Dopo qualche settimana, approfittando del blocco casalingo obbligatorio, riprendiamo la conversazione con Rosaria Piseri, tesa ad approfondire la sua scelta di vita, lasciare Milano per l'isola di Aran.

Come è stato spesso sottolineato, una scelta non comune ma anche non facile, a meno di non avere un interesse e una passione bruciante per qualcosa che solo in quell'isola si può trovare. Come le alghe, e di questo abbiamo parlato in questa chiacchierata, dove Rosaria ci illustra nel dettaglio la sua passione, diventata una professione.

Come ti è venuta questa passione per le alghe?

Il mio interesse per le alghe credo sia nato e cresciuto grazie ad una curiositá innata verso tutto ció che nasconde misteri, come gli altri miei interessi verso l'archeologia o l'astronomia. Non da meno di queste scienze, sono certa che l'algologia possa nascondere segreti preziosi e unici.

Leggi un articolo scientifico, vai ad una conferenza, e qualcuno ti ispira ad approfondire la materia.

Ricordo quando andai ad incontrare un collega nel laboratorio dell'Universitá di Galway. Dovevo solo restituirgli dei documenti, perché di lí a poco avremmo dovuto iniziare a collaborare per una nuova societá nel Donegal. Quando entrai nel suo dipartimento, aveva una provetta tra le mani, la scuoteva di tanto in tanto e poi osservava una sostanza che formava una nuvola biancastra nel mezzo liquido. Mi disse che si trattava di un polisaccaride (praticamente uno zucchero), che nessuno nel mondo aveva mai osservato né catalogato.

L'alga che stava studiando é molto comune nell'Oceano Atlantico, in tempi antichi cresceva anche nel Mediterraneo, nessuno prestava grande attenzione a quella comunissima pianta marina, tuttavia, ancora oggi rivela componenti sorprendenti e sconosciute, le cui applicazioni in campo medicinale sono sempre piú evidenti e di provata efficacia.

D'istinto, giá solo questo ritrovamento mi avrebbe portato a dedicare il resto della mia vita allo studio delle alghe.

Mi svegliavo di notte pensando a quello che il collega mi aveva spiegato: il loro studio era mirato a trovare un sistema per estrarre un altro polisaccharide, la Fucoidina (o Fucoidano), di provata efficacia, e poi ecco comparire una sostanza mai osservata in precedenza. Quale sará la sua funzione in natura? Quali le proprietá? Non si saprá mai.

Dopo anni di approfondimento, e un continuo, inesauribile interesse sulle specie di alghe che conosco, raccolgo e vendo, ho sviluppato un istinto che mi porta a comprendere il sottile legame tra alcuni componenti in esse contenuti e gli effetti benefici rilevati su piante, animali e umani.

Negli anni 90 il mio interesse era limitato al settore agricolo. Fu poi la curiositá che mi portó, in tutti questi anni, ad investire tutto il denaro e il tempo disponibile per sperimentare nuovi estratti ed analizzare i loro contenuti.

Ho da sempre la certezza che qualcosa di incredibilmente benefico, e ancora sconosciuto, sia contenuto nell'Oceano, e, anche se non sono in grado di ottenere ritorni economici sufficienti per nuovi studi, non posso cessare di stupirmi e rinnovare la mia curiositá al riguardo.

Ritieni che sarebbero necessarie nuove ricerche per valutare le proprietá terapeutiche delle alghe?

Purtroppo, i ricercatori universitari, sono unicamente interessati a provare l'efficacia di principi attivi da estrarre/isolare, e possibilmente clonare, anche perché i loro sponsor maggiori, le multinazionali, non avrebbero alcun interesse nel promuovere un prodotto naturale facilmente accessibile al pubblico.

Allo stesso tempo, é noto che i componenti delle alghe (oltre 60 minerali, vitamine, amino acidi, carboidrati e zuccheri) sono legati gli uni agli altri, quindi, potenzialmente, non avrebbero la stessa efficacia se isolati ed utilizzati separatamente. Un esempio famoso fu l'estratto di Acido Kainico dall'alga Codium fragile, la cui efficacia fu provata su pazienti volontari, ma una volta isolato dagli altri componenti, causó la morte di pazienti affetti dal morbo di Alzheimer.

Il desiderio di tutti gli appassionati di alghe, sarebbe che un potenziale benefattore milionario volesse devolvere i fondi necessari per effettuare una ricerca sulla efficacia delle alghe cosí come si trovano in natura (o i loro estratti a crudo completi) ad un ente indipendente, ovvero che non sia influenzato dalle multinazionali del farmaco. Questo sí che é un sogno!

Perché hai scelto l'isola di Aran?

L'isola di Aran ha una importanza rilevante nella mia vita e nel mio lavoro, in quanto qui crescono varietá di alghe rare spontanee e indisturbate. Non devo far altro che scendere sulla battigia durante la bassa marea, portarle nel laboratorio, analizzarle e trasformarle in ingredienti per prodotti alimentari da portare poi sul mercato internazionale dei prodotti naturali.

Per tutti questi anni ho acquisito piú conoscenza sulle alghe di ogni altra persona del settore in Irlanda, vengo spesso invitata a conferenze e seminari, anche se spesso rifiuto, non ritenendomi mai all'altezza di esporre in pubblico le mie teorie ed esperienze.

