

# Ambiente CIBO *salute*

a cura di Raffaele Leuzzi

## The One Health Triad

**One health: una sola salute... perché la salute umana, la salute degli animali e la salute degli ecosistemi sono legati ed interconnessi in modo indissolubile.**

Ambiente, alimentazione, benessere animale e salute sono strettamente interconnessi, si intersecano, si influenzano a vicenda, si modificano e si evolvono creando un equilibrio grazie alle loro reciproche relazioni e connessioni. La nostra salute dipende dalla salute degli ecosistemi che ci forniscono il cibo, l'acqua e l'aria di cui abbiamo bisogno, e noi siamo quello che mangiamo, quello che beviamo e quello che respiriamo. **One Health** è una visione nuova, è un approccio integrato, è uno sforzo collaborativo di più discipline che lavorano a livello locale, nazionale e globale, per tutelare la salute ottimale delle persone, degli animali e dell'ambiente, come definito dalla Task Force One Health Initiative.

Nonostante gli straordinari successi della medicina in termini di diagnosi e cura stiamo assistendo ad un progressivo incremento dell'incidenza delle malattie cronicodegenerative, infiammatorie croniche, e di alcune forme di cancro in maniera indipendente



dall'invecchiamento della popolazione. Sono le conseguenze della grave incuria sino ad ora riservata al ruolo che riveste la prevenzione primaria nel mantenimento dello stato di salute.

Stiamo vivendo una crisi ecologica inedita per gravità e portata, nei confronti della quale i medici e i professionisti della salute non possono più rimanere semplici osservatori o limitarsi solo a compiti di diagnosi e cura. **La crisi climatica, la pandemia di Covid-19 e la recente guerra in Ucraina hanno fatto luce sulla crescente importanza di sistemi**



alimentari resilienti, sostenibili e sani. Per i responsabili politici, è fondamentale affrontare la doppia sfida di fornire sicurezza alimentare a una popolazione globale in crescita, garantendo al contempo una transizione graduale verso sistemi alimentari sostenibili e diete più sane.

La medicina dovrebbe servire la società, la conoscenza deve trasformare la società, la migliore scienza deve condurre a qualità di vite migliori.

Il discorso sulle priorità delle malattie non trasmissibili deve andare oltre la cura e spostarsi alla prevenzione primaria, attuando politiche che riducano l'assunzione di tabacco, alcol, sale, carne e cibo spazzatura. Il 42% dei tumori è prevenibile e un ulteriore terzo può essere curato attraverso la diagnosi precoce e il trattamento. Gli interventi realizzabili sono, in molti casi noti; la grande sfida è cominciare ad applicarli.

L'attenzione al mangiar bene e al mangiar meno non deve essere liquidata come la mania di chi vuole perdere qualche chilo

prima dell'estate. Stiamo parlando di salute e di una scelta vitale per la sopravvivenza di intere fasce di popolazione e per la salute, nostra e dei nostri figli.

**“Mangiare è un atto agricolo, la gente è alimentata dall'industria alimentare che non si interessa della salute ed è curata dall'industria farmaceutica che non si interessa dell'alimentazione”**

WENDELL BERRY

La globalizzazione ha sostituito il cibo agricolo con una omologazione del gusto facendoci perdere sapori, memoria, identità, sostenibilità e salute. **Troppa carne, troppi grassi, troppi cereali raffinati, troppi latticini, troppo poca frutta, troppo pochi ortaggi, troppo poco pesce azzurro, troppi pochi legumi, troppo poco olio Evo da filiera certificata.**

**Siamo quello che mangiamo, quello che beviamo, quello che respiriamo e quello che vediamo!**

Sprechiamo molto; ogni italiano in un anno butta 150 kg di cibo. Il Sud cucina troppo e butta. Il Nord fa scadere i prodotti. La mediterraneità e la sua “diaita” indicavano uno stile di vita, e no il giro vita, un modo particolare di vivere l’atto alimentare caratterizzato dal tempo dedicato a cucinare e mangiare, dal corretto utilizzo delle risorse naturali, dalle relazioni umane (condivisione, convivialità, identità, appartenenza), dalla cultura del cibo e della sua biodiversità (coltivazioni adatte ai luoghi e alle esigenze del gruppo familiare).

La biodiversità è la diversità della vita, delle specie, delle varietà vegetali e animali, dei microrganismi che rendono viva la terra, dei sapori e saperi che stanno alla base di pani, paste, oli, formaggi, ortaggi. L’Italia è ai primi posti in Europa per obesità infantile, e questo è il risultato di un’alimentazione squilibrata a base di bevande zuccherate e cibi ultraprocesati, ricchi di sale, conservanti, additivi, aromi. Un’alimentazione molto lontana da quella dieta mediterranea, patrimonio immateriale dell’Unesco, garanzia di salute e longevità, presa a modello in tutto il mondo. Ma noi la praticiamo? Cosa c’è nel nostro piatto? Cibo mediterraneo? Secondo i dati del consumo disponibili (FAO ed Ismea) in media mangiamo 237 grammi al giorno di tutti i tipi di carne, proveniente in larga parte da allevamenti intensivi. Considerando che il 9% degli italiani sono vegetariani e vegani il consumo di carne è maggiore. Sappiamo poco del cibo che mangiamo. Non sappiamo

da dove viene, come è stato trasformato e da chi. Consumiamo solo 9 kg di legumi in un anno. Quando il sistema alimentare compromette la salute e genera disastri ambientali e sociali delle persone e dell’ambiente dobbiamo fare scelte basate sulla consapevolezza ed associare il concetto del “made in Italy” a modelli realmente sani, e non ridurlo a un mero brand commerciale.

Le culture alimentari del Mediterraneo per Vito Teti devono essere riproposte sia nella loro distanza dalla retorica della “dieta mediterranea”, sia come alternativa all’ideologia del fast food, della solitudine, della “gastro-anomia”. Le culture alimentari attraverso un’ininterrotta ricerca di equilibri hanno reso le cucine mediterranee luogo di mescolanze e di trionfo di odori, sapori, colori, che raccontano una più generale e affascinante storia di incontri delle popolazioni del Mediterraneo.

La dieta mediterranea è cibo locale, non è restrizione; insieme all’attività fisica, previene le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore (colon retto, mammella, prostata, pancreas, endometrio) promuovendo una maggiore conoscenza del territorio, della stagionalità, della biodiversità e della naturalità degli alimenti. La dieta mediterranea è espressione del patrimonio storico e culturale del Mediterraneo. È una tradizione alimentare millenaria che promuove non solo la qualità degli alimenti e il territorio, ma anche lo stare insieme e il dialogo tra le persone.

## **PARLIAMO TROPPO DI CUCINA E POCO DI CIBO**

Parliamo troppo di cucina, poco di cibo, ancor meno di agricoltura sana e sostenibile, per nulla di semi, abbiamo ridotto gli



ortaggi ed i legumi al ruolo di semplice contorno. Abbiamo dimenticato la cucina delle donne, abbiamo dimenticato che la cucina è sostantivo femminile. I saperi e sapori alimentari da sempre sono state competenze femminili non solo rispetto alla cucina e al mangiare quotidiano ma anche con intenti preventivi e curativi. Ogni volta che ricordiamo un cibo pensiamo a mamma e nonna. Nelle battaglie legate al cibo, come ad esempio, a Parigi il 5 ottobre del 1789 furono le donne a marciare e richiedere la ridistribuzione del pane.



Questa protesta è stata la scintilla della Rivoluzione francese. Le donne dei mercati di Parigi iniziarono a ribellarsi per i prezzi alti del cibo e divennero migliaia di persone marciando verso il Palazzo di Versailles. Ci ammaliamo sempre di più, e compriamo sempre più farmaci. Ogni mese spendiamo un miliardo di euro per farmaci. Il cibo nel passato era sacro oggi, in molti casi, è una merce avvelenata, sprecata, buttata. Prima tutto era necessario, oggi tutto è superfluo.

### **LA DIETA OCCIDENTALE ED IL NONCIBO**

La dieta occidentale ha cannibalizzato la salute degli Stati Uniti e dell'Europa. Dieta, caratterizzata da un'elevata assunzione di **alimenti trasformati e preconfezionati**. Il cibo pronto, trasformato, ultra-processato (UPF),

eccessivamente condito, salato, dolcificato, oltre a creare dipendenza, si ingurgita senza immaginazione non solo è scadente e dannoso per la salute ma non potrà mai avere il significato simbolico e culturale del sapore di un olio di oliva e del profumo di un fritto di cipolle o di un ribollire di fagioli in grado di risvegliare in noi piaceri e sapori reconditi. Gli UPF sono altamente manipolati e ricchi di ingredienti aggiunti, tra cui zucchero, grassi e sale, e sono a basso contenuto di proteine e fibre. Includono bevande analcoliche, patatine, cioccolato, caramelle, gelati, cereali per la colazione zuccherati, zuppe confezionate, crocchette di pollo, hot dog, patatine fritte e molti altri.

Il sovrappeso e l'obesità infantile sono ormai un'emergenza globale: ne soffre infatti il 30% dei bambini/adolescenti.

**La produzione alimentare è diventata sempre più intensiva e più lontana dai suoi punti di consumo.**

A partire dal secondo dopoguerra i campi si fertilizzano con i concimi chimici di sintesi, non servono più le rotazioni (tra cereali e legumi), e quindi non si coltivano più trifoglio e altre leguminose per gli animali. Il letame non serve più, anzi, diventa un rifiuto da smaltire. Si è superato il modello di agricoltura familiare e nel settore dell'allevamento si è imposta una nuova era: l'allevamento intensivo.

Gli animali sono chiusi in stalla e non hanno più bisogno di terreno, pascoli e luce naturale. Si spezza il legame fra allevamento e agricoltura, fra allevamento e terra.

C'è l'idea di un consumo irresponsabile in città piene di consumatori, nutriti con alimenti provenienti dall'altro capo del mondo. L'esatto contrario di un mondo basato sul cosiddetto chilometro zero è alla base di questo



sistema, in cui giochi di potere e finanza si intrecciano inesorabilmente. E poi ci sono le mafie e così anche la filiera agroalimentare è finita alla criminalità organizzata. Il giro di affari delle agromafie è di 24,5 miliardi di euro. Contraffazione di prodotti, caporalato e distribuzione sommersa sono le armi preferite dalle cosche, in grado di controllare un mercato di dimensioni mondiali.

Il cibo industriale è “processato” è il non-cibo destinato al consumo di massa, viene confezionato e viaggia per tutto il mondo, ha una lunga vita da scaffale o da frigorifero e contiene additivi, che lo mantengono emulsionato, additivi presenti soprattutto nelle salse, nelle caramelle e in molti gelati o creme industriali. Gli emulsionanti fanno sì che la parte acquosa e quella grassa di si leghino in modo stabile, ma allo stesso tempo, una volta ingeriti, possono attac-

care parte del muco che riveste e protegge le cellule intestinali.

