

Osservatorio salute

INDOVINA COSA TI SERVO A CENA

La scelta del cibo quotidiano tra pubblicità, linee guida, raccomandazioni, diete

Sempre più spazio è dedicato da giornali, riviste – specializzate e non – e mass media in generale all'alimentazione, alla salute, alla prevenzione attraverso lo stile di vita. Malgrado questo martellamento virtuoso gli esiti in guadagno di salute per la popolazione non sono al livello che ci si potrebbe aspettare.

Alcuni studi condotti recentemente da agenzie sanitarie nordamericane ed europee hanno evidenziato che una maggiore attenzione alla qualità e quantità di cibi ingeriti potrebbe ridurre fino a un terzo la mortalità

per malattie cardio-cerebrovascolari e per tumori.

L'eccesso di disponibilità alimentare ha creato le premesse per l'incremento dell'obesità, in costante aumento in tutte le fasce d'età, con particolari toni critici in età pediatrica e adolescenziale. L'Organizzazione mondiale della sanità parla di epidemia, sia per la rapidità di avvio e di crescita del fenomeno sia per i costi socio-sanitari connessi a esso.

Non si può quindi non rilevare l'ennesima contraddizione all'interno del nostro sistema di vita e di comunicazione: come mai gli sforzi informativi e formativi non riescono ad arginare il fenomeno della cattiva alimentazione, anzi (quasi banalizzando) più se ne parla e meno si ottiene? E, ancora, perché una società come la nostra, storicamente avvantaggiata da uno stile alimentare molto protettivo nei confronti della salute, sta raggiungendo rapidamente livelli di obesità e malattie cibo-correlate analoghi a quelli dei paesi anglosassoni o nordeuropei? Forse i messaggi "positivi" trovano una concorrenza, a volte anche sleale, in altri messaggi più subdoli e allettanti?

Alcuni periodici sondaggi confermano la frattura fra conoscenze e comportamenti: da un lato le persone sembrano più competenti e consapevoli, dall'altro i consumi di cibi salutari calano a vantaggio di cibi di bassa qualità e alta densità energetica (*junk food, just food*, eccetera), con un impegno economico delle famiglie italiane, rispetto all'acquisto del cibo, in costante calo a vantaggio di prodotti delle nuove tecnologie.

Proviamo allora e soffermarci e, pur nell'estrema complessità del sistema, avanziamo qualche ipotesi di riflessione e allerta.

Stiamo perdendo la storia

Premesso che attente valutazioni antropologiche e sociologiche meriterebbero da sole una più ampia trattazione, non si può dimenticare

di Andrea Pezzana
Foto Alberto Peroli



Nel sapere tradizionale le medicine hanno alcune caratteristiche specifiche: sono cattive, sono pericolose, vanno usate con attenzione. Com'è possibile che sia stata recepita con così grande successo commerciale una commistione culturalmente impensabile tra alimento e medicina?

come l'allontanamento continuo e costante tra il mondo della produzione del cibo e quello del consumo sia una delle premesse obbligatorie per trovare chiavi di lettura del fenomeno descritto.

Quella cultura del cibo e delle sue modalità di produzione e di preparazione, che ha costituito per generazioni un bagaglio di conoscenze e di saperi inconsapevolmente trasmesso, si è gradualmente affievolita, arrivando a spegnersi con una rapidità imprevedibile anche in una cultura come la nostra, così fortemente radicata sull'alimentazione.

Due o tre decenni al massimo hanno determinato un quasi totale azzeramento delle conoscenze acquisite nel corso di secoli (e millenni), allontanando sempre più il consumatore dal rapporto privilegiato con il cibo e la sua storia e facendo del cibo stesso, di fatto, un oggetto di consumo del tutto analogo ad altri "consumi" caratterizzati, appunto, dalla prevalenza delle regole del mercato – fidelizzazione del cliente, lotta alla concorrenza, interesse al profitto, eccetera.

In questo modo è stato molto facile spogliare il cibo di quella sua storia intrinseca, che determinava criteri oggettivi di scelta – conoscere un cibo, sapere da dove arriva, apprezzarne il sapore, seguire le stagioni, paragonare cibi simili ma con gusti sempre un po' diversi secondo l'annata, l'area di produzione, eccetera –, e promuovere un cibo "replicante", sempre uguale a se stesso nella forma, nel gusto, nel colore.

La pubblicità è addirittura riuscita a trasformare queste forzature in pregi, valorizzandoli economicamente: ad esempio, il formaggio quadrato con le fette tutte uguali è meglio, la bistecca di pollo perfettamente tonda è più gradita, il pesce già tagliato e senza lisce è più sicuro, il prodotto industriale è da "giusti" e quello casalingo da "sfigati", qualunque cibo per bambini pronto da ingerire senza masticare è migliore... L'elenco potrebbe essere quasi infinito.

