

Fondazione Ettore Majorana e Centro di Cultura Scientifica
Scuola Superiore di Epidemiologia e Medicina Preventiva

42° Corso, 12-16 Novembre 2012

Igiene degli alimenti e dell'alimentazione:
dalla produzione al consumo

**UNA DIETA E' ACCETTATA SOLO SE MEDIATA
DALLA COMPETENZA GASTRONOMICA**

Gaetano Maria Fara

Dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive

Sapienza Università di Roma

<gaetanomaria.fara@uniroma1.it>

Negli ultimi anni l'attenzione al cibo (1)

1) ha vissuto momenti negativi per eventi tossici e tossinfettivi che hanno gettato il consumatore nell'ansia:

Eventi tossinfettivi vecchi e nuovi

Influenza aviaria come minaccia permanente

Vino al metanolo

Vitelli agli estrogeni

Polli alla diossina

Latte alla melamina

Mucca pazza

Timori per gli OGM

Ecc ecc

Negli ultimi anni l'attenzione al cibo (1)

2) ha vissuto anche momenti molto positivi per una serie di altri motivi:

- Cibo critico per la salute e la malattia
- Documentata rilevanza per l'economia del Paese
- Riconosciuto significato culturale
- Capacità di evocazione simbolica (identificazione con il territorio – il *terroir* dei francesi)

Le iniziative che hanno incrementato il “peso” del cibo nell’odierna realtà

- Unione Europea: i marchi IGP e DOP
- Ministero delle politiche agricole e forestali/INRAN
- Assessorati regionali
- Consorzi di tutela (es: parmigiano-reggiano)
- Iniziative da parte di produttori singoli ed associati
- Associazioni professionali (Jeunes Restaurateurs d’Europe)
- Libere associazioni tra cittadini (GAS, Slow Food, Gambero Rosso)
- Accademie (italiana della cucina, delle 5 F, del peperoncino, del baccalà, la *Sodalitas Amicorum Ossorum Foratorum*, ecc)

Iniziativa da parte di stampa, televisione, radio, web

- **A me mi piace** di Davide Paolini sulla Domenica del Sole 24 ore
- **Eat parade** su RAI TV 2
- **Il Gastronauta** su Radio 24
- www.giallozaferano.it sul web

Questi sono anni di grandi cambiamenti nelle modalità di coltivazione, di allevamento, di preparazione di cibi

Alcuni degli eventi che contano

- Globalizzazione del mercato
- **L'irruzione della cucina etnica**
- Internazionalizzazione dei gusti
- **Abbandono/recupero delle tradizioni**
- Diffusione della ristorazione collettiva
- **La cucina *fusion***
- L'affermarsi del "biologico" e del "biodinamico"
- **I prodotti a "Chilometri zero"**
- La conservazione ad atmosfera controllata
- **Le nuove tecnologie di elaborazione degli alimenti**
- Gli alimenti *pronti* (precucinati)
- **La crisi economica: ritorno alle origini?**
- Slowfood: buono, pulito e giusto

Affermarsi della ristorazione collettiva

- Far capire al bambino il gusto di mangiar sano. A lui importa che sia buono, a noi che sia salutare. Le due cose possono e quindi devono andare insieme

LA DIETA - 1

- Correntemente, si usa questo termine per indicare un regime alimentare sacrificante, teso a far perdere peso, a preparare ad un intervento chirurgico, a far convivere il paziente con una malattia, o ad aiutarne la guarigione.
- In Sanità pubblica la dieta – intesa come la definiva il mondo greco - è uno stile di alimentazione del soggetto sano, anzi, uno stile di vita tout court

LA DIETA – 2

- Dobbiamo dire che un corretto stile alimentare del singolo o della collettività – insieme all'esercizio fisico - è fondamentale per tutelare la salute, ma se lo stile è errato diventa un fattore clamoroso di patologia. Molte patologie croniche dipendono da una dieta scorretta, sia quali- che quanti-tativamente
- Meglio comunque un **eccesso sporadico** (di cibo, ma anche di alcool), che **l'abitudine ad un'alimentazione sbagliata.**

LA DIETA - 3

- Esistono diete più salubri – la cosiddetta dieta mediterranea, ma anche le diete pesce-riso asiatica e africana – ed altre, che sono alla lunga fattore di patologia, basate invece sul consumo di carni rosse e di grassi animali, con scarsità di frutta e verdura.
- Ed è curioso che il mondo anglosassone oggi valorizzi la dieta mediterranea, mentre molti mediterranei – ma anche molti asiatici ed africani - abbandonano le proprie diete tradizionali a favore di quella unificante caratteristica degli USA.
- Ricordiamo che è stato un nutrizionista americano, Ancel Keys, che l'ha identificata vivendo a lungo nel Cilento, dopo aver inventato la razione di guerra K dei soldati USA.

