

## O sole mio!..

**Fabio Marchesi**, è il massimo esperto italiano sugli effetti della luce solare sull'essere umano, autore tra l'altro del libro "La Luce che cura" e afferma:

È corretto sostenere che l'essere umano è nato per vivere in un ambiente illuminato dal sole e che l'essere deprivato del sole ed esposto a luce artificiale, carente di molte frequenze indispensabili alla vita stessa, determina una serie di effetti collaterali negativi. La luce del sole non dovrebbe essere considerata terapeutica, è la sua assenza che in realtà è insospettabilmente fortemente nociva per la salute. Esponendosi alla corretta luce solare, semplicemente l'organismo ritorna a funzionare perfettamente come sarebbe normale e giusto che fosse.

Chiunque sia appassionato di pesci d'acquario sa bene che per mantenerli in buona salute deve utilizzare apposite lampade al neon ad ampio spettro, reperibili nei negozi di acquari. Pochi però si sono chiesti perché per la salute dei pesci bisogna prestare così attenzione alla qualità delle sorgenti luminose, mentre noi ci limitiamo ad utilizzare lampade che ci permettono semplicemente di vedere al buio. Le tartarughe d'acqua, se private dei raggi ultravioletti muoiono prematuramente dopo aver perso la rigidità del loro carapace.

Potrebbe quasi sembrare l'effetto di un complotto a livello mondiale che vorrebbe che le popolazioni vivano con un precario livello di salute, quello che ha portato tutti al convincimento che i raggi ultravioletti siano nocivi per l'uomo. Il fatto è che a causa di alcuni **discutibili studi effettuati**, si è arrivati tutti a credere a questa **colossale menzogna**.

La longevità media si è certamente allungata così come però continua ad aumentare la percentuale di persone che grazie ad un precario livello di salute ricorrono ad un consumo spesso irragionevole ed esagerato di farmaci. Quando comunque l'organismo riesce a non ammalarsi, è lo stato emotivo che ne risente. Gli ultravioletti sono per l'organismo un nutriente indispensabile per la vita, e come tutti i nutrienti vanno assunti in giuste dosi. **Non devono essere troppi**, come quelli che potrebbe assumere chi in inverno si reca in vacanza in una zona equatoriale, ne troppo pochi come quelli che riceve chi vive in ambienti illuminati elettricamente in modo tradizionale o porta occhiali da sole quando è all'aperto.

E' stato dimostrato che una carenza di raggi ultravioletti ha già un effetto di indebolimento del sistema immunitario. Numerosi studi del fotobiologo Dr. John Ott, (famoso per essere stato il primo che con i suoi studi ha convinto un'azienda a produrre lampade per illuminazione ad ampio spettro) indicano inoltre come i raggi ultravioletti abbiano un ruolo decisivo per il corretto funzionamento del sistema immunitario. Ma gli studi a riguardo, anche se non noti, sono innumerevoli.

Perché si è arrivati alla convinzione che i raggi ultravioletti sono nocivi? Sembra paradossale ma gli studi che hanno dimostrato la "tossicità" degli ultravioletti non solo sono molto discutibili, ma sono molto inferiori in numero a quelli che invece ne hanno dimostrato i benefici, il fatto che i primi siano stati resi noti, almeno per i risultati forniti e che i secondi siano stati invece ignorati può portare a porsi delle domande le cui risposte possono essere purtroppo imbarazzanti... Uno degli studi

più importanti contro gli ultravioletti è stato condotto nel 1981 dal Medical College of Virginia nel Richmond. A scimmie a cui sono state dilatate le pupille e tenuti aperti gli occhi con divaricatori per esporre la retina a lampade ad ultravioletti da 2.500 Watt per sedici minuti si sono osservati danni alla retina !!!! Si è da ciò dedotto che gli ultravioletti producono danni alla retina!..

Altri studi su animali, vere e proprie torture, hanno portato questo genere di ricercatori a conclusioni quali quelle che gli ultravioletti causano cataratta o tumori. Forse sarebbe stato più corretto sostenere che animali torturati con ultravioletti od altri mezzi, ma torturati, possono sviluppare tumori, cataratta o morire...

Il risultato è comunque quello che oggi si vive tutti in grave carenza da ultravioletti. Il valore medio di testosterone che l'uomo aveva raggiunto in milioni di anni di evoluzione era, fino a circa quarant'anni fa, 12 millimoli. In meno di quarant'anni di società del benessere il valore medio è sceso a poco più di 5 millimoli, una riduzione di circa il 60 percento!! Non solo questo aspetto gravissimo è all'oscuro della popolazione anche se ben noto, ad esempio, ai laboratori di analisi che devono continuamente aggiornare, verso il basso, i valori medi di riferimento, ma le ipotesi della causa di questa riduzione sono state le più stravaganti. Dal buco nell'ozono, all'impiego di coloranti, conservanti e pesticidi nell'industria alimentare, dall'emancipazione femminile considerata frustrante per il maschio, alla moda dei jeans stretti ecc. ecc. Nulla di tutto questo! La vera causa è la grave carenza di esposizione alla luce ultravioletta. L'illuminazione elettrica non produce ultravioletti, dalle finestre di edifici e di automobili non passano gli ultravioletti, tutti gli occhiali da sole e non, hanno il filtro UV 400 che non lascia passare i raggi ultravioletti. Gli ultravioletti sono per l'organismo un nutriente fondamentale così come lo è ad esempio la vitamina A; troppa può essere nociva (ma quanto?) ma l'assoluta carenza porta a gravi problemi. Un sorprendente studio scientifico rigorosissimo condotta dal Boston State Hospital, ha dimostrato come un'esposizione quotidiana ad una moderata quantità di luce ultravioletta produce nell'uomo medio un incremento nei livelli di testosterone del 120 % e che anche gli ormoni femminili migliorano nelle donne i loro livelli. Un altro aspetto interessante è che l'esposizione ai raggi ultravioletti consente all'organismo la sintesi della vitamina D3 utile all'organismo per assorbire e fissare il calcio. Due tra i problemi della società industrializzata sono il colesterolo alto e l'osteoporosi (riduzione della densità ossea dovuta a perdita o non assorbimento del calcio). L'organismo produce la vitamina D3 grazie alla esposizione agli ultravioletti utilizzando il colesterolo come sostanza di partenza, senza ultravioletti non viene prodotta vitamina D, non viene consumato e ridotto il colesterolo, non viene assorbito e fissato il calcio nelle ossa. Il fatturato delle multinazionali della farmacologia relativa all'ipercolesterolemia e all'osteoporosi è impressionante, migliaia di miliardi! Anche il sovrappeso, fenomeno ormai di massa, è collegato alla carenza di esposizione alla luce solare, gli ultravioletti stimolano infatti la tiroide che aumenta il metabolismo.