

[Transcript] Il Mondo / Decine di morti in Kenya nelle manifestazioni contro l'aumento delle tasse. Gli integratori alimentari servono davvero?

Se ascolti questo podcast e ti piace, abbonati a Internazionale, è un modo concreto per sostenerci e per aiutarci a garantire ogni giorno un'informazione di qualità.

Vai su www.internazionale.it/slash/podcast.

È l'una di 24 luglio 2023.

In un comizio improvvisato dal tetto di un'automobile, il Presidente del Kenya William Ruto ha accusato l'opposizione di aver fomentato gli scontri che ci sono stati nel Paese la settimana scorsa e in cui sono rimasti uccisi almeno 6 persone.

La protesta è la statendetta contro il governo in seguito all'introduzione di nuove tasse e al conseguente aumento nel costo della vita.

Ma quello dell'inflazione e degli alti prezzi dei generi di prima necessità è un problema che sta riguardando molti altri paesi in Africa e minaccia la stabilità dell'intero continente.

Ne parliamo con Francesca Sibani, editor di Africa di Internazionale.

Da settimana in Kenya, nelle principali città, c'è l'opposizione che chiama in piazza la popolazione per protestare contro il caro vita.

In particolare, alcune misure prese dal governo del Presidente William Ruto che cerca di introdurre una serie di nuove misure fiscali considerate molto penalizzanti per le persone comuni e i lavoratori in particolare.

Il governo è arrivato perfino a vietare le proteste che sono state represses con grande violenza dalla polizia e che in questi ultimi mesi ormai hanno fatto almeno una trentina di morti e altre 300 persone sono state arrestate.

Alcune settimane fa, i gas lacrimogeni sono finiti in una scuola e un cinquantina di bambini sono finiti intossicati all'ospedale.

Quindi una situazione veramente molto calda che però, diciamo, non vede il governo indietreggiare e cercare di scender appati con questa opposizione che sta cavalcando il malcontento della popolazione.

Perché il governo ha voluto introdurre queste nuove tasse in Kenya?

Perché quando il Presidente Ruto circa un anno fa ha vinto le elezioni, poi ha preso l'incarico di Presidente, ha ereditato insieme a esso un grosso debito con l'estero.

Allo stesso tempo aveva promesso ai cittadini dei grandi investimenti, ad esempio nell'edilizia popolare, e in ogni caso deve tenere sotto controllo questi miliardi di dollari di debiti con i paesi stranieri che pesano gravemente sull'economia del Paese.

Lui non si può dire che abbia le mani pulite perché era vicepresidente nel Presidente Governo.

Quindi sta cercando di gestire un po' con la forza questa situazione in cui imporre misure fiscali molto rigide a una popolazione già in difficoltà.

Perché in Kenia, come i cittadini di tanti altri paesi africani, comunque devono fare i conti con una situazione generale che tocca non solo l'Africa, ma anche tutto il resto del mondo.

Di aumento dei prezzi, dei beni di necessità oppure di inflazione che comunque crea un malcontento sociale alla base.

In Kenia in particolare queste tasse potrebbero toccare i carburanti oppure gli stipendi dei dipendenti pubblici, diciamo riducendo quindi il loro potere d'acquisto anche di quella classe media emergente che insomma era vista un po' come la speranza di paesi come il Kenia che cercano di svilupparsi ed investire su settori che non sono semplicemente l'estrazione delle materie prime, ma anche settori come il turismo.

[Transcript] Il Mondo / Decine di morti in Kenya nelle manifestazioni contro l'aumento delle tasse. Gli integratori alimentari servono davvero?

Allo stesso tempo queste proteste costano tantissimo al paese, le scuole rimangono chiuse, i negozi rimangono chiusi.

Si calcola che costino circa 20 milioni di dollari al giorno e questo intanto pesa sui bilanci statali e tiene alla larga quegli investitori stranieri che potevano arrivare nel paese e fare investimenti anche nel turismo e che invece ora guardano con più favore un paese vicino considerato più stabile come la Tanzania.

