

Lombardia EXPO Tour

"Alla scoperta del vero volto del cibo; cosa c'è nei nostri piatti, quale politica alimentare per l'Italia e per il Mondo"

Sia dal tema trattato nell'incontro odierno, che dal tema più ampio su cui si articola l'EXPO 2015, "Nutrire il pianeta, energia per la vita", potrebbero nascere innumerevoli spunti per una discussione, quindi per chiarezza scegliamo di mettere sotto la lente d'ingrandimento, due argomenti in particolare, che possono rispondere a domande quali: "qual'è il vero volto del cibo?", "cosa c'è nei nostri piatti?", "quale politica alimentare intraprendere?":

- sicurezza e qualità del cibo (Food Safety);
- certezza di un'alimentazione sufficiente per tutti (Food Security).

Descrivendo i due punti appena elencati, possiamo trovare le nozioni necessarie per far sì che ciascuno di noi costruisca una propria capacità critica, allargando l'educazione alimentare, essenziale per migliorare la dieta di quante più persone possibile, con riverbero positivo sullo stile di vita e sulla salute dei singoli e della collettività.

Da sottolineare come oggi, lo "stato di salute", non si riferisca più solamente ad assenza di malattia, ma copra aspetti più ampi, dal benessere fisico, a quello psichico e sociale.

Certamente, i temi su cui si basa il nostro incontro, pur non essendo sufficienti, sono comunque necessari per far sì che il maggior numero di persone possa ottenere il miglior stato di salute, in quanto, è ormai cosa ovvia, la strettissima correlazione tra alimentazione e salute.

Ahimè, tale ovvietà non sembra però essere nota al punto da indurre la società a farne veramente tesoro. Infatti, se le ultime cifre rese note dalle Nazioni Unite, vedono 840 milioni di persone al mondo cronicamente denutrite, l'Organizzazione Mondiale della Sanità segnala un'incidenza di sovrappeso ed obesità a livelli allarmanti, nei paesi sviluppati ed in quelli in via di sviluppo. Dall'aggiornamento delle statistiche dello scorso anno, risulta 1 miliardo di adulti in sovrappeso, e circa 500 milioni in stato di obesità, ossia il 10% della popolazione mondiale.

Tutto ciò mette in forte crisi l'integrità e la salute dell'intera società in cui questo fenomeno avanza, accentuando per di più, lo sfruttamento indiscriminato delle risorse ambientali, che come ben sappiamo, non sono illimitate.

L'Italia, tra i paesi sviluppati, vanta, fortunatamente, uno degli ultimi posti in graduatoria, per incidenza del fenomeno di sovrappeso ed obesità, con il 60% circa di persone aventi un IMC* > 25.

In particolare la Lombardia, dai dati ISTAT più recenti, risulta essere al penultimo posto tra le regioni italiane, con il 39,4% di adulti sovrappeso e l'8,9% di obesi.

* *Indice di Massa Corporea = parametro calcolato tramite il rapporto tra peso corporeo [kg] e il quadrato dell'altezza [m²]. Esso viene utilizzato per avere una rapida valutazione del peso di un soggetto in relazione alla sua altezza, così da capire se si trova in stato di: sottopeso (< 18,5), normopeso (18,5:24,9), sovrappeso (25:29,9), obesità I° (30:34,9), obesità II° (35:39,9), obesità grave (> 40).*

Ecco perché i concetti di "food safety" e "food security", ossia di qualità del cibo e certezza di un collettivo sostentamento, risultano sforzi importanti, per educare gli adulti di oggi, così come gli adulti di domani, in quanto un bambino in stato di obesità corre un fortissimo rischio di diventare un adulto obeso.

A tal proposito, una recente pubblicazione, riguardante l'obesità infantile nella nostra regione, dimostra un sensibile calo dei bambini obesi e sovrappeso, dal 23,1% nel 2001 al 16,6% nel 2012. Miglioramento che si spera possa esser frutto anche degli sforzi già messi in campo dall'ASL, per divulgare informazioni preventive in maniera capillare, con campagne di sensibilizzazione pubblica, corsi di aggiornamento per i medici di base, corsi scolastici, sorveglianza dei menù nelle mense di scuole ed asili, ecc.