Gli alimenti ultraprocesati sono prodotti industriali pronti al consumo caratterizzati da presenza di vari additivi conservanti, stabilizzanti e addensanti, emulsionanti, dolcificanti artificiali e coloranti con lavorazioni industriali irripetibili nelle cucine domestiche: idrogenazione, idrolizzazione, estrusione, frazionamento, etc. Processi che mirano a realizzare alimenti molto appetibili, pronti per il consumo, altamente redditizi e a lunga conservazione.

Genericamente, si tratta di snack, pasticcini, bibite gassate, piatti pronti, carni lavorate. Senza trascurare würstel e altri prodotti realizzati con carni separate meccanicamente e conservanti diversi dal sale (es. nitriti, sorbati). A questa categoria appartengono anche gli alimenti denominati junk food, i cosiddetti

cibi spazzatura, in forte crescita tra i giovani e nella popolazione di basso reddito. L'industria ha addomesticato il nostro senso del gusto lavorando per rendere appetibile qualsiasi prodotto e lo fa mescolando gli aromi che ci attraggono, senza aromi la Coca Cola sarebbe semplicemente acqua zuccherata. Scompaiono i sapori veri sono solo sapori finti poco salutari.

I nostri figli sono cresciuti assaporando questi sapori artificiali, non meravigliamoci dunque che non mangino frutta e verdura. L'esposizione a cibi altamente trasformati e eccessivamente zuccherati modella il palato di una persona per tutta la vita.

**È proprio questa la categoria di alimenti da rifuggire ed escludere dalla dieta.**

Le diete scadenti sono responsabili di più decessi di qualsiasi altro fattore di rischio a livello globale e sono la principale causa di obesità e malattie non trasmissibili.

Siamo un paese ipernutrito. **In Italia il 42% dei bambini tra i 5 e i 9 anni è obeso o in sovrappeso, con un risultato che è il peggiore dell'Unione Europea, dove la media è del 29,5%, e in quella tra i 10 e i 19 anni la percentuale è del 34,2% rispetto al 24,9% degli adolescenti europei con un impatto potenzialmente devastante sulla salute delle giovani generazioni.**

**Non è un caso che l'Italia abbia anche tra le percentuali più alte di bimbi che trascorrono almeno una media di 2 ore al giorno davanti alla televisione. In Italia, solo un bambino su tre (31,3%) mangia verdura tutti i giorni.**

Le bambine italiane hanno inoltre uno dei tassi più alti di obesità e sovrappeso, il 38%. Un bambino obeso sarà molto probabilmente un adulto obeso, con tutti i rischi di andare incontro a complicanze patologiche. Ad

esempio, la probabilità di sviluppare il diabete da adulto rispetto a un bambino normopeso è, infatti, 4 volte maggiore. L'OMS ci ricorda che l'obesità costituisce l'epidemia del nuovo millennio.

Le ragioni sono da ricercare nell'abbandono di quello stile di vita mediterraneo e nell'aderire a modelli di vita estranei alla storia ed alle tradizioni del nostro Paese. Il fenomeno interessa in larga parte il Sud e le nuove generazioni.

Le diete in stile occidentale, che sono ricche di carne rossa e lavorata, zucchero e cereali raffinati e basse di verdure e legumi, hanno dimostrato di indurre infiammazione sistemica e intestinale, i risultati di numerosi studi forniscono prove a sostegno del ruolo del microbiota intestinale nella mediazione del legame patogeno tra dieta ed in particolare del cancro del colon-retto.

**Purtroppo, sugli scaffali dei supermercati e nelle dispense degli italiani sono sempre più numerosi i cibi scadenti da un punto di vista nutrizionale.**

Per il mercato della sanità è meglio curare che prevenire, Il mercato continua a produrre cibo in eccesso produciamo cibo per 12 miliardi di persone ma i viventi nel pianeta sono 8 miliardi, di questi 820 milioni hanno problemi di fame.

Proponiamo rimedi per l'obesità, diabete, disturbi cardiocircolatori in cui hanno un peso determinante i danni da cibo altamente industrializzato e quelli di uno stile di vita sempre più sedentario.

Evitare le malattie praticare la prevenzione non è funzionale al mercato, sicché le risorse che potrebbero andare in educazione e prevenzione, in ricerca e studio, trovano ben pochi canali, e consumatori sempre meno consapevoli in fatto di cibo.

## Il tumore della mammella

**Il tumore della mammella è il tumore più frequente nella popolazione femminile e la principale causa di morte nelle donne occidentali tra i 40 ed i 50 anni. In Italia ogni anno si ammalano di tumore al seno circa 55.000 donne. Mediamente una donna su otto sviluppa un tumore mammario nel corso della vita.**

La mortalità si attesta su 12.300 donne l'anno (ultimo dato Istat) con un calo annuale stimato nel 2% a partire dalla fine degli anni 90. La malattia presenta un'ampia variabilità geografica, con tassi più alti, fino a 10 volte, nei Paesi occidentali. Il cancro è come un insieme di circa 200 malattie, caratterizzate da abnorme crescita cellulare, svincolata dai normali meccanismi di controllo dell'organismo. Un tumore in genere origina quando i danni a carico del DNA determinano una moltiplicazione incontrollata delle cellule.

### **COS'È LA PREVENZIONE PRIMARIA?**

La prevenzione primaria ha come obiettivo la riduzione dell'incidenza dei tumori intervenendo sulla rimozione delle cause determinanti il tumore. La maggior parte dei fattori conosciuti che modulano il rischio di tumore



della mammella (familiarità, aspetti legati alla storia riproduttiva e personale) appaiono del tutto o sostanzialmente non modificabili. Sarebbe opportuno impegnarsi promuovendo la prevenzione primaria, quella che però non attira i grandi capitali delle multinazionali della sanità. Attualmente alla prevenzione primaria vi sono dedicate solo le briciole. L'aria che respiriamo, l'acqua che beviamo e il cibo che mangiamo sono tutti abbondantemente ricchi di sostanze tossiche e addirittura cancerogene: non esiste più un cibo sano, ma tra tutti i cibi, a causa di quello che in linguaggio tecnico si chiama "bioaccumulo", i prodotti animali (latte, carne e derivati) sono sicuramente i peggiori per la loro capacità di essere promotori delle patologie metaboliche e del cancro.



I fattori alimentari che più incidono sulla salute sono la carente assunzione di cereali integrali, la scarsità di frutta, l'alto consumo di sodio, il consumo di carne rossa e processata, le bevande zuccherate, i grassi animali.

L'alimentazione errata, la sindrome metabolica e la vita sedentaria hanno un nesso causale con l'incidenza del tumore al seno.

Ci sono sempre di più prove che la scelta di uno stile alimentare e di vita più sano consentirebbe di prevenire più malattie di quanto non potrà fare la medicina tecnologica e di prevenire la medicalizzazione massiva della vita. L'alimentazione può influenzare l'insorgenza del tumore modificando l'ambiente interno dell'organismo che promuove e attiva sostanze od ormoni che favoriscono il tumore e la sua progressione.

**Meccanismi con cui l'alimentazione può influenzare l'insorgenza dei tumori:**

- ▶ i vari processi industriali di produzione del cibo modificano le caratteristiche nutrizionali degli alimenti;
- ▶ esposizione a cancerogeni presenti nei cibi o formati durante la cottura o nella conservazione degli alimenti;
- ▶ modulando in continuazione i nostri geni (epigenetica);
- ▶ intervenendo sul microbioma umano, microrganismi che ci popolano ed hanno un ruolo importante nel mantenerci in salute dal punto di vista immunitario;
- ▶ capacità di fornire sostanze che favoriscono la formazione dei radicali liberi responsabili di danni cellulari (sostanze pro o anti-ossidanti) o al contrario forniscono sostanze che riparano i danni del DNA;

- ▶ attivazione di meccanismi di morte cellulare programmata;
- ▶ stato di infiammazione cronica;
- ▶ la dieta può modificare il quadro ormonale, il metabolismo degli estrogeni circolanti, del testosterone e dei fattori di crescita legati all'insulina;
- ▶ l'aumento di indice di massa corporea determina aumento del rischio del tumore al seno. Il rischio di cancro al seno aumenta del 12% per ogni aumento di 5 punti dell'indice di massa corporea.

Il **microbiota umano** rappresenta la popolazione di organismi (batteri, funghi, protozoi e virus) che colonizza l'organismo dell'uomo. Il termine **microbioma**, invece, indica la totalità del **patrimonio genetico** posseduto dal microbiota, cioè i geni che quest'ultimo è in grado di esprimere. L'attività metabolica di tutti i microrganismi che compongono il microbioma umano interagisce con il metabolismo dell'ospite, contribuendo alla salute umana in un modo che non è ancora completamente chiaro al mondo scientifico.

La carne cotta sulla griglia può contenere benzopirene, un idrocarburo che può causare una mutazione nel DNA, essendo un promotore della carcinogenesi.

Più alta è la glicemia, più alto è il rischio di cancro al seno. Per tenere bassa la glicemia bisognerebbe evitare l'uso di cibi ad indice glicemico alto, ad esempio, pane bianco e le farine raffinate. I cibi ricchi di carboidrati a basso indice glicemico; la pasta di grano duro, i cereali integrali, i legumi, al contrario, conferiscono una protezione.

Il meccanismo con cui la glicemia elevata aumenta il rischio è probabilmente duplice: da un lato perché le cellule tumorali, per

vivere, hanno bisogno di circa 20 volte più glucosio delle cellule normali, dall'altro perché glicemia alta implica insulina alta, che a sua volta aumenta la disponibilità di ormoni sessuali e dei fattori di crescita che stimolano la proliferazione delle cellule tumorali.

**Fattori dietetici e metabolici:** i grassi animali e l'alcol in eccesso aumentano il rischio di cancro al seno innalzando i livelli circolanti di ormoni sessuali mediante l'effetto dell'acetaldeide, metabolita principale dell'etanolo, noto cancerogeno e mutageno. Gli studi dimostrano che dopo la menopausa condizioni di sovrappeso e obesità determinano un maggior rischio di tumore della mammella, superiore al 30%.

Il tessuto adiposo è un organo endocrino, sintetizza ormoni e il cambiamento di questi ormoni può portare allo sviluppo di neoplasie, l'eccesso di tessuto adiposo in postmenopausa rappresenta la principale fonte di sintesi di estrogeni circolanti, con conseguente eccessivo stimolo ormonale sulla ghiandola mammaria. La sindrome metabolica è caratterizzata dalla presenza di almeno di tre dei seguenti fattori: obesità addominale, alterato metabolismo glicidico (diabete o prediabete), elevati livelli dei lipidi (colesterolo e/o trigliceridi) e ipertensione arteriosa. La sindrome metabolica aumenta il rischio di malattie cardiovascolari ma anche di carcinoma mammario: si suppone che nei soggetti con sindrome metabolica esista infatti una resistenza all'insulina a cui l'organismo reagisce aumentando i livelli di insulina. Esiste un'associazione significativa tra sindrome metabolica e tumore del seno nelle donne in menopausa e la probabilità di essere affette da questo tumore è doppia nelle

donne con sindrome metabolica rispetto a quelle senza sindrome metabolica.