I cibi-farmaci

Se poi si vuole dare un rinforzo ai messaggi di salute che le agenzie preposte alla salute ci fanno giungere, ecco che arriva il cibo-farmaco. Gli acidi grassi omega3, che tanto hanno contribuito al giusto mito della salubrità del pesce, rischiano di essere sempre più scarsi in pesci allevati in ambienti e con mangimi del tutto inadeguati: ecco che allora li possiamo consumare all'interno di cibi che non li contengono, ma sono stati adeguatamente addizionati.

Analogo destino per un'auspicata alimentazione ricca di fibre, sicuramente utile per la prevenzione di alcune malattie metaboliche e dell'apparato gastroenterico. Spesso viene sottratta a cibi da rendere raffinati e perfetti, per essere poi costosamente addizionata agli stessi cibi a cui è stata precedentemente tolta o, ancora più strano, a cibi che solitamente ne contengono poca o nulla e diventano improvvisamente consigliati per un'alimentazione corretta.

E cosa dire delle aggiunte in vitamine e sali minerali che inneggiano alla salute dalle etichette di moltissime bevande, spesso propagandate come pari o meglio dell'acqua?

Sorge spontanea la domanda. Forse ci rassicura un cibo che si presenta in pubblicità e in etichetta così pieno di salute? O ci disorienta nel non sapere più se mangiamo alimenti o medicine?

Nel sapere tradizionale le medicine hanno alcune caratteristiche specifiche: sono cattive, sono pericolose (le teniamo in un armadietto ben separate da altro), vanno usate con attenzione. Com'è possibile che sia stata recepita con così grande successo commerciale una commistione culturalmente impensabile tra alimento e medicina?

Anche in questo caso ha fatto presa sul consumatore un messaggio di "facilitazione", di "agevolazione", di "sveltezza": questa sostanza fa bene, quindi più ne mangi e meglio è, pertanto te la aggiungo in una certa dose in questo specifico alimento e tu ti avvantaggi in salute... È già pronta, non devi neanche più pensare, qualcuno lo ha già fatto per te!

Poco conta che il costo commerciale della procedura sia spesso minimo e determini invece un enorme ricarico sul prodotto all'acquisto. Poco conta che della sostanza aggiunta quantità forse superiori e sicuramente più disponibili per l'organismo le si potrebbe trovare in cibi freschi, di produzione locale, stagionali. Poco conta che, per stabilizzare chimicamente il prodotto, esso sia stato addizionato di conservanti, antiossidanti, stabilizzanti, aromi, sale e quant'altro.

Il compratore è contento ed entra nella spirale che lo porta a incrementare i consumi focalizzandosi solo su un aspetto minimale del prodotto, senza entrare in merito ad altre componenti altrettanto importanti dal punto di vista della salute, come la quantità e la tipologia di grassi, sale, zuccheri, additivi.



Il cibo quotidiano deve essere oggetto non di paure e preoccupazioni, ma di attenzione e di investimento. Un investimento di tempo e di risorse economiche, fattori sostanziali per pensare a un rilancio che garantisca qualità, piacevolezza e salute al nostro modo di mangiare di tutti i giorni



Osservatorio salute

Il cibo quotidiano

Emerge un concetto nuovo (anche se davvero antico) da portare all'attenzione e alla sensibilità comune, quello di "cibo quotidiano". Esso deve essere oggetto non di paure e preoccupazioni, ma di attenzione e di investimento. Un investimento di tempo e di risorse economiche, fattori sostanziali per pensare a un rilancio che garantisca qualità, piacevolezza e salute al nostro modo di mangiare di tutti i giorni.

Molto del peggio che abbiamo visto comparire sui banchi della grande distribuzione ha sicuramente contato su un certo sonno della coscienza alimentare individuale e collettiva: risvegliandoci a una nuova attenzione consapevole impegniamo il tempo dovuto alla ricerca e all'acquisto per cibi buoni e sani da consumare quotidianamente. Anche la grande tradizione contadina delineava un modo di mangiare sano e certamente più semplice per i giorni magri, trovando spazio in poche giornate di vera festa al cibo "grasso", cioè elaborato, ricco, festivo per l'appunto. Riscoprire un modo di mangiare più "magro", che non vuol dire meno piacevole o gustoso, significa assumere un cibo più adatto a una popolazione che ha fabbisogni sempre più bassi, vista la costante riduzione del dispendio energetico correlato all'attività fisica. Significa privilegiare prodotti locali, stagionali, cucinati in modo semplice con utilizzo di piccole quantità di grassi e di sale.

Significa evitare prodotti ad alto grado di manipolazione industriale, fortemente stabilizzati dal punto di vista gustativo, quindi con aromi aggiunti, con numerosi additivi contrassegnati dalla lettera *E* seguita da un numero, in cui la descrizione degli ingredienti ricorda più un'alchimia chimica che una ricetta alimentare.