Mi sono soffermato in particolare su questa condizione di eccesso ponderale, per sottolinearne la vasta diffusione e la gravità del fenomeno, in quanto tale alterazione dei normali parametri antropometrici, spesso sfocia nella "sindrome metabolica". Con questo termine non si fa riferimento ad una singola patologia, ma ad un'alterazione dello stato di salute, con co-presenza di diversi fattori di rischio, che predispongono a malattie ben più gravi, quali patologie cardiovascolari, diabete, neoplasie, ecc. Una condizione necessaria, ma non sufficiente, per l'instaurarsi della sindrome metabolica, riguarda la circonferenza vita, che non deve superare i 94cm nell'uomo e 88cm per la donna, dopo di che, è necessario trovare almeno due dei seguenti parametri:

1. IMC > 25 (sovrappeso, obesità) —> eccesso calorico
2. Ipertensione arteriosa —> eccesso di sale discrezionale
3. Ipercolesterolemia —> eccesso di colesterolo
4. Iperlipidemia —> eccesso di grassi
5. Iperglicemia —> eccesso di zuccheri (semplici)

Tutto ciò avvalorata, se ce ne fosse bisogno, la tesi che vede l'educazione alimentare come principale via per la consapevolezza della necessità di un sostentamento adeguato, sia in termini quantitativi che in termini qualitativi, rispettando se stessi, gli altri e l'ambiente.

Entriamo nello specifico di alcuni punti fondamentali che possiamo considerare come pilastri portanti per una sana alimentazione, in grado di permettere a ciascun individuo di mettersi a dieta. Tale termine viene normalmente privato del suo significato più nobile, per essere invece assimilato a ristrettezza, sacrificio, privazione, sofferenza.

Invece, è doveroso sottolineare, nella dieta si racchiude la prima soluzione a quanto descritto sinora, dieta come un regime alimentare vario, equilibrato, nelle quantità idonee, scegliendo alimenti di qualità, di stagione, quando possibile freschi, di provenienza certa e certificata. Il tutto seguendo le proprie necessità, fisiologiche, o se necessario patologiche, con indicazioni dietetiche specifiche ed obbligate.

Guarda caso il regime alimentare che più si avvicina a quanto descritto è la "dieta mediterranea", tipicamente diffusa nel nostro paese. Essa è un modello nutrizionale influenzato dalle tradizioni dei paesi affacciati sul Mar Mediterraneo, che dal 2010 è stato inserito dall'UNESCO nella "Lista dei Patrimoni Culturali Immateriali dell'Umanità". Essa è quindi per noi, ufficialmente il riferimento.

La dieta mediterranea prevede un consumo di cereali e derivati, legumi, frutta, verdura, pesce, carne, uova, latte e derivati, predilige le erbe aromatiche anziché il sale, l'olio extra-vergine d'oliva anziché grassi da condimento di origine animale (burro, strutto, ...) o peggio oli vegetali idrogenati (margarine), e vino (in quantità moderate).

Essa è basata su un paradosso, perché i popoli che vivono sul Mediterraneo consumano quantità relativamente elevate di grassi ma, nonostante ciò, hanno minori tassi di malattie cardiovascolari se confrontati alla popolazione statunitense, nella cui alimentazione sono presenti quantità simili di grassi, ma prevalentemente di origine animale, con apporto di colesterolo. La ragione di questo minor tasso di malattia, è legata quindi all'abbassamento dei livelli di colesterolo nel sangue come conseguenza del consumo di olio extra-vergine d'oliva, che insieme a pochi altri grassi della dieta, apporta sino a 30-35% dell'intake calorico giornaliero.

Un posto privilegiato come detto, è occupato dai cereali, fonte di carboidrati complessi, che dovrebbero fornire circa il 50-55% dell'intake calorico giornaliero. Meglio se prevalentemente integrali, come pasta, riso, orzo, farro, o meno comuni nella nostra tradizione culinaria come avena, quinoa, amaranto o miglio. Il consumo di cereali integrali sarebbe da preferire in quanto il processo di raffinazione impoverisce l'alimento di vitamine, sali minerali e fibre.

Attenzione però ai prodotti da forno, quali crackers, grissini, biscotti, o altro, che subiscono spesso addizioni di grassi e sale per migliorarne la consistenza e la palatabilità. Causando però un aumento importante del potere calorico, superando di gran lunga quello che avrebbe una porzione di pasta, riso o pane... è vero allora che pasta e pane ingrassano!? No, la parola d'ordine resta moderazione!! Quindi privilegiamo prodotti semplici, con minori lavorazioni possibili e con meno ingredienti possibili presenti nella loro etichettatura, perché tutto possiamo trovare in un panino, fuor che uovo, latte in polvere, emulsionanti, conservanti, stabilizzanti, ecc ecc.

