

## SALUTE

### IL PROGETTO DIABETE MA-PI 2

Il Progetto Diabete MA-PI 2 è un progetto di sperimentazione clinica di una terapia alimentare, basata sulla dieta MA-PI 2 (ideata da Mario Pianesi), proposta a pazienti affetti da diabete mellito di tipo 2. I Comitati Scientifici coinvolti fino ad oggi in questo progetto hanno definito la dieta proposta come un'alternativa terapeutica estremamente semplice, economica ed efficace.

**Semplice:** il Progetto Diabete MA-PI 2 richiede la somministrazione di una dieta vegetariana (cereali, legumi e verdure) per un periodo di 21 giorni per un numero vario di pazienti tenuti sotto controllo clinico

**Economica:** in tutti questi Paesi è stato osservato un calo dei livelli di consumo di insulina: del 40% negli studi a breve periodo (21 giorni), del 60% negli studi a medio periodo (3 mesi) e del 95% negli studi a lungo periodo (6 mesi). Tutto ciò comporta un evidente risparmio economico a più livelli (privato, sanitario, sociale, etc..).

**Efficace:** come documentato dai vari studi pubblicati relativi ai progetti realizzati in diversi Paesi è stata osservata la normalizzazione dei valori patologici in tutti i pazienti coinvolti. Il Progetto è stato realizzato a partire dal 2000, in Tunisia, Thailandia, Cuba (8 progetti), Costa d'Avorio (2 progetti), Cina, Mongolia, Ghana, Haiti, Palestina e Italia (2 progetti). Solo a Cuba, più di 20.000 pazienti affetti da Diabete mellito tipo 2 ed altre patologie, hanno ritrovato la salute grazie alle diete MA-PI. **Per la realizzazione del progetto, l'Associazione UPM ha donato:**

- Tutta l'attrezzatura di cucina (cucine, pentole, stoviglie, etc.),
  - Tutti i prodotti alimentari necessari per il progetto e per permettere ai pazienti di continuare con le diete MA-PI al termine del progetto.
  - Materiale per le analisi mediche (glucometri, striscette reattive, etc.)
  - Altre spese varie ed eventuali necessarie per la realizzazione del progetto.
  - Semi antichi e autoriprodotti
- Inoltre l'Associazione UPM ha fornito gratuitamente:
- Corsi di formazione in Italia, incluso le spese di viaggio, vitto e alloggio, per le delegazioni estere
  - Invio di volontari italiani al momento della realizzazione del progetto

## ECONOMIA

Nel 2001 l'**Etichetta Trasparente Pianesiana** viene presentata al Senato della Repubblica Italiana dove 115, fra Senatori e Deputati, hanno nel tempo sottoscritto un "Documento di supporto alla promozione ed applicazione dell'**Etichetta Trasparente Pianesiana**".

Nel 2009 alcuni Europarlamentari, appartenenti a tutti i gruppi rappresentati al Parlamento Europeo, presentano una "Dichiarazione Scritta" approvata e sottoscritta da 301 deputati, dove si chiede al Consiglio ed alla Commissione Europei di studiare ed attuare un sistema comune in tutti gli Stati Membri che si ispiri all'**Etichettatura Trasparente Pianesiana** per una corretta informazione su origine, qualità e tracciabilità dei prodotti alimentari e non alimentari. Diverse Istituzioni nazionali ed internazionali hanno promosso convegni di presentazione e di appoggio alla **Etichetta Trasparente Pianesiana**. Ad oggi, molteplici aziende del settore agroalimentare e numerose aziende di altri settori economici (abbigliamento, calzature, arredamento, edilizia, oggettistica, etc.) adottano l'**Etichetta Trasparente Pianesiana**.