Perché è detto che queste nuove tasse dovrebbero toccare gli stipendi e i carburanti, quindi non sono state ancora provate?

Ho detto dovrebbero perché nel frattempo sono intervenuti i tribunali che devono valutare la corretta applicazione della legge nel processo di approvazione di queste misure fiscali.

Nel qual caso il presidente ha già detto che se quelle tasse non fossero legittime a quel punto avrebbe pronto un nuovo pacchetto di imposte su altri settori come per esempio una specie di nuova IVA o altri tipi di prelievo fiscale.

C'è poi un altro paese dove l'aumento dei prezzi sta creando gravi problemi, cioè la Nigeria. Lì è una situazione simile a quella che hai descritto in Kenya?

In Nigeria non siamo arrivati a delle proteste di piazza così stese come quelle del Kenya. Però il governo è stato costretto a intervenire e ha preso una decisione piuttosto forte di dichiarare lo stato d'emergenza per intervenire sul settore della sicurezza alimentare che è compromessa dal netto aumento dei prezzi che sei visto.

Su alcuni giornali si sono proprio letti degli articoli intitolati Food Security is National Security proprio a sottolineare come la possibilità per le persone di mangiare e in maniera adeguata è un fattore di stabilità in un paese.

Cosa significa lo stato d'emergenza? Che il governo avrà poteri più estesi per gestire alcune aree, in particolare l'agricoltura, attraverso un consiglio governativo che potrà prendere decisioni drastiche, tra cui quella di sboscare delle grandi aree di foreste anche per fare spazio a coltivazioni di prodotti che sono diventati scarsi sul mercato nigeriano.

Ricordiamo che nel paese l'inflazione ha raggiunto dei livelli record quest'anno e si pensa che verso la fine del 2023 potrebbe raggiungere perfino il 30%.

Oltre i due paesi che abbiamo citato quali sono gli altri stati africani dove la crisi economica sta peggiorando nettamente anche il tenore di vita dei cittadini?

È difficile individuare dei casi particolari perché questo è un discorso che probabilmente riguarda tutto il continente e che è una conseguenza di dinamiche più ampie come quelle scatenate dalla guerra in Ucraina, ecc.

Allo stesso tempo possiamo ricordare il caso del Ghana che a maggio dopo tanto negoziare è riuscito a ottenere un grosso aiuto da parte del Fondo Monetario Internazionale che ha provato un programma di salvataggio da 3 miliardi di dollari.

Questa situazione non riguarda solo l'Africa subsariana ma anche il nord africa.

La tunisia di cui sentiamo tanto parlare in questi giorni vive una crisi economica da tanti, tanti mesi e è anche in trattative con il Fondo Monetario Internazionale che però il presidente tunisino Kai Sayed accusa di imporre dei dictat.

Quindi abbiamo visto intervenire anche le autorità europee in termini da Bruxelles, poco tempo fa c'è stato un accordo principalmente sulla migrazione ma che prevede anche degli interventi economici e quindi il prestito di 105 milioni di euro per la tunisia.

[Transcript] Il Mondo / Decine di morti in Kenya nelle manifestazioni contro l'aumento delle tasse. Gli integratori alimentari servono davvero?

È notizia recente che la Tunisia ha ricevuto un grosso aiuto anche da un altro paese da cui non ci aspetteremmo che arrivi un aiuto del genere.

La Arabia Saudita ha promesso 500 milioni di dollari.

Vediamo quindi affermarsi delle nuove potenze globali che cercano di estendere la loro influenza ovunque nel continente andando a intervenire dove l'Occidente sembra un po' indietreggiare.

In tutte queste situazioni che abbiamo citato, che ruolo ha avuto e continuano ad avere la questione del grano ucraino?

Abbiamo citato la guerra in Ucraina come uno dei fattori scatenanti della situazione attuale, di quelle dinamiche globali che hanno sicuramente peggiorato la qualità della vita degli africani.

