

Cosa si mangia oggi?

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

Andrea Pezzana, Valeria Cometti

Slow Food Italia – Bra

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 mediatico 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 malattia cardio-cerebrovascolare e per tumore.

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, che per i costi socio-sanitari connessi al fenomeno.

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: perchè in 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 nord-europei?

Forse i messaggi "positivi" trovano una concorrenza (a volte anche sleale) in altri messaggi più subdoli e allettanti?

Alcuni periodici sondaggi confermano la frattura tra 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", ecc.), con un impegno economico delle famiglie italiane, rispetto all'acquisto del cibo, in costante calo a vantaggio di prodotti delle nuove tecnologie.

L'allontanamento continuo e costante tra il mondo della produzione del cibo e quello del consumo è 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 affievolito, arrivando a spegnersi con una rapidità imprevedibile anche in una cultura come la nostra, così fortemente radicata sull'alimentazione.

Due-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, ecc.).

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 a seconda dell'annata, dell'area di produzione, ecc.) 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 anche economicamente), per cui 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.

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 omega – 3, che tanto hanno contribuito al giusto mito del “pesce che fa bene”, 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 una auspicata alimentazione ricca in fibra, sicuramente utile per la prevenzione di alcune malattie metaboliche e dell'apparato gasstroenterico. 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 “ricca in fibra”.

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 (tanto che più sono cattive e più fanno guarire), sono pericolose (le teniamo in un armadietto ben separate da altro), vanno usate con attenzione. Com'è possibile che sia stato recepito 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, e 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 tu le potresti trovare in cibi freschi, di produzione locale, stagionali.

Poco conta che per stabilizzare chimicamente il prodotto 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 (quantità e tipologia di grassi, sale, zuccheri, additivi).

Emerge un concetto nuovo (anche se davvero antico) da portare all'attenzione e alla sensibilità comune, il “cibo quotidiano”. Esso deve essere oggetto non di paure e preoccupazioni, ma di attenzione e di investimento. Un investimento inevitabilmente 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 impegnamo 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 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 (inteso proprio come obbligo di ciascuno nei confronti di sé e della società) attraverso piccoli passi e scelte quotidiane che si ispirino a un cammino di cambiamento verso 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.

Rispetto al cibo leggiamo pure Linee Guida, studiamo articoli, ascoltiamo interviste ma poniamo dei filtri, calibrati sia sull'autorevolezza della fonte (che a volte lascia davvero a desiderare), che 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 poco lì invenduti è probabile che il mercato non dia loro più molto spazio e che una prima battaglia sia vinta.

Bibliografia essenziale.

- INRAN (Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione), Linee Guida per una sana alimentazione italiana, Revisione 2003
- Food and Health in Europe: a new basis for action, Pubblicazione Regione Europa OMS, WHO 2004
- Paolo Conti. La leggenda del buon cibo italiano. Fazi Editore 2006