LA DIETA - 4

- Purtroppo vale il vecchio adagio: tutto ciò che fa piacere (quindi anche i cibi proteici, grassi e le bevande zuccherate) o rovina il portafoglio, o fa ingrassare, o fa piangere l'angelo custode.
- Ma torniamo al concetto corretto ed originale di dieta: dieta vuol dire “stile alimentare”, che è parte dello “stile di vita”, cioè quella somma di comportamenti alimentari che una persona, grazie all'educazione ricevuta e nel filone delle tradizioni da cui proviene, **dovrebbe adottare** per decidere la sua alimentazione durante la giovinezza, la maturità, l'età anziana, mai disgiunta da una costante attività fisica, consapevole che uno sbilancio alimentare costante può essere piacevole, ma è insano.

Applicando questo concetto all'infanzia

- L'occasione della ristorazione scolastica serve a far capire al bambino il gusto di mangiare sano. Al SIAN importa che la dieta sia salutare.
- Ma al bambino no, lui preferirebbe solo cose golose.
- Salubrità della dieta e piacere devono andare di pari passo. La salute attraverso la soddisfazione del palato: si può.

Ma ammesso che la dieta corretta venga adottata, è pensabile che la si mantenga nel tempo?

- Sì, ma solo se induce piacere, se gratifica; se è monotona invece annoia e nessuno la osserva più. Quindi si può mantenere una dieta corretta, ma la sua composizione deve essere appetitosa e variare continuamente, per mantenere vivo e rinnovare l'interesse di chi la utilizza. Comunque, non può essere la dieta dei dietisti ospedalieri: pastina in brodo, stracchino, purea di patate, mela cotta !!!!!

Come si è mosso il legislatore italiano?

- Nel testo di uno degli adeguamenti successivi alla L 833/78, il D.Lgs 502/92, il legislatore si è preoccupato di creare servizi sul territorio nazionale che si occupassero di “come mangiano i sani”, prevedendo, all’interno del **Dipartimento di Prevenzione, il Servizio di Igiene degli alimenti e della nutrizione**, siglato abitualmente come **SIAN**

IL SIAN

- Accanto alla tutela della sicurezza degli alimenti (contro le sofisticazioni, contro le intossicazioni, contro le tossinfezioni), che va garantita insieme ai Servizi Veterinari, i SIAN si devono occupare in modo autonomo dell'educazione nutrizionale delle popolazioni sane, con particolare riguardo alle scuole, alle unità produttive, alle giovani madri, di solito molto ignoranti in proposito; perché tutti facciano scelte consapevoli di alimentarsi in un modo che tutela o, addirittura, che migliora lo stato di salute:
- **Cioè, mangiare meno ma mangiare meglio.**

MIN.SAL. - PROGETTO: GUADAGNARE SALUTE/1

Anche il Ministero della Salute si è impegnato in programmi nutrizionali da proporre alle Regioni: ad esempio,

“GUADAGNARE SALUTE”: una dieta adeguata, bilanciata e variegata, insieme alla pratica quotidiana di attività fisica, è un elemento basilare per uno stile di vita sano; è un valido strumento di prevenzione per alcune patologie, ma anche di gestione e trattamento per altre; permette di invecchiare meglio; aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato. Abitudini alimentari sbagliate, sia nella quantità che nella qualità, possono essere causa dell’insorgenza di malattie croniche come l’obesità e il sovrappeso, l’ipertensione arteriosa, le malattie dell’apparato cardiocircolatorio, le malattie metaboliche, il diabete tipo 2, alcune forme di tumori, ecc.

MIN.SAL. - PROGETTO: GUADAGNARE SALUTE/2

- Gli alimenti di cui disponiamo sono tanti e molti sono i modi per realizzare una dieta salutare: ognuno ha ampia possibilità di scelta, seguendo semplici ma importanti [raccomandazioni](#). Mangiar sano può essere anche una buona occasione per arricchire le proprie esperienze, sperimentando cibi diversi per cultura e origini o imparando nuovi modi di preparazione del cibo. Modificare i comportamenti alimentari delle persone, promuovendo uno stile di vita sano, richiede cambiamenti individuali e sociali e dunque lo sviluppo di politiche e [interventi mirati](#)

MIN.SAN. - PROGETTO: GUADAGNARE SALUTE/3

- In questo senso, un target privilegiato da tenere in considerazione sono i **bambini** e gli **adolescenti**, poiché le loro abitudini alimentari possono avere conseguenze negative sia sulla salute che sull'educazione. Gran parte dei giovani, infatti, non conosce o non osserva raccomandazioni nutrizionali importanti come mangiare frutta e verdura, fare una colazione adeguata, evitare bibite zuccherate, ecc.