*"L'Etichetta Trasparente Pianesiana è un modello di riferimento per la corretta informazione del consumatore, per la difesa della salute della popolazione e dell'ambiente ed un presidio fondamentale per la lotta alle agro-mafie e per una moralizzazione della Popolazione"*

On. Cristiana Muscardini (Vicepresidente Commissione Commercio Estero - Parlamento Europeo)

### MODALITÀ D'ISCRIZIONE

E' possibile iscriversi all'Associazione UPM compilando il modulo di adesione prestampato e versando la quota annuale di Euro 10,00. Questa corrisponde a 2,7 centesimi al giorno, ovvero 0,84 Euro al mese, con cui contribuire ad un reale sviluppo sostenibile. L'Associazione non svolge nessuna attività commerciale, quindi le quote associative rappresentano la unica entrata economica con cui finanziare tutte le sue attività nel Mondo. Il Socio UPM ha diritto ad accedere ai locali e fruire dei servizi di tutti i Centri UPM e i Centri Associati in Italia, partecipare alle Vacanze-Studio, Convegni e Iniziative organizzate dall'Associazione UPM Un Punto Macrobiotico.

## UN PUNTO MACROBIOTICO ASSOCIAZIONE NAZIONALE E INTERNAZIONALE

Associazione Non Lucrativa  
Ente Nazionale  
con finalità culturali e assistenziali  
riconosciuto con Decreto del  
Ministro dell'Interno  
n. 557/P.A.S.2166.12000.A(162)  
Associazione legalmente riconosciuta ai sensi  
del DPR 10/02/2000 n. 361



### CAMPAGNA ASSOCIATIVA

Associazione Nazionale e Internazionale  
UPM Un Punto Macrobiotico  
Via San Nicola, 9 - 62029 TOLENTINO (MC)  
Tel. 0733 961432



## L'ASSOCIAZIONE INTERNAZIONALE

**UPM Un Punto Macrobiotico, Associazione Nazionale e Internazionale**, si basa sui principi fondamentali della filosofia macrobiotica, discendenti dalle antiche teorie cinesi, secondo la visione di Georges Ohsawa e l'interpretazione di Mario Pianesi. Essa agisce in continuità storica ed ideale con l'omonima Associazione fondata in Sforzacosta da Mario Pianesi nel 1980.

**L'Associazione si propone la diffusione di modelli di sostenibilità ambientale, agricola, alimentare, sanitaria ed economica**, operando prioritariamente nell'ambito dello stile di vita e dell'alimentazione del singolo quale scelta individuale.

La sua azione principale, attraverso le proprie diramazioni sul territorio, è quella della diffusione di una alimentazione sana ed equilibrata, finalizzata alla salute della persona e basata su prodotti provenienti da coltivazioni naturali, che prevedano il ristabilimento degli equilibri ambientali e la ricerca e il rinselvatichimento dei semi autoctoni.

L'Associazione utilizza ogni possibile attività per dare la massima diffusione a livello nazionale ed internazionale delle antiche teorie cinesi e degli originali sviluppi ad esse apportati da Mario Pianesi, per il beneficio di tutte le comunità nel rispetto delle singole diversità e tradizioni, e con particolare interesse alle minoranze etniche antiche.

**L'Associazione UPM ha da sempre rinunciato ad ogni forma di finanziamento pubblico nazionale o internazionale; il supporto alle sue attività è dato dalla quota minima di 10,00 Euro che ogni socio versa sottoscrivendo la tessera annuale.**

## ALCUNE ATTIVITÀ

### AMBIENTE

#### IL PROGETTO "UN BOSCO PER LA CITTÀ"

- Realizzazione di aree boschive all'interno e intorno alle aree urbane;
- Utilizzo esclusivo di piante autoctone;
- Area contornata da siepi e alberi in modo da permettere la naturale crescita delle piante;
- Realizzato in collaborazione con le Amministrazioni locali (Comuni, Province, Regioni) e con le scuole (più di 20.000 i bambini coinvolti);
- **440,3 ha e 276.073 alberi piantati ad oggi!**