Il BMI, indice di massa corporea, è una misura benché imperfetta, del grasso corporeo. Calcolato come peso (kg) diviso per altezza (m<sup>2</sup>).

Il BMI è strettamente correlato al grasso corporeo totale (TBF), che viene stimato utilizzando la scansione dell'assorbimentometria a raggi X a doppia energia (DEXA) nei bambini in sovrappeso e obesi. "Dal momento che la prevalenza della sindrome metabolica, così come l'incidenza del tumore del seno, sono in aumento a livello globale, servono interventi mirati per implementare l'attività fisica e la perdita di peso, in modo da ridurre i tassi di sindrome metabolica". La dieta e lo stile di vita possono influenzare ciascuna delle fasi successive che si verificano nel processo di carcinogenesi: iniziazione, promozione e progressione.

Gli agenti più coinvolti in fase di carcinogenesi sono senza dubbio i composti nitrosi, nitriti e nitrati in particolare, quelli presenti naturalmente negli alimenti non causano il cancro, perché biochimicamente non producono nitrosammine.

Abbiamo un problema con i nitriti che vengono aggiunti, ad esempio, alle carni lavorate o alle salsicce ed agli insaccati; questi producono nitrosammine.

## **IL CIBO, LA GASTROMANIA**

Giorno dopo giorno la cultura del cibo sano, piegato da logiche di mercato e profitto sta scomparendo, privandoci di un patrimonio inestimabile di cultura, esperienze, saperi e sapori consolidate nei secoli. Spinti dal marketing abbiamo abbracciato modelli e stili di vita che nulla hanno a che vedere con la nostra storia e cultura e soprattutto



con la natura intrinseca del nostro territorio, in un processo di perdita non solo culturale, ma anche naturale e di salute. Stiamo trascurando l'incredibile patrimonio di piante, ortaggi e verdure di cui siamo ricchi, relegando questi prodotti ad un ruolo di semplice contorno.

Il cibo sta perdendo il suo valore simbolico di socializzazione, di festa, di incontro di amicizia per ridursi a merce da vendere. La "diaita" era un'interpretazione dell'alimentazione mediterranea come espressione di una civiltà fondata sul senso dell'ospitalità, della sacralità del cibo, del "mangiare insieme". Secondo Ippocrate è il cibo che serve a tenere in equilibrio corpo e anima, "il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo".

Il cibo è diventato solo merce, magari buona, sicuramente bella, ma sana? Ormai da anni si parla ovunque di cucina: ricette nei telegiornali, nelle classifiche dei libri, nei reality show e nelle metafore dei politici. "Non c'è la crisi perché i ristoranti sono pieni". "Nonostante la crisi abbiamo la cucina migliore del mondo". "Dobbiamo spendere per il cibo invece che per i telefonini". Per noi vittime della religione del corpo e di influencer vari, il Dio di questa nuova religione è l'immagine del corpo disciplinato nel suo appetito, obbligato a diete perpetue e mirabolanti, ridotto nel maschio ad una compattezza di un fascio di muscoli, di nervi ed ossa. La sola apparente attenzione salutista del proprio corpo bilancia il culto dell'abbondanza alimentare e dello spreco.

A differenza del passato la paura dell'eccesso ha sostituito la paura della fame. Abbiamo un rapporto morboso con il cibo. Il cibo è sovrabbondanza, è falso benessere, è apparire, è vuoto psichico, è dimenticare, è mancanza, è compensazione, è edonismo. Tra feste popolari e feste religiose, tra ricorrenze e feste familiari, è nel Natale davanti a sontuose portate che l'Italia trova la sua massima espressione il suo luogo ideale di consumo e di spreco. Nonostante la crisi e l'inflazione gli italiani hanno speso nelle feste natalizie 2,7 miliardi di euro, con il salmone re della tavola (dati forniti da Coldiretti). L'attenzione compulsiva al girovita bilancia il culto dell'abbondanza alimentare. Questo ha scatenato dei veri e propri "integralismi alimentari" con fedeli disciplinati al seguito dei vari guru della magrezza che impongono restrizioni e limitazioni, la cultura della dieta ha imposto standard di bellezza indiscutibili, facendo del culto dell'immagine e del corpo la chiave principale per l'accettazione di sé, è il peso, il numero sulla bilancia a fare la parte del leone, siamo alla "polizia del cibo" bravi se mangiamo poco cattivi solo se mangiamo qualcosa in più. Per molti lo stile alimentare e di vita diventa solo riduzione di calorie, peso e misure. La vita diventa girovita, con il rischio di disordini alimentari: eccessivo uso di proteine, depressioni, frustrazioni, con una disciplina ferrea fatta di cibo proteico, che definiscono "leggero", di molta palestra, fitness, anfetamine; vivono da malati per morire sani. Il cibo prima era legato a relazioni sociali, spirituali oggi estetiche, la religione del corpo impone corpi atletici muscolosi slanciati... ma il cibo per alcuni è anche edonismo lasciandosi andare alla sensorialità alle prelibatezze da gourmet, seguaci della gastro-

mania, estasiati dalla cucina stellata, solo gusto, forma e comunicazione, seguono i dettami dei tanti masterchef di turno, che dilagano nel teatro della cucina televisiva e negano la cultura del cibo e la convivialità, cancellando il valore sociale e simbolico del cibo inclusivo. **Loro devono stupirti con la rivisitazione del piatto, con la fusion modaiola, con la cucina d'avanspettacolo, il piatto diventa impiattamento il cibo è gastrofighettume.** Il cibo senza alcun riferimento alla sua provenienza si svuota dalla sostanza per diventare forma. Il piatto è presentazione, impiattamento.

**Vi sono anche quelli che ingurgitano tutto, mangiano così tanto fino al punto che non possono più mangiare nulla. Il loro rapporto con il cibo, soprattutto nei momenti festivi, è una mescolanza di processioni con indigestioni, di balli con sballi alimentari.**

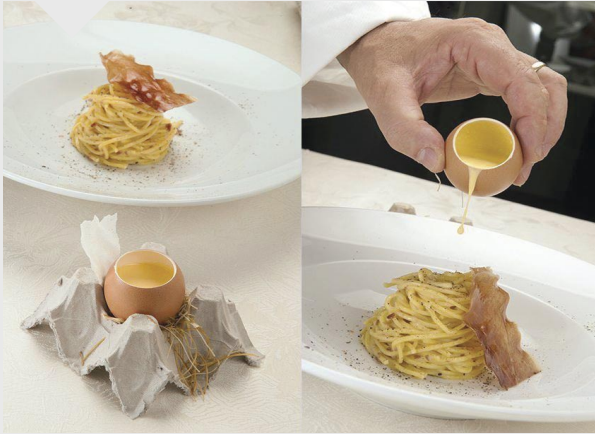
Il cibo è diventato industriale, no "buono per la salute" ma solo "buono da gustare" e la cucina è diventata uno dei lavori più remunerati: sono nati gli chef stellati, rigorosamente maschi. Le donne, salvo rari casi, non sono grandi chef semplicemente perché questo ruolo sembra essere solo maschile. La cucina è arte creativa contraddistinta da un linguaggio tecnico e da gerarchie: gli **Chef**, sono suddivisi a loro volta in: **Executive Chef; Chef de Cuisine; Sous Chef.**

La cuoca o la domestica è quella che cucina a casa per chi gli sta a cuore. La cuociniera cucina in trattoria o in osteria, un consiglio: cercatela!

Il piatto è equilibrio, acidità, sapidità, croccantezza, consistenza, elaborazione, concettualità, presentazione, in cui spesso è assente il cibo sano.

A loro non interessa quello che c'è nel piatto è importante quello che c'è intorno al piatto





*Carbonara destrutturata*

e sopra il piatto. Dallo chef stellato non si mangia si degusta... con gli accostamenti azzardati, con la destrutturazione del piatto, col senso del gusto, parlandoci di percorsi, di temperature e cucina molecolare.

Siamo inseguiti da ricette popolari o di chef stellati, si parla solo di cucina, di cervello, di fusion, di fashion, di glamour, di gourmet, di mini-porzioni, di menù degustazione, si parla poco di cibo e di salute, ancor meno di provenienza del cibo, per nulla di semi. Se provi a chiedere un piatto della tradizione lo chef si potrebbe arrabbiare lui è creativo e ha doti culinarie eccelse, tu offendi il suo ego. La tradizione non è per i gourmet, non è una motivazione professionale alta, fare una buona pasta e ceci o una buona pasta e fagioli o una pasta al pomodoro la possano capire tutti e lo chef stellato può essere giudicato perché tutti sono in grado di capirlo poiché nelle papille gustative conservano la memoria magari della pasta al pomodoro della nonna. Non avendo memoria gustativa un piatto creativo non ha alcun paragone non ha confronto. Ab-

biamo perso la memoria del cibo delle nonne, quelle nonne che non dovevano chiedersi se il cibo fosse sano. Gli chef non possono correre il rischio di essere giudicati di mettersi in gioco. Insomma, a loro interessano i piatti icona della cucina stellata ovviamente solo per pochi eletti.

Forse gli chef sono le nuove icone del terzo millennio che hanno sostituito l'icona-stilista.

Per i seguaci del porno-food il cibo diventa sinonimo di fashion, design, l'estetica della tavola è il requisito fondamentale per la scelta di un locale, già dall'arrivo comunicano sui social mediante un post il locale prescelto a cui fanno seguiti altri post su menù e piatti, tra di loro gli aspiranti critici enogastronomici con recensioni da leoni da tastiera grazie alla democrazia di tripadvisor.

Basta pensare che su Instagram l'hashtag FoodDesign compare 350mila volte. Quindi cibo bello, instagrammabile, con chef che possano creare un piatto che stupisca che possa essere condiviso, fotografato in un'atmosfera glamour.

Secondo questo variegato mondo di social, di gastroblogger, di gastronomi, di esperti in lifestyle, i migliori ristoranti sono i più "instagrammabili" e quindi i più glamour...

Nell'era del porno-food oggi mangiamo e cuciniamo con gli occhi, i saperi e i sapori delle donne sono pezzi d'antiquariato. Si è diffusa la cultura dell'impiattamento, laterale ad arco, geometrico, colorato.

## Il consumo inconsapevole: la carne

### LA CARNE FA MALE ALLE TASCHE, ALL'AMBIENTE E ALLA SALUTE...

- ▶ Enorme consumo di risorse idriche, inquinamento di acqua, terra e aria, alterazione degli equilibri e della biodiversità;
- ▶ L'allevamento intensivo accelera il cambiamento climatico, sottrae risorse preziose a quanti ne hanno più bisogno;
- ▶ L'allevamento intensivo minaccia la sopravvivenza di numerose specie animali e vegetali con perdita della biodiversità;
- ▶ La produzione di carne necessita di enormi finanziamenti necessari a sostenere la zootecnia previsti in ambito europeo dalla Politica Agricola Comunitaria;
- ▶ Richiede una enorme spesa imposta dagli interventi per rimediare all'inquinamento ambientale causato dagli allevamenti stessi;
- ▶ È una minaccia per la salute pubblica.