Significa chiedere, non dare nulla per scontato, informarsi. In buona sostanza faticare un po' per non cadere nelle trappole che un certo tipo di produzione industriale con pochi scrupoli tende al consumatore soprappensiero.

La salute: a tavola, ma non solo

La campagna "Guadagnare salute" lanciata dal Ministero della Salute nel maggio 2007 ha come finalità il «rendere facili le scelte salutari». Slow Food è partner di questo progetto e ha promosso col Ministero punti informativi e laboratori su numerose piazze italiane, in collaborazione con produttori, esperti di alimentazione e di attività fisica.

Il messaggio importante è che guadagnare salute si può, ma soprattutto si deve – come obbligo che ognuno assume verso se stesso e verso la società – attraverso piccoli passi e scelte quotidiane che si ispirino a un cammino che porti ad acquisire nuove consapevolezze. Tutto ciò deve coinvolgere la tavola e il frigorifero, ma non solo, in quanto il movimento deve tornare a far parte del nostro stile di vita quotidiano.

La campagna "Guadagnare salute" esorta a usare le etichette come carta di identità dei nostri cibi quotidiani, evitando ciò che ha molti additivi, aromi aggiunti, grassi idrogenati o grassi vegetali di basso profilo nutrizionale. Esorta a lasciare sugli scaffali i cibi senza storia o senza gusto, i cibi dei quali una pubblicità troppo invadente e martellante ha già causato sazietà

Rispetto al cibo si leggano pure linee guida, si studino articoli, si ascoltino interviste ma siano posti dei filtri, calibrati sia sull'autorevolezza della fonte (che a volte lascia davvero a desiderare) sia sulla necessità di inserire consigli e suggerimenti all'interno di una storia di vita e di salute individuale, senza lasciarci invadere dall'idea che qualcosa faccia comunque sempre bene e qualcos'altro comunque sempre male.

Usiamo le etichette come carta di identità dei nostri cibi quotidiani, evitiamo ciò che ha molti additivi, aromi aggiunti, grassi idrogenati o grassi vegetali di basso profilo nutrizionale. Lasciamo sugli scaffali i cibi senza storia o senza gusto, i cibi dei quali una pubblicità troppo invadente e martellante ci ha già causato sazietà, i cibi che hanno attraversato il mondo inquinandolo, arricchendo tanti mediatori e forse impoverendo ancora di più chi li ha prodotti, i cibi che hanno snaturato i sapori aggiungendo e fortificando chimicamente materie prime di scarsa qualità, i cibi che inventano storie e saperi a uso e consumo di un acquirente frettoloso e teledipendente.

Se resteranno anche solo un po' lì invenduti è probabile che il mercato non dia loro più molto spazio e che una prima battaglia sia vinta. ☉

Guadagnare salute – Rendere facili le scelte salutari

Qui di seguito, trovate il testo della nuova campagna lanciata dal Ministero della Salute.

Guadagnare benessere e salute si può... bastano pochi gesti quotidiani.

– Attività fisica

Aggiungi movimento alla tua giornata: fai una camminata, un giro in bicicletta, passa un'ora nell'orto, pratica lo sport che più prediligi. 10 000 passi al giorno tolgono il medico di turno.

– Alimentazione

Incomincia bene fin dalla tenera età: allatta al seno e cucina le pappe scegliendo le materie prime più genuine.

Aumenta il consumo di cibi freschi, prediligendo frutta e verdura del tuo territorio, contribuirai anche alla salute dell'ambiente.

Per condire le tue ricette usa l'olio extravergine di oliva crudo.

Impara a leggere le etichette: diffida di prodotti che contengono aromi – anche se naturali –, zuccheri aggiunti e coloranti.

Goditi ogni pasto anche nei giorni più caotici: fermati almeno 15 minuti, in piacevole compagnia e in un luogo accogliente.

Impara ad ascoltare il tuo corpo: ti dirà quando sei sazio e quando fermarti.

Raggiungi e mantieni il tuo peso forma: migliora il tuo umore, il tuo fisico, e riduce il rischio di tumori.

Il tuo corpo è costituito per il 60% circa di acqua: dissetalo! Bevi acqua in abbondanza, snobba bibite e bevande ricche di zuccheri e coloranti.

– Alcol

Vino e birra sono un piacere? Bevine un bicchiere durante i pasti. Superalcolici: lo dice la parola, non serve esagerare.

– Fumo

Continua a non fumare, se puoi smetti.

Talvolta dedica un po' di tempo alla ricerca di un cibo, che nutra il tuo corpo e la tua mente.

Per saperne di più

Inran (Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione), *Linee guida per una sana alimentazione italiana*, Revisione 2003.

A. Robertson et al., *Food and Health in Europe: a new basis for action*, Who Regional Publications, European Series 96, 2004.