Un anno dopo che era stato dato il via libera all'asportazione del grano ucraino attraverso il Mar Nero, la Russia ha recentemente apposto il veto all'estensione di questo accordo, nonostante i vari tentativi delle Nazioni Unite di andare avanti.

Quest'iniziativa nell'ultimo anno ha facilitato il trasporto di 32 milioni di tonnellate di prodotti alimentari. Molti di questi carichi sono arrivati in Africa.

Secondo alcuni dati che ho trovato su GenAfric, le importazioni africane di grano rappresentano quasi il 90% del commercio con la Russia rispetto anche a un 50% con l'Ucraina.

Ci sono molti paesi africani che dipendono pericolosamente da queste esportazioni di cereali, ci sono stati paesi tra il 2018 e il 2020,

intendo il bene e la somaglia, che sono stati totalmente dipendenti da questi cereali, che rappresentano la totalità delle loro forniture.

Quindi vediamo come il mancato rinnovo di questo accordo non possa far altro che peggiorare quella situazione di sicurezza alimentare di cui abbiamo parlato prima.

Ricordare che dalla sicurezza alimentare dipende la sicurezza e la stabilità degli stati.

Una cosa che ho notato leggendo agli editoriali dei giornali africani, riguardo al mancato accordo sul grano, in alcuni casi, più casi di quanto io mi sarei aspettata di leggere,

il dito non era puntato tanto contro Mosca, contro il Kremlin, ma contro l'Occidente, accusato di non aver creato le condizioni per fare in modo che Kremlin accettasse il rinnovo dell'accordo.

Questo deve farci pensare, perché nel resto del mondo la contrapposizione tra Occidente e Russia e altri stati autoritari che è stata creata dalla guerra in Ucraina non è vissuta da una prospettiva paragonabile alla nostra.

Cioè il resto del mondo prende sempre delle decisioni in maniera molto più autonoma e in base alle proprie interesse, alle proprie necessità.

E quindi in questo caso dovremmo riflettere su come si potrebbe fare per recuperare questo terreno che si sta perdendo in Africa.

Grazie a Francesca Sibani.

Grazie a voi.

La notizia di scienza della settimana raccontata da Elena Boille, vice-direttrice di Internazionale.

Se in un futuro lontano un'extraterrestre setacciasse il sottosuolo risalendo la storia geologica del pianeta troverebbe traccia del passaggio dell'umanità?

Sicuramente sì, e proprio per questo già nel 2000 il meteorologo chimico-landese Paul Kruzen affermava che era arrivato il momento di proclamare la fine dell'olocene,

l'epoca geologica in cui ci troviamo cominciata più di 11.000 anni fa, e di passare all'antropocene, l'epoca degli esseri umani.

[Transcript] Il Mondo / Decine di morti in Kenya nelle manifestazioni contro l'aumento delle tasse. Gli integratori alimentari servono davvero?

Dall'ora si è dibattuto molto sull'opportunità di modificare la scala crono stratigrafica e la discussione va avanti ancora oggi,

ma intanto, pochi giorni fa, alcuni ricercatori hanno individuato un luogo in cui l'impronta umana sulla terra è registrata nel dettaglio.

È il Lago Crawford, un piccolo bacino a 30 km da Toronto, in Canada, i cui sedimenti rivelano l'alba della nuova epoca attraverso dei dati in ordine cronologico,

che vanno dalla concentrazione di anidride carbonica alle particelle di plutonio, dovute alle esplosioni nucleari avvenute nel tempo.

Non tutti però sono d'accordo sul fatto che il plutonio, che è un elemento molto raro prima dell'era atomica, possa essere l'indicatore primario dell'inizio dell'antropocene,

perché la maggior parte del plutonio scomparirà nel giro di 200.000 anni.

Invece, spiega l'articolo dell'economis che pubblichiamo questa settimana, le cegne rivolanti prodotte dai combustibili fossili che bruciamo quotidianamente potrebbero rimanere nelle rocce per milioni di anni.