Ogni anno, nel mondo, 70 miliardi di animali - escludendo i pesci - sono allevati per produrre cibo. Di questi, il 70% vive in sistemi intensivi, dove le condizioni di allevamento non rispettano i loro bisogni comportamentali e compromettono gravemente la loro salute e il loro benessere.



La pratica dell'allevamento intensivo si prefigge di ottenere il massimo rendimento possibile al minor costo. Tuttavia, questo si traduce in una vera e propria fabbrica di animali in cui ciascuna fase dell'allevamento è automatizzata e standardizzata. Gli animali diventano macchine per la produzione di cibo malsano: sono ghettizzati in gabbie, costretti in spazi ridotti dove trascorrono una vita breve quanto dolorosa. Nel corso della loro esistenza, subiscono varie mutilazioni: becco spuntato, coda ed ali mozzate, castrazione senza anestesia, decornificati a 5-

6 settimane di vita. Il trasporto al macello richiede lunghe ore di viaggio in condizioni di grande sofferenza. Oltre a causare gravi sofferenze agli animali, l'allevamento intensivo ha anche un forte impatto sull'ambiente, sulle persone più disagiate (disuguaglianza alimentare, land grabbing, malnutrizione) e anche sulla nostra salute. La produzione di latte è soggetta a questa logica: una volta le mucche producevano 7 litri di latte al giorno, oggi si arriva a 50 e anche oltre, specialmente negli Stati Uniti. Sono mucche malate, trattate con antibiotici, supermangimi e ormoni della crescita, che consumano le proprie proteine perché non ce la fanno a mangiarne abbastanza per produrre tanto latte. **Allevamenti sempre più grandi e affollati, condizioni di vita innaturali, stress e sofferenze, mangimi di bassa qualità, monoculture, deforestazione ed enormi quantitativi di acqua. Questo è il prezzo dell'industrializzazione della zootecnia.** A questo proposito va ricordato che gli allevamenti intensivi sono una delle principali cause del fenomeno dell'antibiotico-resistenza, che solo in Italia è responsabile della morte di 10.000 persone all'anno.

Nel nostro paese, il 73% degli antibiotici venduti è destinato agli animali degli allevamenti; siamo il terzo maggiore utilizzatore di antibiotici in allevamento in Europa. A causa dell'intensificazione dei sistemi produttivi, gli antibiotici sono diventati uno strumento utilizzato dall'industria zootecnica per mantenere in vita animali che, in condizioni di sovraffollamento e vita innaturale, si ammalano con estrema facilità. Gli allevamenti



industriali contribuiscono in maniera significativa alle emissioni di gas serra, al cambiamento climatico, all'abbattimento delle foreste, della biodiversità e all'incremento delle malattie cronico degenerative.

L'ingestione prolungata di carne comporta un aumentato stimolo pro-infiammatorio cronico e questo è un dato che non dobbiamo sottovalutare, perché sappiamo che l'infiammazione è il primo processo attraverso il quale si attivano molte patologie croniche. L'infiammazione sembra essere attivata dalle endotossine batteriche prodotte dai batteri veicolati con la carne e incrementati dai processi di putrefazione che iniziano poco dopo la morte dell'animale e anche se la carne è conservata in frigo, le basse temperature rallentano enormemente la putrefazione, ma non la impediscono; la cottura uccide i batteri, ma non le loro endotossine.

La carne, i prodotti lattiero-caseari e le uova prodotti da allevamenti che rispettano maggiormente il benessere animale contengono spesso livelli più elevati di principi nutritivi essenziali e meno grassi, rispetto a quelli prodotti dagli allevamenti intensivi.

**MAGGIORE BENESSERE ANIMALE  
=  
MENO GRASSI**

- ▶ **Polli allevati all'aperto e biologici** - possono avere fino al 50% di grassi in meno rispetto a polli provenienti da allevamenti intensivi;
- ▶ **Polli a crescita più lenta** - possono avere fino al 65% di grassi in meno rispetto alle razze con tasso di crescita rapido, generalmente impiegate negli allevamenti intensivi;
- ▶ **Bovini allevati al pascolo** - possono avere dal 25% al 50% di grassi in meno rispetto a bovini cresciuti in allevamenti intensivi.

**“Continuare a mangiare carne con i livelli di consumo a cui si è abituato l'Occidente è insostenibile per l'ambiente e per la salute”.**

La carne e i grassi saturi sono sostanze ossidanti che attaccano la membrana cellulare aumentando il rischio che il DNA delle cellule muti. L'eccessivo consumo di carne, di carni conservate e di grassi animali è dannoso per la salute aumentando l'incidenza del cancro dell'intestino e della mammella. I grassi saturi producono una grande quantità di radicali liberi danneggiando le cellule.

Nel 2015 la IARC ha classificato le carni processate (salumi, salsicce e wurstel) tra i cancerogeni certi (gruppo 1) e le carni rosse tra le sostanze probabilmente cancerogene per l'uomo (gruppo 2A).

I tumori maggiormente correlati al consumo di tali alimenti sono quelli dell'apparato digerente, in particolare i tumori del colon-retto, ma anche quelli a carico di pancreas e stomaco. Anche durante la cottura, alla brace, alla griglia, si formano sostanze, come le ammine eterocicliche e gli idrocarburi policiclici aromatici, potenzialmente cancerogeni all'interno della classica “crosta bruciata” della carne. Necessario ridurre, quindi, il consumo di carni rosse e carni processate, al fine di ridurre i rischi per la salute e per l'ambiente.

### **I MAIALI CINESI E LA SOIA BRASILIANA**

Le filiere del maiale e della soia sono l'esempio di cosa è diventata l'industria alimentare. L'enorme mattatoio di Shuanghui spiega forse da solo il livello raggiunto da questo sistema.

Per sfamare questi 700 milioni di capi la Cina si rivolge al Brasile.

Al Mato Grosso, per la precisione, un tempo incontaminata zona oggi dominata da una sola coltura: la soia. Milioni di ettari per tonnellate di soia ogm che vengono spedite in Estremo Oriente, là dove fino a 15 anni fa quasi non c'erano importazioni, e men che meno di soia. La catena carne-soia, ovviamente, è controllata da pochi grandi colossi: come Cargill, la più grande azienda privata degli Stati Uniti.

E mentre 820 milioni di persone sulla Terra non hanno abbastanza cibo, un terzo del raccolto globale di cereali viene utilizzato per dare da mangiare agli animali o per il biocarburante. Il fuoco che ormai da anni distrugge le foreste dell'Amazzonia, il pollone verde del pianeta, deriva in larga parte dagli interessi dell'agrobusiness.





*Allevamento intensivo di maiali in Cina: 26 piani*

Il fuoco è l'arma più efficace per conquistare nuova terra per gli allevamenti intensivi e per le coltivazioni intensive di soia e olio di palma. Il 10 Agosto 2019 è stato "il giorno del fuoco" quel giorno vi furono 1457 incendi contemporaneamente che devastarono l'intero Nord dell'Amazzonia. Nel 2020 altri roghi distrussero 116 mila ettari di foreste del Mato Grosso.

Vi sono almeno 300 società agroalimentari coinvolte nella deforestazione delle aree verdi dell'Amazzonia. Nell'Agosto 2022 si è verificato il record di 3358 roghi contemporanei. Anche le banche italiane finanziano con milioni di euro le società che vendono e producono carne e soia brasiliana. L'Italia importa 25 mila tonnellate di bue dell'Amazzonia. Mentre l'allevamento del bestiame su piccola scala riveste un ruolo cruciale nei paesi in via di sviluppo, contri-

buendo alla sopravvivenza di oltre 800 milioni di piccoli allevatori poveri, l'allevamento intensivo su grande scala aggrava la crisi alimentare.

Assistiamo quindi, ad una riduzione netta della biodiversità, nonché a esportazioni ed importazioni apparentemente assurde ma frutto della cosiddetta globalizzazione: tonnellate di suini o di carne suina che viaggiano dagli Stati Uniti alla Cina e viceversa, con l'80% del tonno rosso pescato nel Mediterraneo che viaggia verso il Giappone e nel contempo con il tonno pinne gialle che dal Pacifico arriva in Europa; oppure il pomodoro lavorato in California, mandato per nave a Salerno e qui rilavorato e inviato verso porti africani. Stesso approccio con l'industria del pomodoro concentrato - in Puglia i lavoratori ghanesi raccolgono i pomodori che prima coltivavano nelle loro terre.

## Il consumo consapevole: il grano

La storia del mondo è fortemente legata alla cerealicoltura perché con la coltivazione del frumento, l'agricoltura inizialmente nomade si stabilizzò, coltivando le terre a grano per alimenti. Per la nascita dell'agricoltura fondamentali furono le molte specie di graminacee spontanee, tra le quali orzo e farro, perché i semi erano adatti ad essere conservati, essiccati, abbrustoliti e macinati. Il frumento duro e il frumento tenero che oggi coltiviamo derivano dal farro selvatico che si incrociò spontaneamente con graminacee selvatiche.

Grano ed olio: la nostra memoria collettiva, insieme al vino simboli della cultura mediterranea, sono i pilastri della dieta mediterranea, le materie prime di uno stile di vita che recupera il passato per anticipare il futuro.

Il pane e l'olio sono "etichette narranti" prodotti globali ed identitari, alimenti essenziali nella "dieta mediterranea" con aspetti simbolici, culturali, linguistico-letterari, storici e nutrizionali ma che soffrono di criticità nel



fornire al consumatore materie prime di alta qualità.

### LE FIBRE E LA SALUTE

- ▶ aumentano il senso di sazietà;
- ▶ aiutano la flora batterica intestinale;
- ▶ riducono l'assorbimento di grassi e colesterolo;
- ▶ riducono l'assorbimento di sostanze cancerogene;
- ▶ riducono il rischio di sviluppare alcuni tipi di cancro;



- ▶ la farina di grano duro contiene più proteine rispetto alla farina di grano tenero, inoltre, la farina di grano duro assorbe più acqua e nel complesso presenta un maggiore potere saziante. La semola di grano duro ha un indice glicemico inferiore ed è ricca di carotenoidi, pigmenti organici capaci di legare ed eliminare i radicali liberi (antiossidanti).

Il pane, la pizza, oggi sono fatte con farine raffinate, da cui sono state tolte gran parte delle sostanze nutritive e protettive tipiche del grano, come fibre, minerali, vitamine, polifenoli....

Per grani antichi si intendono quelle specie del genere *Triticum* che erano consumate nell'antichità. Il **Farro monococco** è il più antico di tutti, Il **Farro dicocco** era il vero "grano dell'antichità", consumato in gran quantità dai Romani.

Alcune mutazioni genetiche porteranno poi al grano duro (*Triticum durum*) che usiamo principalmente per la pasta, mentre un'ulteriore fusione genetica con geni provenienti da un'altra graminacea spontanea porterà, al **Farro spelta** e al **Grano tenero** (*Triticum aestivum*).