Piú apprendo, piú mi sento ignorante in materia e non sono mai stata in grado di trasformare la mia passione in un business redditizio.

Nel frattempo, continuo a documentarmi, sperimentare e reinvestire ogni guadagno per soddisfare questa sete di conoscenza che mi accompagna e, talvolta, ossessiona.

Dopo tutti questi anni, non ho dubbi che le aghe siano in grado di rinnovare la nostra salute e, attraverso l'agricoltura, ricostituire il terreno impoverito dall'uso di concimi chimici e dall'inquinamento.

Non credo di riuscire a raggiungere traguardi importanti nell'arco della mia vita, ma sono contenta di avere in qualche modo contribuito alla loro divulgazione e promozione.

Quali altri benefici si possono ottenere dalle alghe?

Da quando vivo in questo luogo meraviglioso, baciato da una natura pressoché incontaminata, ho imparato che le teoria di Ippocrate sui poteri guaritori dell'oceano é ancora attuale ed efficace.

Non sono cosí avventurosa da nuotare nelle acque sempre gelide dell'Atlantico, ma ho creato estratti di alghe e acqua marina, che, aggiunti all'acqua della mia vasca da bagno riescono a riprodurre l'effetto disintossicante di un bagno di alghe, proprio come ad Enniscrone (Contea di Sligo), dove si puó sperimentare l'incredibile effetto benefico dell'acqua marina con alghe fresche. Ti immergi per 15-30 minuti e si attiva un effetto osmotico salutare, durante il quale il corpo perde tossine e si reidrata.

Enniscrone é una delle mie mete preferite. É solo a due ore da casa, ma, quando ci vado, prenoto sempre una stanza nell'albergo adiacente, perché il trattamento talassoterapico é cosí potente da togliere ogni energia per qualche ora.

Il giorno seguente ci si sente rinati.

Per questo, quando vivo un periodo di stress e mi sento un pó giú, prenoto un fine settimana di Bagni di alghe ad Enniscrone, che agisce sempre come un ricostituente "magico" per corpo ed anima.

A parte l'effetto pressoché immediato di alghe per uso esterno e cosmetico, da vent'anni aggiungo alghe alle mie ricette come fosse una spezia qualsiasi.

Cosí come, nella mia famiglia di origine, si facevano bollire alcune erbe delle prealpi da usare come medicine naturali, i rimedi tradizionali di Aran hanno spesso alghe come ingrediente principale. Per esempio, contro la tosse, si prepara un dessert a base di alga Carragheen (Chondrus crispus) e latte. Contro l'anemia e la costipazione si mastica l'alga Dulse (Palmaria palmata) e per assumere vitamina C si mangiano gli spaghetti di mare (alga Himanthalia elongata).

Ormai, da anni ho adottato anch'io queste abitudini alimentari, e devo dire che gradisco molto anche il sapore leggermente marino. Alla fine é tutta questione di abitudine.

Cosa é importante verificare quando si acquistano alghe alimentari?

La prima cosa che si dovrebbe verificare con il produttore é la presenza di metalli pesanti, indice di provenienza da mari altamente inquinati. Nella maggior parte dei Paesi dove si producono alghe alimentari, fatta eccezione per la Francia che considera importante questa regola, non vengono effettuati controlli di Stato sul reale luogo di origine dei prodotti. In effetti, quando una legge in tal senso entrerá in vigore in Europa (probabilmente nel 2021), molti produttori Irlandesi saranno costretti a mettersi in regola o indicare la veritá in etichetta.

Io non rischierei mai a vendere alghe di altri produttori, non conoscendo le loro modalitá di approvvigionamento e lavorazione. Per questo a volte rimango senza stock. I miei clienti abituali lo sanno e, generalmente, prenotano gli ordini anticipatamente.

Se si utilizzano le alghe per il loro contenuto in principi attivi (in genere Polisaccaridi solforati o Fucoidano) bisogna verificare la vera data di lavorazione, in quanto la loro efficacia si disattiva dopo ventiquattro mesi.

Quando le alghe vengono importate da oltre oceano, potrebbero avere oltre cinque anni di vita, quindi potrebbero essere ancora saporite ma avrebbero perso la loro proprietá benefica sulla salute.

É vero che tutte le alghe sono ricche di Iodio?

Sí, é vero, e questo le renderebbe un prezioso additivo alla nostra dieta quotidiana. Tuttavia, un eccesso di Iodio potrebbe essere dannoso all'organismo, ed alcune alghe (soprattutto Fucus o Laminaria) sono talmente ricche di Iodio che ne basterebbe un milligrammo per soddisfare il fabbisogno giornaliero.

Per questo motivo, é necessario che il produttore effettui analisi regolarmente, per stabilire le dosi giornaliere a seconda del loro contenuto.

Il mio parere al riguardo, e' che lo Iodio contenuto nelle alghe é solo in parte bio disponibile e quindi sarebbe difficile superare i limiti stabiliti per legge.

Al contrario, come venne provato in Giappone nel periodo post Fukushima, sopravvissero dall'inquinamento radioattivo solo le persone che consumavano un alta quantitá di alghe nella loro dieta, con particolare riferimento alla Kombu (Laminaria).

Grazie Rosaria, alla prossima!