La maggior parte del plutonio scomparirà la maggior parte del plutonio, la maggior parte del plutonio scomparirà la maggior parte del plutonio,

la maggior parte del plutonio scomparirà la maggior parte del plutonio,

la maggior parte del plutonio scomparirà la maggior parte del plutonio,

le maggior parte del plutonio scomparirà la maggior parte del plutonio,

il Frank Sinatra Show debutto alla radio negli Stati Uniti il 5 gennaio 1944, era sponsorizzato dalle vitamine VIMS,

un integratore multivitaminico con sali minerali e ferro, e per questo in ogni puntata Sinatra ne decantava per qualche minuto i benefici.

Contengono tutte le vitamine che secondo gli esperti del governo i medici sono essenziali, dice nell'estratto che avete ascoltato.

Sono passati quasi 80 anni e il mercato degli integratori è cresciuto enormemente.

Ma cosa servono e ne abbiamo davvero più bisogno?

L'abbiamo chiesto a Silvia Emendi, farmacista ed esperta di farmacovigilanza che si occupa di comunicazione scientifica.

Penso sia d'obbligo proprio in prima battuta a fare chiarezza su che cosa sono gli integratori alimentari in modo da circoscrivere, diciamo, il campo

e definire dei confini che a volte sono poconiti di dentro cui, diciamo, rientrano questi prodotti.

Cioè gli integratori alimentari sono a tutti gli effetti dei prodotti alimentari e proprio in quanto tali, almeno nell'Unione Europea, sono considerati alla stregua degli alimenti, quindi sottoposti alla stessa identica disciplina.

In sostanza, però, che cosa contengono?

All'interno degli integratori alimentari possiamo trovare un'ampia varietà di nutrienti, quindi di minerali, vitamine,

ma anche altre sostanze, ingredienti che hanno un effetto nutritivo o fisiologico, giusto per fare alcuni esempi, fibre, acidi grassi essenziali oppure aminoacidi,

ma anche sempre più spesso gli estratti vegetali.

E sono commercializzati in forme pregiose, cioè in piccole unità di consumo,

vassi pensare, per esempio, alle compresse, alle capsule oppure ai liquidi in dosi misurate.

[Transcript] Il Mondo / Decine di morti in Kenya nelle manifestazioni contro l'aumento delle tasse. Gli integratori alimentari servono davvero?

Si parla da un po' di tempo ormai di un mercato in espansione. Che cosa ci vuoi dire su questo? Ci vuoi dare dei numeri, dei dati? Possiamo dire che, almeno da tre decenni, il mercato degli integratori alimentari è in costante crescita, soprattutto a livello nazionale, e in particolare negli ultimi anni, in controtendenza anche rispetto all'andamento economico-generale, i consumi hanno avuto ancora un'evoluzione e è decisamente positiva che la pandemia non ha certo arrestato.

Anzi possiamo dire che l'emergenza sanitaria ha ulteriormente acceso i riflettori su tutto ciò che riguarda la sfera della salute e del benessere, facendosi che questi prodotti diventassero parti integranti della routine quotidiana di molti di noi. Poi d'aggiungere che i dati parlano chiaro e ci dicono che l'Italia, per esempio, vanta al più grande mercato di integratori alimentari d'Europa, che pare un quarto del suo totale con prospettive di crescita e attese che si prospettano essere di 5 miliardi per il 2025. Come vedere questi dati, diciamo che diversi fattori hanno contribuito a questo trend. Sicuramente una maggiore attenzione per tutto ciò che riguarda la sfera del benessere, ma non meno importante, c'è l'aumento vertiginoso dell'offerta di rimedi reperibili in più luoghi, farmacie, paracarmacie e grande distribuzione, per non parlare comunque anche degli commerce a cui fanno eco tanti esperti, spesso improvvidati del settore, che fanno leva sulla convinzione che questi prodotti non abbiano comunque un effetto negativo.

