la laurea. Ritornato in Svizzera, iniziò a lavorare da ricercatore. Dal 1980 al 1981 è stato diverse volte negli Stati Uniti d'America per partecipare a dei corsi di specializzazione.



IL PROF. LEOLUCA CRISCIONE

La battaglia per una corretta alimentazione

«Si può mangiare sani e morire grassi, perché non ci sono cibi che per loro natura fanno ingrassare o fanno dimagrire...»

Ma raccontiamolo più da vicino questo primo corleonese, che ha saputo conquistare il titolo di "Ufficiale al merito della Repubblica Italiana". Raccontiamo la battaglia che sta conducendo in questi mesi. Con la premessa che, per quasi dieci anni, tra gli anni '80 e gli anni '90, Leoluca Criscione ha guidato in Svizzera un gruppo di ricerca della "Ciba", la grande società farmaceutica, che aveva l'obiettivo di scoprire una pillola "miracolosa" per aiutare le persone a dimagrire. "Allora, la collaborazione con una società americana - racconta lo studioso - ci portò alla scoperta e alla descrizione del recettore (luogo d'azione) del cosiddetto neuropeptide Y, uno dei più potenti ed efficaci ormoni, che il nostro corpo produce per stimolare l'appetito. E quando, nel 1996, pubblicammo la nostra scoperta sulla rivista Nature, le più importanti ditte farmaceutiche la usarono per cercare di trovare anche loro la pillola capa-

ce di far dimagrire". "Ma la pillola magica, buona per tutti i problemi di peso, di grasso o per rimediare ai danni di una cattiva alimentazione, non esiste!", afferma oggi Criscione. E, partendo da questa convinzione, l'anno scorso, insieme alla consulente alimentare Marion Dürr-Gross, ha scritto un libro dal provocatorio titolo "Mangiare sano e morire grassi. Uso e abuso di una sana alimentazione" (Edizioni Vitasanas, Basilea, 2010). Il volume, rigorosamente scientifico, ma scritto con un linguaggio semplice, sta avendo un enorme successo. È stato tradotto in inglese e persino in cinese. E viene già usato all'ospedale svizzero di Berna, "Inselspital", uno dei centri più rinomati contro l'obesità. "Sono solo le calorie dei cibi a influenzare il peso corporeo - spiega, infatti, Criscione -; non ci sono cibi sani e cibi non sani, come non ci sono cibi che per loro natura fanno ingrassare o fanno dimagrire! Si ingrassa soltanto

quando si assumono con i cibi e le bevande più calorie di quelle che il nostro corpo è in grado di bruciare! Anche se mangio sano, ma mangio troppo, ingrasso e... muoio prematuramente (e sanamente) di diabete, infarto, cancro, ipertensione arteriosa". Per sapere quante calorie il nostro corpo è in grado di "bruciare", basta misurare con un apposito apparecchio (ci vogliono pochi minuti) l'ossigeno che una persona respira a riposo o in movimento. Con l'ossigeno il corpo brucia le calorie assunte con i cibi (con 20 litri di ossigeno si bruciano circa 100 calorie), per cui si può calcolare con molta precisione le calorie necessarie per mantenere il peso, per dimagrire o per ingrassare. "Il mio metodo non è un metodo - dice Criscione - ma il metodo. Esso si basa, infatti, sull'unica lingua che capisce il nostro corpo per il controllo del peso: il consumo di energia, cioè le calorie". In base a queste considerazioni, si

può dimagrire mangiando patatine fritte ed ingrassare mangiando cibi biologici? "Certo - risponde Criscione - l'ho sperimentato sulla mia persona. In un primo studio, ho perso circa 4 kg in un mese, mangiando giornalmente ed esclusivamente cibi McDonald's... ma in quantità adeguata a farmi dimagrire (circa 1600 calorie al giorno). In un secondo studio, invece, ho mangiato per 7 giorni solo cibi biologici, frutta biologica, olio d'oliva biologico (ma per circa 5000 calorie al giorno) e sono aumentato di 3,2 kg in una settimana. Infatti, sono solo le quantità di calorie che fanno ingrassare o fanno dimagrire, non i cibi. E non ci sono calorie "sane" e calorie "non sane". Le calorie che il corpo giornalmente "brucia" servono a mantenerci in vita e in attività; tutte le calorie in più, che il corpo non riesce a bruciare, li mette a deposito in forma di grassi".