E' opportuno consumare quotidianamente circa 5 porzioni tra frutta e verdura. Numerosi sono gli effetti positivi, come il grande potere saziante a fronte di un ridottissimo apporto calorico, l'ingente quantità d'acqua in essi contenuta, il notevole apporto di vitamine, fibre, sali e minerali. Si raccomanda ovviamente di preferire frutta di stagione, perché non ha senso consumare frutti fuori stagione, provenienti magari da altri continenti... Quali proprietà organolettiche potrebbe avere un tale frutto? Come possiamo pretendere che contengano qualcosa in più di acqua e fibre!? Forse sono invece causa di introduzione di insetticidi, fertilizzanti, cere, fitofarmaci o altro.

I legumi, anch'essi cibi di origine vegetale, la cui funzione è triplice, giacché la loro composizione vede una discreta presenza di carboidrati a lento assorbimento (basso indice glicemico), una discreta presenza di proteine, superiore agli altri cibi vegetali, ed un abbondante apporto di fibre, vitamine, sali e minerali. Un pasto completo, ideale per i pranzi veloci, può quindi essere rappresentato da un piatto unico, composto da una componente di cereali con aggiunta di legumi, niente di diverso da ciò che la nostra tradizione chiama, "la carne dei poveri" (pasta e ceci, riso e lenticchie, o più atipici, orzo e lenticchie, farro e fagioli, grano saraceno e cicerchie, ...).

Infatti, una dieta equilibrata che comprenda l'associazione di cereali e legumi, è completa dal punto di vista proteico, oltre che glucidico e lipidico, e può quindi permettere di controllare la frequenza di consumo dei cibi di origine animale.

Il riferimento è alle principali fonti proteiche animali, quali pesce, carne, uova e latticini. Le proteine, nella dieta mediterranea, coprono il restante 15% circa dell'intake calorico giornaliero. Quindi come si intuisce, devono essere minori anche le frequenze e le porzioni consumate.

Questi alimenti, famosi per l'apporto di proteine in quantità e qualità, nonché per la presenza di alcuni micronutrienti esclusivi del mondo animale, come la vitamina idrosolubile B12, sono altresì accompagnati da una quantità di grassi e colesterolo che ne impongono un attento e moderato apporto.

In particolare, le frequenze di consumo che possiamo prendere come riferimento, ribadisco in condizioni fisiologiche, senza alcuna necessità specifica, vedono:

- *uova* → *una volta alla settimana*
- *formaggi* → *due volte alla settimana*
- *affettati* → *due volte alla settimana*
- *carne* → *due o tre volte alla settimana*
- *pesce* → *due o tre volte alla settimana*
- *legumi* → *tre o quattro volte alla settimana*
- *cereali, frutta, verdura, olio evo* → *quotidianamente*

Lecco, domenica 23 novembre 2014

Limitato lo spazio per i dolci, comunque meglio se artigianali, da consumare una volta alla settimana. Sconsigliati invece prodotti come snacks dolci o salati, in quanto trasformati e ricchi di componenti atti alla conservazione ed alla produzione, ma di scarsissimo valore nutrizionale.

Da eliminare bevande zuccherine, superalcolici. Per non parlare dei cibi da fast-food.

La dieta mediterranea, come potete valutare da quanto appena detto, non rappresenta certo sacrificio, è invece un'alimentazione varia, sana, colorata e genuina.

Studi dimostrano che il consumo moderato e costante di vino durante i pasti, sia un altro fattore protettivo, per gli antiossidanti in esso contenuti. Da sottolineare però che, chi non beve vino, non è costretto a cominciare per migliorare le sue condizioni di vita, in quanto gli stessi effetti positivi possono esser ottenuti con il giusto apporto di frutta, verdura, olio, come descritto finora.

Perché tutto questo possa essere messo in atto serve sicuramente un'educazione, certamente un po' di applicazione, ma soprattutto una presa di coscienza, che possa rendere ciascuno di noi, capace di recarsi al supermercato per comprare ciò che occorre, leggendo attentamente le etichette, cucinare e consumare le giuste quantità di cibo, seguendo le linee guida di una sana alimentazione.

Aggiungo infine un'ultima indicazione, che ritengo necessaria per deformazione professionale, riguardante lo stile di vita, benché sicuramente influenzato in maniera positiva da una dieta sana, deve comprendere altre sane abitudini, prima fra tutte, un'attività fisica costante e regolare, compatibilmente con le condizioni psico-fisiche, che possa quindi essere composta da camminate, corsa, bicicletta in strada o cyclette a casa, o meglio ancora se svolta in ambienti adatti, affidandosi a professionisti che possano dare la giusta misura a frequenza ed intensità per migliorare costantemente.

Vi ringrazio e Vi auguro buon appetito!

MF