Il passaggio dagli antichi grani alle moderne varietà ebbe inizio negli anni venti con le moderne tecniche di selezione, intese a trovare un tipo di grano con una maggiore resa. Venne selezionato allora il **Senatore Cappelli**. È alto e soffoca da solo la malerba. Si adatta a terreni siccitosi per la sua bassa necessità di acqua, che aiuta a salvaguardare le risorse idriche. Ha alte percentuali di fibre, lipidi, aminoacidi, vitamine, sali minerali e oligoelementi quali magnesio, potassio, calcio e zinco, di vitamine del gruppo B e vitamina E. Contenuto glutinico inferiore intorno al 10%.



Nei grani moderni il glutine è del 18%. Capace di una resa di 18 quintali per ettaro, dominava i campi con il suo metro e 70 di altezza e le sue spighe scure. Ma le spighe alte tendevano ad allettare facilmente (cioè a sdraiarsi) con vento e pioggia, perciò diventava anche difficile la mietitura. Ecco perché si cominciò ad abbassarle gradualmente, finché nel 1974 non comparve la varietà Creso, ottenuta con l'impiego di raggi gamma del cobalto presso il CNEN di Anguillara derivato dall'incrocio tra il senatore cappelli irradiato ai raggi e un grano mutato messicano.

Bastarono pochi anni perché il Creso si diffondesse, soppiantando le varietà esistenti. Sino a 50 anni fa avevamo molti grani con la capacità di crescere su terreni poveri e di adattarsi alle condizioni locali; a seconda delle esigenze c'erano poi grani da seminare in primavera o in autunno, c'erano grani più resistenti alla ruggine e che, nel complesso, richiedevano un minor impiego di concimi



azotati e di acqua indispensabili alle varietà industriali per crescere. La coltivazione convenzionale dei grani moderni necessita dell'utilizzo di pesticidi che si accumulano all'esterno del chicco e nel germe.

Le differenze tra i grani antichi e quelli moderni sono:

- ▶ La forza e il contenuto del glutine. Si partiva da grani che hanno un valore W di forza del glutine di 10-50 e si arriva ai moderni che hanno una forza intorno ai 300-400. È evidente che la struttura del glutine sia cambiata per le necessità dell'industrializzazione degli alimenti. Un minor contenuto di glutine (10-11 per cento contro il 14 per cento del Creso e addirittura il 17 per cento del canadese Manitoba) nei grani antichi. L'aumento del glutine ha un duplice scopo: da una parte facilita la preparazione degli impasti del pane e agevola la lievitazione; dall'altra, consente la tenuta degli impasti per la pasta fresca e secca. Peccato che questo ha comportato anche un aumento della frazione di glutine tossica per i celiaci.
- ▶ Le varietà locali avevano un maggior tenore proteico (fino al 18 per cento, contro il 12 del grano attuale). I grani antichi sono più alti e a minor resa rispetto ai grani moderni. Aumenta di molto nei moderni grani a fronte però dell'aumento di azoto attraverso la concimazione.
- ▶ La maggiore variabilità genetica, i grani antichi erano un insieme di genotipi con una biodiversità elevata, mentre negli anni si è andati verso la selezione di grani tutti geneticamente identici, con una perdita netta di biodiversità. Una variabilità genetica ampia è in grado di adattarsi ai mutamenti ambientali, una



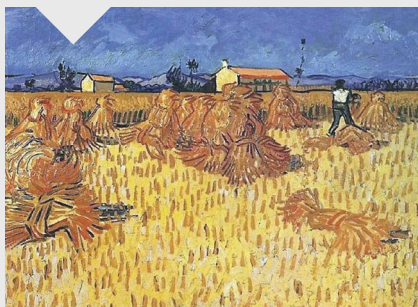
variabilità genetica ridotta richiede un maggior intervento dell'uomo, attraverso l'utilizzo della chimica nel tentativo di meglio adattare il campo al tipo di grano coltivato.

- ▶ Le poche varietà di grano sul nostro territorio sono legate tra loro: ciò significa che se si ammalassero resteremmo senza grano.

Il pane, quasi sempre di grano tenero 00, che si trova oggi in commercio contiene sostanze destinate a migliorare il sapore di farine non sempre di ottima qualità. Spesso, poi, quello integrale è realizzato con lievito di birra invece che con lievito madre. A questo si aggiunge il fatto che non viene più usato il forno a legna. Il risultato è che non si hanno quelle reazioni chimiche fra zuccheri e proteine che danno un prodotto valido dal punto di vista organolettico. Un pane raffinato è anche privo di fibre e questo può avere come conseguenza un cattivo funzionamento dell'intestino, con la possibilità che venga compromesso il sistema immunitario e che si manifestino patologie anche gravi.

Le farine raffinate non hanno il germe e il rivestimento esterno per cui sono meno soggette a contenere i pesticidi, questo sarebbe forse un vantaggio quando il grano non è bio.

Le farine raffinate hanno alti indici glicemici, cioè sono molto veloci a rendere disponibile il glucosio. Le farine raffinate e i grani moderni hanno un più alto potere infiammatorio, sia di tipo diretto (causato dagli zuccheri amidacei) che indiretto (causato dai microrganismi che si nutrono degli zuccheri). Le fibre delle farine integrali aumentano il transito intestinale e rendono i carboidrati meno bio-disponibili all'assorbimento intestinale.



La macinatura a pietra naturale consente di non scaldare la farina e quindi mantenere vivi i principi nutritivi contenuti nel germe. Più una farina è integrale e più contiene fibre e sostanze nutritive, specie se è macinata a pietra.

## LE FARINE

- ▶ **Farina 00** - La più raffinata, assolutamente priva di crusca e germe di grano (50% tasso di estrazione), contiene circa il 14% di carboidrati in più rispetto ad una integrale e 400% di fibre in meno;
- ▶ **Farina 0** - Un pò meno raffinata della precedente, infatti contiene piccole quantità di crusca;
- ▶ **Farina 1 e Farina 2** - Sono le farine cosiddette semintegrali, perché hanno subito una raffinazione minore; infatti, contengono una buona quantità di crusca (la tipo 2 quella che ne contiene di più);
- ▶ **Farina integrale** - Quella che non ha subito alcun procedimento di raffinazione, quindi contiene tutta la crusca e il germe di grano che erano presenti nel chicco intero (100% tasso di estrazione).

Pane bianco, patatine, pizza, zuccheri e bevande zuccherate sono responsabili di sbalzi glicemici e principale causa di sovrappeso e

obesità infantile, insieme ai grassi saturi e alla scarsa assunzione di fibre. Perché ingrassiamo con i carboidrati provenienti da cereali raffinati? Sappiamo che un eccesso di somministrazione di insulina nel diabete causa aumento di peso e la carenza di insulina causa dimagrimento.

E fra tutto ciò che mangiamo, i carboidrati raffinati e rapidamente digeribili sono quelli che fanno produrre la maggiore quantità di insulina provocando l'aumento di peso della popolazione.

Più si assumono zuccheri più si va in ipoglicemia, per questo gli zuccheri causano obesità. La glicemia deve essere costante nel sangue, se andiamo in ipoglicemia il cervello non funziona bene. Bisognerebbe cambiare le colazioni, attualmente troppo ricche di zuccheri assunti tramite biscotti, merendine e bevande zuccherate.

Un'altra pizza è possibile come ben testimonia il nostro passato: farina macinata a pietra da grani 100% italiani, possibilmente antichi da agricoltura integrata, impasti con lieviti di pasta madre; con tante ore di maturazione e lievitazione necessarie per renderla gustosa, nutriente e digeribile.

La pasta, fornisce circa il 55-60% del fabbisogno energetico totale giornaliero grazie ai carboidrati che non sovraccaricano fegato e reni, a differenza delle proteine, i suoi carboidrati complessi a lento assorbimento, evitano all'organismo bruschi e picchi glicemici e, rispetto ad altri alimenti ricchi di zuccheri, garantisce un quasi immediato e prolungato senso di sazietà grazie alla presenza dell'amido. Oggi il 30% del grano duro che mangiamo nella pasta è di origine nordamericana, canadese o dell'Est, e in questi paesi il clima è più umido e freddo rispetto al nostro meridione.

Gli italiani consumano ben 23,5 kg/pro capite di pasta l'anno e 27 kg di zucchero. La materia prima alla base della produzione della semola e successivamente della pasta è il grano duro. L'Italia è il primo produttore di grano duro dell'Unione Europea ma per diversi motivi non riesce a raggiungere l'auto-sufficienza negli approvvigionamenti. Per sopperire a questo deficit di produzione l'Italia importa grano principalmente da Canada, Usa, Australia, Francia, Messico e da diversi Paesi dell'est Europa.

**Rischi del grano d'importazione. Grano e glifosato.** Il Canada è il primo fornitore di grano duro per l'industria alimentare italiana; le basse temperature delle terre canadesi non consentono una maturazione naturale del grano che per espletare il suo ciclo colturale ha bisogno di essere irrorato con massicce dosi di Glifosato.

**Grano e micotossine.** Il clima umido del Canada e di altri Paesi esportatori di frumento verso l'Italia oltre a non consentire la maturazione naturale del frumento stimola, assieme al trasporto navale necessario per farlo approdare in Italia, lo sviluppo di micotossine, ovvero metaboliti secondari prodotti da funghi microscopici, muffe, chimicamente eterogenei che hanno numerose attività biologiche nei confronti sia degli uomini sia degli animali e che sono resistenti alle usuali procedure di detossificazione.

## LA PASTA

La pasta, alimento cardine della dieta Mediterranea, è uno dei simboli che identifica il nostro Paese nel mondo e l'Italia, oltre a essere il primo Paese produttore, è anche quello in cui il consumo pro-capite è più alto.



**Una porzione media di pasta (= 80g) apporta circa 280 kcal:** sfatiamo quindi il mito che la pasta faccia ingrassare! Tutto dipenderà dal tipo di condimento e dai grassi aggiunti, ma via libera ad un bel piatto di pasta, magari integrale, anche ogni giorno! L'amido è formato da lunghe catene di glucosio. L'enzima che scinde l'amido in glucosio è l'alfa-amilasi. Più l'amido è digeribile e più velocemente il glucosio arriva nel sangue con conseguente innalzamento della glicemia.

La pasta è una miscela di semola di grano duro e acqua. La semola di grano duro viene impastata con acqua, che si lega ad amido e proteine con la successiva formazione del glutine, la rete proteica, che lega i granuli d'amido.

L'impasto viene modellato dalle trafile, che determinano la forma prescelta. La trafilatura viene effettuata utilizzando il teflon e il bronzo. Il bronzo richiede tempi di lavorazione maggiori rispetto al teflon. Nella trafilatura al bronzo la pasta diventa porosa ed è capace di trattenere meglio sughi e condimenti. Con il teflon la pasta presenta pareti lisce ed i condimenti scivolano.