Tutto bello, ma questi programmi in genere si arenano, perché manca lo strumento di penetrazione che garantisca la *compliance* della popolazione, soprattutto di quella giovanile o, peggio, infantile: l'avete mai visto un bambino mangiare spontaneamente verdura cruda?

- Ci sono certamente ostacoli dovuti alla **tradizione** (il rifiuto di rinunciare alle “cofane” di pasta delle trattorie romane!) ma anche all'**abitudine** (i boscaioli della Carelia, che non faticavano più ma continuavano a ingurgitare 6000 calorie al giorno), ma spesso la mancata accettazione dipende dal fatto che (a) **le raccomandazioni sono solo negative**, e (b) **le alternative proposte sono “cibi tristi”** e quindi alla lunga inaccettabili. E' possibile arrivare a una dieta perfetta ai fini della salute, ma non accettata perché non attraente
- Le azioni proposte in termini di nutrienti devono essere rese operative tramite un'ampia scelta di profili alimentari, coerenti con la consuetudine della popolazione e che creino attorno all'evento **curiosità, interesse**, ed un **piacere nell'alimentarsi**

LA DIETA PER I SANI

- Le diete per i sani **non devono proibire**, bensì indirizzare e incuriosire. Nessun alimento, per quanto grasso e pesante, crea problemi se una volta tanto lo si prova, magari anche eccedendo. Le diete per i sani devono piuttosto proporre in continuo ricette alternative, esplorare la vasta gamma. Non ha senso eliminare intere categorie di cibi, i salumi, i formaggi, i vini. Ma bisogna, per gli alimenti più salutari (i cereali, i legumi, le verdure), proporre continuamente l'allargamento della gamma, incoraggiando anche le scoperte individuali.

LA GIUSTA STRADA

- Il cibo è **nutrimento**, ma è anche **cultura** e **piacere**. Su questa terna dobbiamo ruotare, lavorando soprattutto nelle scuole. Creare **interesse** attorno al cibo, alla sua storia, alla sua geografia. Dobbiamo interessare la popolazione, anche concretamente:
- *) al **cibo di una volta**, riscoprendone le radici; ma nello stesso tempo
- *) al **cibo etnico**, avvicinandovisi senza remore. Quello di paesi vicini e lontani: GIAPPONE, NIGERIA, PERU, ecc
- Riscoprire il **piacere** dei sapori e degli odori e della loro enorme varietà, studiando come dai sapori elementari si arriva al sapore nuovo della loro combinazione, la ricetta. Verificare come si trasformano singoli alimenti in un piatto, in una ricetta. Come si accoppiano cibi e bevande

IL CIBO DI UNA VOLTA

- Ogni territorio aveva un'alimentazione caratteristica, di cui ancora resistono vistose tracce. Erano ricette povere ma in genere molto sane, e rese appetibili da accorgimenti sapienti: olio d'oliva, erbe aromatiche; eventuali eccessi di proteine, grassi, alcool, erano neutralizzate dalla fatica del lavoro manuale e dal gran camminare, tipico d'un tempo
- Un vanto del nostro Paese era la dieta mediterranea, oggi riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio immateriale dell'Umanità: la nostra più nota è quella del Cilento, ma diete simili erano seguite in altre parti d'Italia, in Grecia, Spagna e Marocco, tutte oggi riconosciute sotto l'ombrello di "dieta mediterranea"

IL SIGNIFICATO DEL RICONOSCIMENTO UNESCO

- Istituita dalla Convenzione Unesco del 2003, la lista dei patrimoni immateriali conta 166 elementi iscritti da 132 Paesi diversi, tra cui – tanto per fare alcuni esempi – il Kutiyattam (teatro sanscrito) indiano, l'intaglio delle croci di legno in Lituania, i Canti hudhud degli Ifugao nelle Filippine, il tango argentino, il capodanno islamico e la calligrafia cinese. Ma è la prima volta che è inserita nell'elenco una **tradizione alimentare**

IL CIBO DEGLI ALTRI

- E' recente la valorizzazione di certe cucine, come l'arabo-mediterranea, la cinese e soprattutto la giapponese, povere di grassi, ricche di verdura, a cottura limitata, cui corrispondono documentatamente – nei popoli che le adottano – indicatori di salute sostanzialmente migliori.