Quali sono gli integratori più usati in Italia?

Adarci un quadro delle abitudini dei consumatori in Italia, ma anche, diciamo, in tutta Europa è un sondaggio recente, stato condotto tra marzo aprile 2022, coinvolto 14 paesi per circa 13.000 intervistati e possiamo dire che in vette consumi c'è la vitamina D seguita dalla vitamina C dal magnesio e poi da molti vitamine, c'è molti minerali e ancora altri prodotti.

Ciò che è interessante capire è come si colloca l'Italia comunque in questo quadro.

In generale possiamo dire che nove persone su dieci tra gli intervistati, che erano in totale circa 13.000, hanno utilizzato integratori alimentari nei 12 mesi precedenti l'indagine, per lo più per il mantenimento dello stato di salute in generale e del sistema immunitario.

Nel nostro paese, in particolare a trainare i consumi, si vede che è il Consiglio di Medici e dei Farmacisti a spingere e che sta alla base di oltre 60% dei casi di utilizzo.

Solamente un intervistato su dieci dichiara di non aver mai assunto integratori alimentari perché non è mai sentito la necessità, oppure ha ritenuto di introdurre tutti i nutrienti necessari con la propria dieta.

Quindi a volte sono i Farmacisti a consigliarli, a volte i medici, ma ne abbiamo davvero bisogno, sono utili?

Diciamo che nonostante il mercato sia in continua crescita le enfasi e le aspettative non sono supportate da dei dati scientifici, non essendo dei medicinali, non possono rivendicare alcun effetto terapeutico, quindi esercitare un'azione

[Transcript] Il Mondo / Decine di morti in Kenya nelle manifestazioni contro l'aumento delle tasse. Gli integratori alimentari servono davvero?

pharmacologica e immunologica, quindi non hanno alcuna utilità nel trattare e prevenire malattie nell'uomo che sono prerogative ecco esclusive dei farmaci, costituendo una fonte concentrata invece di nutrienti e altre sostanze sono destinati a completare la dieta e non a sostituirla, quindi sono concepiti per correggere delle carenze nutrizionali, per mantenere un adeguato apporto di alcuni nutrienti che può essere utile, per esempio in seguito ad alcuni stati patologici, o anche scelteti che vaste pensare alla dieta vegana, vegetariana, oppure a qua di varie funzioni fisiologiche dell'organismo. Non ci sono però delle prove che documentino il beneficio degli integratori alimentari al di fuori comunque di queste indicazioni, cioè se non per il corretto funzionamento dell'organismo, o se in assenza di una carenza che deve essere corretta. Invece assumere troppi integratori o integratori sbagliati può comportare dei rischi per la salute? Contrariamente a ciò che si possa pensare, la risposta è sì. Gli integratori infatti possono contenere comunque delle sostanze dotate di attività farmacologica che potenzialmente possono casare un danno all'organismo, specialmente se assunti in modo improprio. Bisogna poi considerare che ormai molto spesso gli integratori contengono anche delle sostanze di origine vegetale e non dobbiamo dimenticare che le più potenti sostanze, comunque notte per avere tossicità, sono proprio di origine naturale. Diciamo che nel pensiero comune gli integratori alimentari non causano reazioni avverse, ma comunque i dati dicono qualcosa di diverso, basta pensare comunque a uno dei casi più recenti, per cui si sono verificati comunque anche dagli eventi avversi molto grave che è legato al consumo di integratori a base di corpuma e che ha portato a ritiero anche dal commercio di alcuni di questi. Non si possono poi escludere dei rischi comunque per la salute che sono legati all'interazione degli integratori con dei farmaci tradizionali. Si tratta di interazioni che sono comunque in alcuni casi note e riconosciute e che è bene conoscere. Cosa veramente importante, di fronte anche sulla sospetta di un evento avverso di un integratore alimentare, è sapere che in Italia esiste la possibilità di segnalare la sospetta reazione avversa che sia avuta all'integratore alimentare o è possibile farlo anche da privati cittadini attraverso sistema BGR per la segnalazione online. Ma non ci sono dei limiti, dei regolamenti che stabiliscono delle dosi massime? Tutti sei occupata di sicurezza dell'integratore in un articolo che è scritto per il sito di attualità

[Transcript] Il Mondo / Decine di morti in Kenya nelle manifestazioni contro l'aumento delle tasse. Gli integratori alimentari servono davvero?

e cultura scientifica scienze in rete.