Le caratteristiche nutrizionali della pasta dipendono dalla temperatura di essiccazione.

Con l'essiccazione, la pasta viene ventilata con aria calda in modo da eliminare il contenuto di acqua. Con l'avvento dell'essiccazione meccanica i giorni necessari per ultimare il ciclo di essiccazione si ridussero da 20 a 3/4 giorni.

L'essiccazione della pasta a basse temperature richiede tempi di attesa che vanno dalle 24 alle 72 ore, ed è l'essiccazione lenta. Quando si procede con le alte temperature (superiore a 80/ 100°) i tempi di lavorazione si abbassano a 8/10 ore. Oggi con i nuovi impianti di ventilazione si raggiungono temperature anche di 130°C che riducono a 2/3 ore il tempo di essiccazione con una maggior produttività e minori costi anche per i consumatori. La pasta essiccata a basse temperature rallenta la gelatinizzazione.

La pasta essiccata a bassa temperatura è un prodotto naturale "vivo", mantenendo intatte le proprietà nutrizionali e organolettiche del grano, la cottura della pasta avrà un punto e un tempo di cottura ottimale, oltre il quale la pasta scuocerà. Solo il grano di alta qualità può permettersi il ciclo lento a bassa temperatura! Quando la semola è di buona qualità, una volta cotta la pasta, il suo amido gelatinizzato sarà trattenuto nel reticolo proteico e la pasta sarà tenace, elastica e non collosa, l'acqua di cottura non risulterà torbida. In commercio ne esistono di pregevoli perché prodotte utilizzando farine di frumento di qualità ed essiccate a bassa temperatura, ma ce ne sono anche molte che per la scadente qualità della farina impiegata e per l'adozione di processi di essiccazione ad elevata temperatura non possono soddisfare i bisogni nutrizionali dei consumatori. Una pasta essiccata ad alte temperature non ha sapore, non ha nerbo ed è poco digeribile perché ad elevata tem-



peratura l'amido cristallizza e diventa inattaccabile dagli enzimi digestivi. Inoltre, superando i 60 °C si modifica la struttura dell'amido, ma con una maggiore capacità di rimanere **sempre al dente**.

A partire da 60°, cambia la struttura dell'amido, il quale gelatinizza, però la pasta non scuoce e rimane "al dente" a lungo, così che i consumatori pensano che sia di qualità migliore. Maggiori saranno le temperature a cui si sottopongono gli alimenti contenenti amidi, maggiore sarà il loro indice glicemico. Le alte temperature di essiccazione deteriorano anche la struttura del glutine, questa alterazione provoca una minore digeribilità e una conseguente irritabilità per l'intestino. Le elevate temperature raggiunte durante l'essiccazione provocano un danno termico all'amminoacido denominato lisina, molto importante per il nostro organismo che non

riesce a produrlo autonomamente. Il processo di essiccazione a temperature maggiori di 80°C provoca la formazione di furosina, una molecola glicata che può aggredire i villi intestinali, alterando la loro integrità strutturale e funzionale con il risultato di compromettere la digestione intestinale.

Già a 80° si hanno il 40% in meno di vitamina B1 e il 53% in meno di vitamina B2. Quando la pasta viene essiccata a basse temperature rimane attiva la fitasi, un importante enzima che ha il compito di demolire l'acido fitico presente nella crusca liberando i minerali intrappolati che potranno essere assorbiti dal nostro intestino.

In un alimento contenente amidi, più sarà alta la percentuale di amilosio (l'amido più difficile da aggredire), più sarà lenta la velocità di assorbimento e più sarà basso il suo indice glicemico.

La velocità di assorbimento di un amido (o carboidrato in genere) ha influenza sul nostro peso corporeo. Oltre chiaramente ad aumentare il rischio di resistenza insulinica e diabete, di tumori e delle malattie cardiovascolari, di infiammazione, ecc.

La scelta della pasta da consumare dovrebbe essere orientata su un **prodotto locale, biologico, magari di grani antichi, trafilato in bronzo ed essiccato a basse temperature**. Per quanto riguarda il pane, l'utilizzo di pasta madre per la lievitazione (l'acido lattico prodotto dalla fermentazione con pasta acida) ne riduce l'indice glicemico in cottura.

Diffidiamo della pasta che non scuoce, sarà sicuramente ricca di glutine e sarà stata sottoposta a procedimenti di essiccazione ad altissime temperature. Una pasta essiccata a bassa temperatura è un prodotto naturale e per questo la sua cottura avrà un punto e un tempo ottimali.

Nel momento in cui la pasta è cotta al dente, la temperatura all'interno rimane più bassa e l'acqua penetra meno facilmente.

Questa è la ragione per cui diciamo che la pasta al dente risulta più digeribile! La pasta al dente ha un indice glicemico più basso ri-

spetto a quella fatta bollire troppo e scotta. **La pasta integrale è da preferirsi per i seguenti motivi:**

- ▶ **È più ricca di fibre** (11,5 g vs 2,6 g per 100 g) quindi ha minor indice glicemico: per questo motivo la pasta integrale ha un maggior potere saziante rispetto a quella prodotta da farine raffinate (sazia di più e più a lungo). L'indice glicemico si abbassa ulteriormente se la pasta viene cotta al dente e per alcune tipologie di formati (es. spaghetti).
- ▶ **È più ricca di proteine vegetali:** anche questa caratteristica conferisce alla pasta integrale un maggior potere saziante.
- ▶ **È più ricca di minerali e vitamine** (es. 390 mg di potassio vs 160 mg di quella raffinata; 3,9 mg di ferro vs 1,3 mg; 3 mg di zinco vs 1,5 mg).

Consumiamo i carboidrati sotto forma di cereali integrali in chicco insieme a verdure e legumi (queste sono, tra l'altro le raccomandazioni forniteci dal WCRF, il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro). In questo modo rallenteremo l'assorbimento dei carboidrati.

**I cereali integrali hanno un impatto ambientale minimo, sono sani, resistenti alle intemperie e possono essere conservati per lunghi periodi.**

Attualmente, i semi che piantiamo nella terra provengono tutti da tre grandi multinazionali. Ci sono movimenti per il recupero dei semi, delle biodiversità tradizionali e dell'agricoltura di sussistenza, per ridare all'uomo la possibilità di coltivare il suo terreno. La consapevolezza è il grande obiettivo di oggi.





## Il consumo consapevole: il pesce

### “NON ABBOCCARE... SCEGLI TU”

Mangiare sano e in modo equilibrato secondo i principi della Dieta Mediterranea significa introdurre nella propria alimentazione il **consumo di pesce**, meglio se azzurro, **circa 3 volte la settimana**. Bisogna però prestare attenzione quando scegliamo quale specie ittica mangiare, perché non tutte sono uguali. La plastica sta uccidendo il mare: ogni anno 8 milioni di tonnellate di plastica finiscono nei nostri mari mettendo a rischio la flora e la fauna marina. Oggi, gran parte del pesce che possiamo acquistare in pescheria proviene da allevamenti dove l'alimentazione, e quello che possiamo definire “lo stile di

vita”, sono molto diversi rispetto al pesce che nasce, cresce e vive in mare. Elementi che ne comportano **differenze sostanziali** per quanto riguarda **caratteristiche nutrizionali e peculiarità**. Non solo, molti degli allevamenti presentano una gestione che diventa causa di danni per l'ambiente e la fauna marina, a meno di non orientarsi verso gli allevamenti di vongole, cozze, ostriche o altri prodotti biologici.

### QUALI SPECIE DI PESCI SCEGLIERE PER NON DANNEGGIARE L'AMBIENTE

Alcune tra le specie più acquistate e consumate sono proprio quelle che risultano



avere un maggiore impatto negativo sull'ambiente, nonché più vulnerabili e a rischio estinzione, come salmone, tonno rosso e pesce spada, merluzzo, cernia, dentice e palombo. Al contrario vi sono alcune specie che possono essere considerate "sostenibili", altrettanto buone e con un prezzo calmierato.

Tra i più comuni: aringa, alice o acciuga, aguglia, pesce sciabola o spatola, alaccia, sgombro, palamita, sarde, ricciola.

Un ulteriore consiglio è quello di rispettare la taglia minima, ovvero ignorare quei pesci che vengono pescati troppo giovani, quindi di taglia piccola, in quanto preziosi per l'equilibrio della specie.

### SCEGLIERE I PESCI IN BASE ALLA STAGIONALITÀ

Con il termine "pesce azzurro" si è soliti indicare una categoria piuttosto generica che comprende al suo interno diverse varietà di pesci di acqua salata.

L'aggettivo "azzurro" si riferisce al colore del dorso che accomuna le specie appartenenti a questo gruppo. Questi pesci sono perlopiù di piccola taglia, hanno sagoma affusolata e sono molto diffusi nei nostri mari e nei nostri mercati. La loro pesca viene effettuata tutti i mesi dell'anno; sebbene risultino solitamente piuttosto economici, le carni dei pesci azzurri sono molto gustose e salutari.

I vari tipi di pesci azzurri vengono chiamati anche pesci "grassi" per l'alto livello di grassi in loro contenuti: particolarità che risulta essere un valore aggiunto per l'elevata presenza degli acidi grassi omega 3 che, riducendo i livelli di trigliceridi e di colesterolo nel sangue, risultano protettivi nei confronti di cuore, vasi sanguigni e cervello (alcuni

dei pesci più ricchi in assoluto di omega 3 rientrano proprio nella categoria del pesce azzurro). Il contenuto proteico, poi, è buono e le proteine sono di alto valore biologico. Grazie al contenuto di vitamine e minerali (come calcio, fosforo e potassio) il pesce azzurro risulta essere inoltre un'ottima fonte di sostanze antiossidanti.

### BENEFICI DEL PESCE AZZURRO

- ▶ **Dietetico:** stiamo parlando di un alimento poco calorico, adatto a tutti.
- ▶ **Combatte il colesterolo:** come anticipato, aiuta a mantenere pulite le arterie e riduce il rischio di complicazioni.
- ▶ **Previene l'osteoporosi:** grazie alla vitamina D e al calcio, aiuta a proteggere le ossa delle donne nel periodo della menopausa.

### NON COMPRARLO!

Il salmone, una volta un lusso che ci si concedeva solo a Natale, oggi, pur rimanendo il re delle festività si trova in ogni stagione, in gran quantità e a basso prezzo perché negli ultimi anni si sono moltiplicati



gli allevamenti intensivi, le cui pratiche non sono sostenibili. Gli stock del salmone selvaggio intanto restano molto al di sotto della soglia di sicurezza: quello atlantico è in estinzione e quello del Pacifico è in grave calo. Ma l'allevamento non costituisce certo un'alternativa!