Qual è la scienza che può aiutare?

La gastronomia

- La **gastronomia** (dal greco *gastèr* = ventre e *nomìa* = legge) è l'insieme delle tecniche e delle arti culinarie.
- Ma soprattutto la gastronomia include lo studio della relazione tra cultura e cibo ed è quindi una scienza interdisciplinare che coinvolge la biologia, l'agronomia, l'antropologia, la storia, la filosofia, la psicologia e la sociologia.

LA GASTRONOMIA

- “La gastronomia è stata per anni relegata in un ambito folcloristico in Italia, sia la riforma Gentile che la riforma Berlinguer non hanno riconosciuto al comparto quella valenza culturale e socio-economica che meritava. L’approccio accademico si è concretizzato seguendo solo il filone del nutrizionismo e delle tecnologie alimentari. Per contro, **le scienze gastronomiche conciliano i saperi scientifici con i saperi umanistici connessi alla cultura del cibo**, come la storia e l’antropologia”, osserva Carlo Petrini, *maître à penser* e patron di Slow Food.

MANIFESTO UFFICIALE DI SLOW FOOD 1989

- Questo nostro secolo, nato e cresciuto sotto il segno della civiltà industriale, ha prima inventato la macchina e poi ne ha fatto il proprio modello di vita. La velocità è diventata la nostra catena, tutti siamo in preda allo stesso virus: la *Fast Life*, che sconvolge le nostre abitudini, ci assale fin nelle nostre case, ci rinchioda a nutrirci nei *Fast Food*.
- Ma l'uomo *sapiens* deve recuperare la sua saggezza e liberarsi dalla velocità che può ridurlo a una specie in via d'estinzione. Perciò, contro la follia universale della *Fast Life*, bisogna scegliere la difesa del tranquillo piacere materiale.
- Contro coloro, e sono i più, che confondono l'efficienza con la frenesia, proponiamo il vaccino di un'adeguata porzione di piaceri sensuali assicurati, da praticarsi in lento e prolungato godimento.
- Iniziamo proprio a tavola con lo *Slow Food*, contro l'appiattimento del *Fast Food* riscopriamo la ricchezza e gli aromi delle cucine locali.
- Se la *Fast Life* in nome della produttività ha modificato la nostra vita e minaccia l'ambiente e il paesaggio, lo *Slow Food* è oggi la risposta d'avanguardia.
- È qui, nello sviluppo del gusto e non nel suo immiserimento, la vera cultura, di qui può; iniziare il progresso, con lo scambio internazionale di storie, conoscenze, progetti. Lo *Slow Food* assicura un avvenire migliore.
- Lo *Slow Food* è un'idea che ha bisogno di molti sostenitori qualificati, per fare diventare questo moto (lento) un movimento internazionale, di cui la chiocciolina è il simbolo.

LA VERSIONE INGLESE DEL MANIFESTO

- Our century, which began and has developed under the insignia of industrial civilization, first invented the machine and then took it as its life model.
- We are enslaved by speed and have all succumbed to the same insidious virus: Fast Life, which disrupts our habits, pervades the privacy of our homes and forces us to eat Fast Foods.
- To be worthy of the name, *Homo Sapiens* should rid himself of speed before it reduces him to a species in danger of extinction. A firm defense of **Quiet Material Pleasure** is the only way to oppose the universal folly of Fast Life. May suitable doses of guaranteed sensual pleasure and slow, long-lasting enjoyment preserve us from the contagion of the multitude who mistake frenzy for efficiency.
- Our defense should begin at the table with **Slow Food**. Let us rediscover the flavors and savors of regional cooking and banish the degrading effects of Fast Food.
- In the name of productivity, Fast Life has changed our way of being and threatens our environment and our landscapes. So Slow Food is now the only truly progressive answer.
- That is what real culture is all about: developing taste rather than demeaning it. And what better way to set about this than an international exchange of experiences, knowledge, projects? Slow Food guarantees a better future. Slow Food is an idea that needs plenty of qualified supporters who can help turn this (slow) motion into an international movement, with the little snail as its symbol.

