



La Dott.ssa Johanna Budwig (30 Settembre 1908 – 19 Maggio 2003), nominata sette volte per il Premio Nobel, era una qualificata chimico-farmacologa tedesca ed una studiosa di fisica laureatasi con distinzione in entrambe queste specializzazioni nel 1936 e nel 1938.

Per le sue conoscenze degli acidi grassi fu considerata, a livello internazionale, come la principale autorità in questo campo. Ella fu una delle prime studiose a rendersi conto dell'effetto dannoso dei metodi usati per il trattamento degli acidi grassi essenziali e nel corso delle sue ricerche studiò approfonditamente gli effetti nocivi che gli acidi grassi idrogenati e gli altri grassi denaturati avevano sulla salute umana.

Durante le sue ricerche la Dott.ssa Budwig studiò i campioni di sangue di persone malate e persone sane al fine di verificare se vi fosse una qualsiasi differenza fra la loro qualità. Dopo aver analizzato migliaia di campioni di sangue, ella scoprì che nel sangue delle persone sane vi era un più alto contenuto di grassi Omega 3.

Due acidi grassi essenziali conosciuti come l'acido alfa-linolenico - acido grasso omega 3 – e l'acido linoleico – acido grasso omega 6 – sono necessari per un buono stato di salute. Tali acidi grassi devono essere assunti con l'alimentazione poiché non possono essere sintetizzati dall'organismo umano. Una carenza di acido alfa-linolenico o di acido linoleico rafforza l'errato metabolismo degli acidi grassi. Gli acidi grassi essenziali sono più abbondantemente presenti negli oli di semi non trattati e l'olio di lino è indiscutibilmente al primo posto, in quanto contiene entrambe i suddetti acidi grassi essenziali in ragguardevole misura, specialmente Omega 3. Il lino è infatti la più ricca fonte naturale di omega-3.

A questo proposito va ricordato che la Dott.ssa Budwig è conosciuta soprattutto per la sua estesa ricerca sulle proprietà e i benefici dell'olio di lino in combinazione con proteine nella dieta umana al fine di scoprire il modo migliore di ottenere un appropriato assorbimento degli acidi grassi Omega 3 da parte dell'organismo.

La così detta Dieta Budwig si basa sul consumo regolare di una miscela di semi di lino/olio di lino e "formaggio" magro – quark -. Come sopra riportato il seme di lino è ricco di acidi grassi polinsaturi, in particolare di acido linolenico. Il formaggio magro serve come fonte di aminoacidi solforati per legare e rendere solubili gli acidi grassi e quindi migliorarne l'assorbimento da parte

dell'organismo.

Gli acidi grassi essenziali sono classificati come grassi polinsaturi ed essi sono relativamente instabili quando esposti a calore, luce e ossigeno. I metodi usati dalla grande distribuzione per il trattamento dei grassi polinsaturi impiegano queste metodiche che rendono saturi quei legami che erano precedentemente insaturi. Questo meccanismo priva gli acidi grassi essenziali delle loro proprietà omega 3 e omega 6 trasformandoli in grassi alterati totalmente saturi.

La Dott.ssa Budwig fu autrice di numerosi libri così come di numerose altre pagine scientifiche e trattati nei quali pubblicò i risultati delle sue ricerche sull'importanza degli acidi grassi "buoni" e sugli effetti deleteri dei grassi "cattivi" sulla salute umana - essendosi l'uso di "grassi cattivi" ampiamente diffuso dopo l'invenzione e l'arbitraria introduzione dei processi di idrogenizzazione al fine di estendere la data di scadenza dei grassi e per creare la margarina. La Dr.ssa Budwig apertamente e pubblicamente invitò i consumatori a boicottare la cultura dei supermercati e a ritornare ai fornitori locali di oli vegetali di spremitura a freddo. "Abbiamo fatto ricorso ai processi chimici per rimuovere l'insaturità di questi acidi grassi così che essi fossero più facili da trattare, più facili da commercializzare, infatti, non si degradano velocemente, ma così facendo gli acidi grassi hanno perduto il loro meraviglioso campo elettrico, la loro abilità di incorporare le proteine è stata rovinata. La raffinazione si è presa la loro stessa vita."

Dopo più di 10 anni di solida applicazione clinica la dieta Budwig si dimostrò efficace là dove molti rimedi ortodossi avevano fallito. La dieta della Dott.ssa Budwig fu usata terapeutamente in Europa e negli Stati Uniti per la prevenzione di varie patologie, dal cancro all'infarto cardiaco alle malattie auto-immuni.

La storia ufficiale omise il contributo delle ricerche della Dr.ssa Budwig e alcune importanti figure del mondo scientifico non colsero il significato degli "acidi grassi".

Frustrata dalla crescente pressione esercitata su di lei dall'industria alimentare e dal mancato riconoscimento dei meriti della sua ricerca, nel 1955 la Dott.ssa Budwig si dedicò allo studio della medicina decidendo di diventare un medico. Mentre ella faticava per divenire un dottore in medicina e al tempo stesso trattava i suoi pazienti malati di cancro con la sua dieta, le istituzioni la tagliarono fuori dalla comunità scientifica e medica. Ella intentò una causa legale e si ritrovò a combattere una lunga battaglia in difesa della sua reputazione. La causa si concluse nel 1990 e dopo tanti anni, finalmente la Dr.ssa Budwig ebbe la sua vittoria legale.

www.kousmine.eu

Questo é un breve profilo della dott.ssa Budwig, che ha contribuito con i suoi studi a dare alla dott. Kousmine alcuni elementi del metodo. La ricerca della dott.ssa Budwig è ancor oggi valida nei suoi punti fondamentali, anche se alcune affermazioni marginali possono essere

parzialmente modificate. È ovviamente meno completa di quella del metodo Kousmine, che aggiunge altri elementi che lo rendono molto più efficace. Ma ci sembra giusto ricordare questa grande pioniera della ricerca sugli acidi grassi.