## IL PROGETTO DI RIFORESTAZIONE MA-PI IN MONGOLIA

Il 70% dei terreni della Mongolia è classificato come desertificato. Nel 2007 inizia la collaborazione tra l'Accademia delle Scienze della Mongolia e Mario Pianesi. Grazie ai progetti MA-PI, **dal 2008 al 2013 sono stati piantati più di 60.000 alberi**. In tutte le zone coinvolte sono stati osservati i seguenti miglioramenti:

1. **Esponenziale aumento della biodiversità vegetale ed animale,**
2. **Esponenziale aumento dei valori di humus e di sostanza fertile, etc.**
3. **Consequente normalizzazione del pH del terreno.**



Nel 2013 nell'area di Elsen Tasarhai è ritornata l'acqua in superficie. Nel 2013 è iniziata la fase del progetto che prevede la coltivazione, secondo i principi della Policoltura MA-PI, di cereali, verdure e legumi.

In virtù di questi risultati, a Mario Pianesi sono state conferite la laurea Honoris Causa come professore e dottore, la qualifica di Membro Onorario dell'Associazione di Ricerca e Sperimentazione per la lotta alla Desertificazione della Mongolia, e altri numerosi riconoscimenti e ringraziamenti da parte delle Istituzioni mongole.

## AGRICOLTURA

### LA POLICOLTURA MA-PI

Su un Ettaro a Policoltura MA-PI vengono piantati circa 400 alberi. Se la Policoltura MA-PI fosse adottata su tutta la Superficie Agricola Mondiale (4.889.000.000 Ha) verrebbero piantati **1.995.600.000.000 di alberi in più** sul Pianeta (quasi 2000 volte in più del miliardo di alberi richiesti dall'ONU nel 2010 per risolvere il problema dei cambiamenti climatici e delle emergenze ambientali). Dopo soli pochi anni di coltivazione in conversione verso la Policoltura MA-PI, **molti terreni hanno ripristinato il loro pH originale, passando in alcuni casi da un pH 6,6-7 ad un pH 5-5,5** e recuperando, così, una condizione di maggiore fertilità.



• In Italia, attualmente, oltre 1.115 ettari sono coltivati da aziende in conversione verso la Policoltura Ma-Pi; tale modello è adottato da diverse istituzioni pubbliche ed aziende private in diversi paesi (Cuba, Costa d'Avorio, Ghana, Cina, Mongolia, Haiti, Thailandia, Nuova Zelanda, Tunisia, etc.)

I risultati di un recente studio mostrano quanto **la filiera agroalimentare Pianesiana, basata sulla Policoltura MA-PI, riduce di circa il 90% l'attuale consumo di risorse ambientali.**

Tutto ciò porta a stimare che se l'intera popolazione seguisse i regimi alimentari proposti da Mario Pianesi (le 5 Diete MA-PI) i sistemi agroalimentari mondiali **potrebbero soddisfare i fabbisogni nutritivi di una popolazione 10 volte maggiore di quella attuale!**

## ALIMENTAZIONE

### LE 5 DIETE MA-PI

Le 5 diete MA-PI sono state ideate da Mario Pianesi. Se le Diete MA-PI fossero adottate su tutto il Pianeta, in base alla superficie agricola arabile stimata dalla FAO, **oltre 27 miliardi di persone potrebbero essere nutrite ogni anno.** (Atti 6° Convegno Macrobiotica e Scienza 2001).

Nel 2013, l'Unità Operativa Complessa di Endocrinologia e Diabetologia del Policlinico Universitario Campus Biomedico, Roma ha deciso di inserire le diete MA-PI come strumento di dietoterapia per i propri pazienti.

*«Le 5 diete MA-PI sono uno strumento terapeutico efficace nella prevenzione e nella terapia del diabete e in generale delle patologie metaboliche ed, attraverso il miglioramento che inducono nel microbiota umano, rappresentano una proposta di terapia semplice ed economica per tutte le malattie croniche»*

Prof. Francesco Fallucca – Presidente del Centro Internazionale Studi sul Diabete