Ma Carlo Petrini ha fatto molto di più

- A Pollenzo CN, nell'Agazia dei Savoia, ha costituito l'**Università di Scienze Gastronomiche**, prima ed unica al mondo, oggi oggetto di emulazione.
- Non prepara cuochi, ma scienziati del gusto e del cibo come cultura, pronti ad essere consulenti di produttori e governi locali
- E' riconosciuta dal Ministero dell'Istruzione, ha prestigio internazionale, ha un corpo docente regolare ed ampio. Nulla a che vedere con lo scandalo delle dieci Università telematiche, vergogna che dobbiamo al peggior ministro mai passato da Viale Trastevere, Letizia Moratti



MA LA DIETA SALUTARE E GRADEVOLE, A COSA DEVE
ISPIRARSI?

CI SON DUE STRADE POSSIBILI:

- 1) SUPERARE STAGIONALITA' E TERRITORIALITA'
- 2) VALORIZZARE STAGIONALITA' E TERRITORIALITA'

SUPERARE STAGIONALITA' E TERRITORIALITA' ?

- **A FAVORE:**

- Superare stagionalità e territorialità è sempre stato un sogno degli uomini, che un tempo solo pochi – e limitatamente – potevano soddisfare. Oggi tutti lo possono. E se superare le stagioni e il territorio un tempo serviva per sopravvivere in sicurezza (conservare il cibo per l'inverno, spostarlo verso le zone di carestia), in realtà oggi serve anche per soddisfare un desiderio di piacere.
- C'è sicuramente l'aspetto positivo: è un piacere superare i legami del territorio e della stagionalità. Averlo realizzato è una conquista. Che va gestita. Come va gestito l'esotismo dei cibi. Cibo è cultura, esotismo nei cibi è conoscere più culture.
- E poi ... Il mondo è talmente pieno di buone cose, che sarebbe un peccato non portarle sulle tavole dei buongustai. Davanti a un tale abbondanza, perché chiudersi nel proprio piccolo orizzonte? Perché limitarsi a mangiare il pane della città natia?

- **CONTRO:**

- **Ma c'è l'aspetto negativo: se è vero che il paradiso terrestre è situato in un luogo indeterminato e non ha stagioni, allora mangiar fragole a Natale, pesche a Capodanno e aranci a Ferragosto è un piacevole lusso. Oppure è causa di straniamento? Quel cibo non sappiamo da dove viene, come è stato coltivato, se colà sono in vigore norme di sicurezza. E poi, non ci appartiene culturalmente, non lo conosciamo più.**

OPPURE VALORIZZARE LA STAGIONALITA' ?

- C'è invece la scelta della stagionalità e della territorialità **voluta come piacere dell'alternanza**. Può essere psicologicamente sano il veder trascorrere le stagioni attraverso la scomparsa e la ricomparsa di certi alimenti. C'è il piacere di assistere alla progressiva comparsa delle cicorie nel tardo autunno, delle fave e dei carciofi a primavera, delle zucchine in estate.
- Senza contare che il cibo di stagione costa meno ed è più saporito

OPPURE VALORIZZARE LA TERRITORIALITA' ?

- Così come può essere confortante osservare la prevalenza di un alimento in un dato luogo, e la sua sostituzione con un altro anche a poca distanza; sapere che il cibo che acquistiamo nasce non lontano da dove viviamo, è – come si dice oggi – a “chilometro zero”

PROBABILMENTE IL GIUSTO STA NEL MEZZO

- Valorizzare stagionalità e territorialità è una scelta saggia, anche economicamente, e deve essere prevalente.
- Ma non bisogna rifiutare la contaminazione con la cucina di altri luoghi e di altre culture, né escludere quegli alimenti che non possono essere a chilometro zero, perché si possono produrre solo in altri luoghi o sotto altri climi.
- E porto una prova esemplare: chi sa dirmi – e con questo chiudo – quale è l'alimento che rappresenta il “massimo comun denominatore” di tutte le cucine regionali italiane? Cioè è il più popolare in Italia?

NON E'

- Non è la pasta, un tempo sconosciuta al nord, tranne che in Piemonte (i “tajarin”) ed in Emilia-Romagna (la pasta ripiena)
- Non è il riso, coltivato solo in Piemonte, Lombardia, Veneto e Sardegna
- Non è il pesce di mare, che in epoca pre-refrigerazione non poteva arrivare commestibile nell'entroterra
- Non è il pomodoro, trapiantato al nord solo in epoca industriale
- Allora?

E'

- E' il **merluzzo** – **essicato o salato** – che dal '500 viene importato dalla Norvegia (stoccafisso) o da Terranova (baccalà). Conoscete la saga del nobile Querini?
- Ogni cucina regionale italiana, dal Veneto alla Sicilia, ostenta ricette con questa materia prima, cucinata in mille modi.
- Questo è il cibo unificante che vien da lontano!

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