- ▶ Negli allevamenti intensivi i reflui non vengono mai lavati e si lasciano semplicemente cadere attraverso le reti. Il risultato sono migliaia di tonnellate di escrementi e rifiuti che si depositano nel fondale intorno agli allevamenti che non vengono mai rimossi...
- ▶ Migliaia di salmoni che nuotano in una zuppa di muco ed escrementi alimentano le mutazioni di agenti patogeni che si diffondono dall'Atlantico fino al nostro supermercato.
- ▶ I salmoni di allevamento spesso sono colorati di rosa per imitare i salmoni selvaggi. Come fanno? Aggiungono il colorante nel mangime.
- ▶ Le scorie prodotte in un anno da un allevamento di 200 mila salmoni sono pari ai liquami di una città di oltre 60.000 persone!
- ▶ I salmoni sono nutriti con mangimi che possono contenere antibiotici.
- ▶ Per ogni chilo di salmone allevato servono fino a 5 chili di pesce!
- ▶ Nel Sud del mondo, in modo particolare in Cile, alcune specie sono pescate appositamente per la preparazione del mangime dei salmoni, con una ricaduta negativa sugli equilibri dei delicati ecosistemi marini.

## **MANGIARE PIÙ PESCE AZZURRO FA BENE ALLA SALUTE**

Forse allora dovremmo ripensare i nostri consumi di pesce per rendere la dieta mediter-

ranea più sostenibile. Come? Valorizzando le fonti alternative di omega-3 (come i semi ad esempio), i pesci stagionali e a ciclo vitale breve, poco conosciuti e meno costosi, per i quali il prezzo non corrisponde di certo al valore nutrizionale.

E poi ci sono i "non pesci". Le alternative che il mare ci offre per esaltare il piacere e mantenerci in salute, senza intaccare gli ecosistemi acquatici: meduse e alghe, molluschi e crostacei.

Sono invece le specie allevate da privilegiate per gusto, facilità di preparazione e proprietà nutrizionali; perché scegliendole non andiamo a stressare sempre i soliti pesci pescati che consumiamo e perché la mitilicoltura è la forma di allevamento più sostenibile. Largo quindi a cozze, vongole e ostriche, che si nutrono dei microrganismi presenti nell'acqua, filtrandola, e non necessitano quindi di mangimi.

È però necessario che l'ambiente di allevamento sia sicuro per evitare che sostanze o batteri nocivi alla nostra salute siano filtrati e si accumulino poi nel loro organismo.

Gli artigiani del mare, i pescatori che il mare lo rispettano lo difendono e badano alla qualità del pescato, vanno cercati e trovati perché ce ne sono.

Il pesce ha principi nutritivi eccellenti: le proteine rappresentano il 15-20% con un alto contenuto di amminoacidi, i grassi per il 3-20% (variano in base al tipo di pesce) con i grassi polinsaturi (ossia grassi "buoni" come Omega-3, ottimi agenti di prevenzione delle malattie del sistema cardiocircolatorio). Inoltre, ci sono minerali (come fosforo, potassio, ferro, iodio, selenio e fluoro) e vitamine (B per il metabolismo proteico e A, D ed E, utili per la salute della pelle, degli occhi e per le ossa).

## L'oro verde: Il buono che fa bene

**“Quando ti viene nostalgia non è mancanza. È presenza di persone, luoghi, emozioni, emozioni che tornano a trovarti”.**

ERRI DE LUCA

### OLIO EVO

L'ulivo, insieme alla vite e al grano, fa parte della storia dell'uomo e del mediterraneo; simbolo di pace, albero sempreverde di lunga vita, l'ulivo è uno degli elementi che più caratterizzano il paesaggio agrario mediterraneo. Gli ulivi calabresi sono dei musei a cielo aperto, autentiche opere d'arte pronte a stupire, memorabili e pieni di riferimento di ogni tipo, dalla storia alla natura, dalla bellezza al gusto. L'ulivo rimanda all'avventura dell'olio da cui inizia il viaggio del cibo più italiano che c'è, un simbolo di origini, territorio, qualità, bontà, salute, mediterraneità.

La cultura dell'olio è un patrimonio storico e ambientale da coltivare ogni giorno, custodire con cura e saper trasmettere ai giovani per mantenere un rapporto armonico tra uomo, paesaggio e salute. Vivere l'esper-

ienza dell'olio, vuol dire vivere nei frantoi, camminare tra gli ulivi, degustare con tutti i sensi e godere di questo museo all'aperto. L'olio extravergine di oliva va utilizzato anche per friggere poiché, avendo meno polinsaturi degli oli di semi, si altera meno con le alte temperature sopportando bene il calore della padella.





Le caratteristiche dell'olio: aroma, colore e sapore, si differenziano secondo la varietà, la zona di produzione, il raccolto, (che non deve danneggiare le olive e la vegetazione) ed infine per la modalità di produzione.

Un prodotto di qualità deve contenere un alto contenuto di acido oleico, polifenoli e vitamina E, una bassa acidità libera con una bassa concentrazione di perossidi.

#### **UN PO' DI CHIAREZZA SULL'OLIO EVO**

Quanti sanno cos'è un extravergine? Extravergine è la classificazione merceologica dell'olio ottenuto dalle olive mediante processi meccanici e che rispetta alcuni parametri analitici tra cui l'acidità libera espressa in acido oleico che non deve superare gli 0,8 grammi per 100 grammi di olio.

Il Cultivar è il termine riferito alle diverse varietà di olivi e dei loro frutti. Un olio extra vergine d'oliva che costa meno di 8/10 euro al litro non può garantire standard di qualità elevati, tutto ciò che è buono ha un prezzo, meglio diffidare dai prezzi bassi, ma a volte siamo disposti a spendere di più per l'olio della macchina. Il prezzo 3-5 euro dovrebbe insospettirci.

**Cosa leggere in etichetta:** sono da considerare ingannevoli, le dizioni "novello", "olio di frantoio", "bassa acidità" e simili, o nomi di fantasia o ragioni sociali spesso inventate per l'occasione, che approfittando di una legislazione del tutto inadeguata cercano di accreditare origini del prodotto quasi mai corrispondenti alla realtà. Buona parte del-



l'extravergine deriva da miscele, spesso l'extravergine è un blend di oli italiani, comunitari ed extracomunitari, tra i quali soprattutto gli spagnoli, data la notevole quantità di produzione che contraddistingue la Spagna. I signori dell'olio non spremano più ma importano deodorano, profumano, manipolano.

**Un flusso ininterrotto di miscele di oli "comunitari" e "non comunitari" che viaggia ogni giorno da e verso l'Italia, da sud a nord, a bordo di tir e navi cisterna. Bisogna ostacolare l'importazione di oli di scarsa qualità che poi, una volta in Italia, vengono spacciati come oli di qualità e venduti a prezzi estremamente concorrenziali danneggiando tutte le aziende olearie italiane, olivicoltori, frantoiani, commercianti onesti e consumatori.**

L'olivicoltore che, dopo aver coltivato gli oliveti, raccolte le olive che trasporta al frantoio entro poche ore per ottenere l'olio non ha nulla in comune con l'industria che compra le olive o l'olio in diversi Paesi dopo che queste sono state ammassate per giorni o hanno viaggiato stivate nelle navi per essere molite in stabilimenti industriali.

L'olio biologico narra il territorio, grazie alle sue caratteristiche organolettiche esprime sapori e profumi del mediterraneo; profumi di pomodoro, basilico e menta, mandorla e sentori erbacei, sapori in cui il piccante si armonizza ad un amaro piacevole dando vita ad un fruttato fresco.

Un buon olio extravergine di oliva, si ricava, a giusta maturazione delle olive, da una raccolta veloce, attenta e manuale, facendo passare meno tempo possibile dalla raccolta alla frangitura. La molitura viene eseguita nel giro di poche ore dalla raccolta controllando la temperatura di lavorazione così da

assicurare il mantenimento di tutte le caratteristiche organolettiche.

Per evitare di avvelenarci con piccole dosi quotidiane di pesticidi dobbiamo prediligere oli da agricoltura biologica, che garantiscono assenza di sostanze chimiche dannose, assenza di molecole di sintesi, enzimi, erbicidi, concimi chimici, solventi. L'olio bio rispetta la terra ed è di qualità superiore. L'olio extravergine d'oliva ha una caratteristica peculiare che non c'è nell'olio d'oliva non evocata: la ricchezza di alcuni polifenoli. I polifenoli conferiscono all'olio stabilità, qualità nutrizionali e salutistiche oltre che peculiarità sensoriali. Essendo termolabili ne sono presenti maggiormente negli oli estratti a freddo. La loro presenza è avvertita da un gusto amaro, piccante e dal fruttato intenso, sono importanti perché "contribuiscono alla protezione dei lipidi ematici dallo stress ossidativo"; rendendo l'extra vergine particolarmente di pregio, sul piano salutistico, perché capace di esercitare effetti preventivi nei confronti delle malattie cardiovascolari e dei tumori.

**Ai biofenoli sono state riconosciute numerose funzioni, tra le quali: antiossidante, antinfiammatoria, antiallergica, antibatterica e antivirale. Inoltre, sembra che i biofenoli possano essere utili, insieme ad altri pigmenti naturali e a composti vitaminici, nella prevenzione di malattie cronico-degenerative, cardio-vascolari e alcune forme di cancro.**

Gli antiossidanti come i flavonoidi o la vitamina E, agiscono come agenti che distruggono i radicali liberi e prevengono ulteriori danni cellulari".

**L'olio è per eccellenza il cibo del mediterraneo, sceglierlo significa dare voce alla sua forza, simbolica, storica, antropologica.**

## **LEGUMI, UNA PROTEINA A BASSO COSTO CHE FA BENE ALLA SALUTE E ALL'AMBIENTE**

Considerati la carne dei poveri sono stati un'alternativa sostenibile sino al secondo dopoguerra ma nel tempo sono stati trascurati. Servirebbe nuova cultura dei legumi piatto base della dieta mediterranea e a un rapporto sano e concreto con il cibo fondamentale per la nostra salute.

I legumi sono un cibo umile e semplice, spesso sottovalutato, ma che offre importanti opportunità non solo sul piano nutrizionale, provvedendo a un adeguato apporto proteico per tutti, ma anche ambientale ed economico, dato che i costi di produzione sono decisamente inferiori rispetto all'analogo quantitativo di proteine di origine animale.

Sebbene negli ultimi 8 anni ci sia stata una timida ripresa della produzione (circa 1/3 del 1960), il consumo annuo di legumi nel 2020 è arrivato solo a 9 kg.

Ma perché i legumi sono sostenibili e nutrienti? Dal punto di vista ecologico, i legumi hanno nelle loro radici dei batteri in grado di assorbire l'azoto dall'atmosfera e trasferirlo al suolo, così da ridurre l'uso dei fertilizzanti chimici e, allo stesso tempo, aumentare la fertilità di terreni agricoli. Dal punto di vista dei nutrienti, i legumi forniscono carboidrati complessi e grassi polinsaturi, fibre, vitamine (B1 E H) e sali minerali, quali ferro, magnesio e zinco. Noto come "carne dei poveri", sono

una fonte proteica vegetale salutare, utile ai diabetici e chi vuole mantenere il peso forma perché danno un senso di sazietà. Sono ricchi di antiossidanti, privi di colesterolo e aiutano a prevenire malattie cardiovascolari. Inoltre, sono estremamente versatili in cucina.