Allora diciamo che in questo contesto la normativa è molto ricca sia a livello europeo sia nazionale.

La legislazione europea prevede delle disposizioni specifiche per l'impiego di vitamine e minerali, ma diciamo, demanda agli Stati membri quelle che riguardano gli altri nutrienti e sostanze ad effetto nutritivo e fisiologico.

Quindi per queste ultime sostanze, definire a livello nazionale comunque delle liste di sostanze ammesse e anche dei limiti di impiego che ne garantiscono un utilizzo sicuro. Questa normativa è caratterizzata da un'assenza di armonizzazione nella composizione di questi prodotti cozza con il sistema della libera circolazione transfrontaliera e la loro promozione su internet che caratterizza il mercato europeo.

Quindi come si può fare per orientarsi in questo mercato?

Primo consiglio comunque quello di affidarsi dei professionisti della salute, specialmente se si stanno assumendo degli altri medicinali facendo sempre presente comunque eventuali terapie in corso per evitare proprio, come dicevamo, prima di incorrere interazioni e in modo comunque anche che possa essere valutata in base alle esigenze individuali

la reale necessità di integrare la propria dieta con questi prodotti.

E' anche per garantire che l'assunzione avvenga in modo informato e consapevole.

L'altro aspetto che sembra banale, ma non è,

è quello comunque di avere sempre un atteggiamento critico e quindi di non credere a qualsiasi prodotto ci venga propinato con la promessa di benefici miracolosi

aggiungerei per di più a caro prezzo

e non bisogna assolutamente dimenticare che una dieta varia ed equilibrata fornisce già tutte le sostanze nutritive di quell'organismo bisogno e che è fondamentale per tutelare comunque lo stato di salute.

E in questo contesto quindi l'uso di un integratore deve essere formato

e non dettato comunque dalla convinzione che è errata

di poter compensare gli effetti negativi di uno stile di vita scorretto.

Grazie a Silvia Mendi.

Grazie a voi.

Il disco della settimana ha consigliato da Daniele Cassandro, editor di cultura di internazionale.

Di UEM, il gruppo formato da George Michael e Andrew Ridgley, sono stati forse il più solido gruppo pop-up inglese degli anni 80.

Sono stati così impeccabili perché sono durati quanto dovevano durare

solo 4 anni dal 1982 al 1986 e hanno lasciato una manciata di singoli che riflettevano

[Transcript] Il Mondo / Decine di morti in Kenya nelle manifestazioni contro l'aumento delle tasse. Gli integratori alimentari servono davvero?

la leggerezza e le donismo del pop di quegli anni.

George Michael dopo gli UEM ha avuto una lunga e fortunata carriera solista che ha rischiato di mettere in ombra quei primi successi.

Un documentario di Netflix ha recentemente ricostruito la storia degli UEM sottolineando la profonda amicizia che legava a George a Andrew.

Sulla scela del documentario uscita anche la raccolta di successi, un'antologia asciutta ed essenziale come la loro fulmine a carriera.

The Singles, echoes from the edge of heaven, raccoglie tutti e dieci singoli del duo, tra cui Wake me up before you go go, Club Tropicana, Last Christmas e la ancora magnifica everything she wants.

Un avvertimento importante, non ci troverete l'immortale Careless Whisper perché i molti mercati tra cui quello britannico uscì solo al nome di George Michael e non degli UEM.

UEM echoes from the edge of heaven.

UEM echoes from the edge of heaven.

UEM echoes from the edge of heaven.