L'assunzione dietetica di alimenti che contengono sostanze nutritive e bioattivi con proprietà antinfiammatorie può potenzial-



mente prevenire la sovraattivazione o la risposta continua delle cellule infiammatorie ed evitare così il danno cellulare.

### **I LEGUMI PER UN FUTURO SOSTENIBILE**

Le leguminose - ceci, fagioli, piselli, lenticchie, ma anche molti altri! - hanno un impatto idrico e ambientale molto basso, e sono anche azotofissatrici, ovvero hanno la capacità di fissare l'azoto atmosferico nel terreno, fertilizzandolo naturalmente.

## Il cibo come vettore di salute

Il cibo ha valenza preventiva e terapeutica. Dall'alimentazione e dal nostro stile di vita dipende quanto possiamo aspettarci di vivere e come. In particolare, gli studi disegnano un quadro in cui il tipo di alimenti che assumiamo influenza non solo il nostro peso ma anche il nostro benessere. Il cibo sulle nostre tavole può voler dire salute, oppure no.

Il Codice Europeo contro il Cancro, a proposito di stile alimentare suggerisce:

- ▶ Mangia molti cereali integrali, legumi, verdura e frutta (la frutta zuccherina va invece ridotta se il tumore è già conclamato, in quanto gli zuccheri alimentano la cellula tumorale);
- ▶ Limitare i cibi ad alto contenuto calorico (cibi con alto contenuto di zuccheri e grassi) ed evita le bevande zuccherate.
- ▶ Evita le carni lavorate; limita la carne rossa ed evita la carne da allevamenti intensivi ed i cibi ad alto contenuto di sale.

La dieta mediterranea è equilibrio ambientale, cibo sano, cibo agricolo biologico, in larga parte variato e senza eccessi.



Lo stile alimentare sano:

- ▶ Ridurre le calorie privilegiando alimenti che saziano, come i cereali integrali, legumi, verdure, pesce azzurro e uova;
- ▶ Ridurre i cibi ad alto indice glicemico o insulinemico (farine raffinate, riso bianco, fiocchi di mais, zucchero);
- ▶ Ridurre le fonti di grassi saturi, (carni rosse e salumi, latte e latticini) e usare olio extravergine di oliva.



La dieta mediterranea tanto sbandierata ma poco praticata non deve essere un brand commerciale, per le strategie di marketing dell'industria alimentare allo scopo di vendere banale cibo raffinato e devitalizzato.

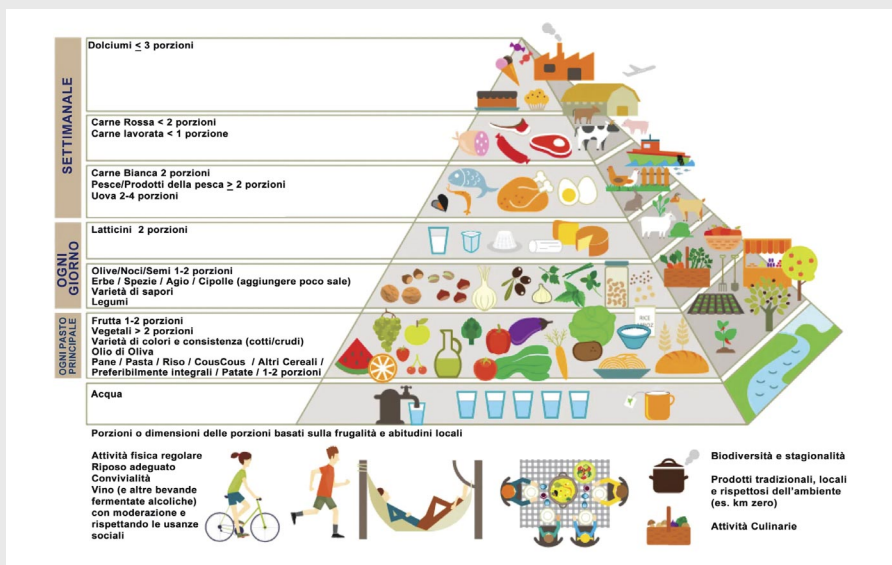
La dieta può ridurre l'infiammazione e i fattori di rischio cardiovascolare ed oncologico attraverso vie antiossidanti e benefiche del microbioma intestinale. Anche altri componenti della dieta - come polifenoli, acidi grassi omega-3, maggiore apporto di fibre e ridotto carico glicemico - possono svolgere un ruolo salutare.

La scienza è sempre più orientata verso la ricerca di una nutrizione personalizzata, una dieta su misura, basata sulla specificità metabolica nei singoli pazienti, che faciliterebbe notevolmente la prevenzione e il trattamento del cancro, diminuendo la resistenza ai farmaci e diminuendo gli effetti avversi. Oltre a ciò, a rendere ancora più

complessa la risposta individuale vi è il microbiota intestinale, l'insieme di microrganismi che di recente suscita un notevole interesse in ambito di ricerca.

È noto, infatti, che il microbiota produca grandi quantità di metaboliti interagendo con vari componenti della dieta, influenzando l'assorbimento delle molecole digerite e regolando così attivamente il metabolismo. Una disbiosi ovvero un disequilibrio nei microrganismi intestinali può aumentare la suscettibilità a diverse patologie tra cui anche i tumori. Decifrare le interazioni tra il metabolismo dei microbi intestinali e la dieta dovrebbe aprire la strada allo sviluppo di nuove terapie contro il cancro.

L'alimentazione consapevole rispetta la biodiversità e gli ecosistemi, è culturalmente accettabile e accessibile, economicamente sostenibile, adeguata dal punto di vista nutrizionale e contribuisce ad ottimizzare le risorse naturali



e umane. Ecco: non si tratta di nutrizionismo, ma di ripercorrere la saggezza e la cultura di un territorio. Una Piramide Alimentare che si può applicare ovunque, riproporre, adattare a qualsiasi paniere di ingredienti locali. La provenienza, l'appartenenza, l'identità delle persone sono riconoscibili da quello che mangiano e da come trattiamo il cibo. Sulla validità scientifica, ecologica e medica di questo modello alimentare non vi sono dubbi. La dieta mediterranea verde e biologica mitiga i cambiamenti climatici e genera significativi benefici in termini di salute umana.

## BENEFICI SULLA SALUTE

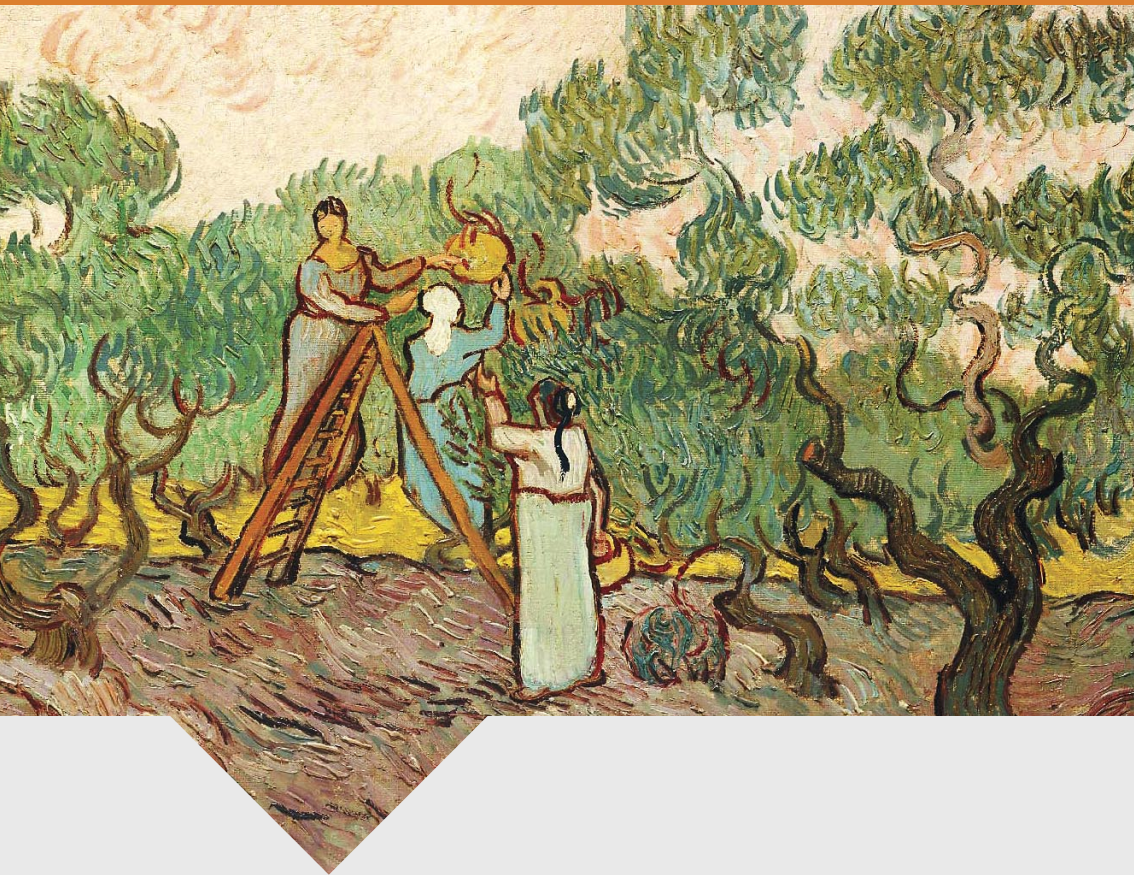
La dieta mediterranea, insieme all'attività fisica, aiuta a prevenire le malattie cronicodegenerative, cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore (colon retto, mammella, prostata, pancreas, endometrio). L'assunzione di cibi freschi e integrali permette una mag-

giore disponibilità e utilizzo di micronutrienti e antiossidanti con impatto positivo sulla salute. Una dieta ricca di alimenti vegetali, come quella mediterranea, è un vero e proprio stile di vita basato sulle sane abitudini derivate dalla tradizione alimentare dei paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo.

Possiamo riuscire a ritrovare la saggezza del corpo solo sentendo il gusto naturale del cibo vero, orientando la nostra alimentazione verso il cibo di origine vegetale non industrialmente raffinato.

Oggi, dieta è costrizione, restrizione, designa la limitazione, la privazione di cibo. In greco stava a designare uno stile di vita, un modo d'essere, il regime quotidiano di alimentazione (ma, più in generale, di vita) che ogni individuo doveva costruire sulle proprie personali esigenze e caratteristiche, adattandole ad un paniere variegato di cibo locale con un adeguato movimento e coniugato alla lentezza.





**SIRP**   
PREVENZIONE E DIAGNOSTICA

[www.centrodiagnosticosirp.it](http://www.centrodiagnosticosirp.it)  
[www.senologiadiagnostica.it](http://www.senologiadiagnostica.it)



Centro diagnostico Sirp

[www.borgodifume.it](http://www.borgodifume.it)