

Alimentazione

Nutrizione. Sta emergendo un nuovo approccio alla tavola, più all'insegna della variabilità e della sicurezza alimentare

Il menu che mette di buon umore

L'obiettivo dei cibi sani è corretto ma non può trasformarsi in restrizione

LE ECCEZIONI

Consumare una bistecca ogni tanto e cedere alla tentazione di una fetta di torta non compromette il rigore di un regime corretto

di **Francesca Cerati**

Oggi la definizione di mangiare sano si perde tra una serie di parole d'ordine come "dieta", "restrizione", "forza di volontà" e una massa considerevole di "dovrei": astenermi dai dolci, contare le calorie, evitare i cattivi alimenti. Un approccio - quello di negoziare sistematicamente con le tentazioni - che genera confusione e mal si concilia con il fatto che il cibo da bisogno primario si è trasformato in un piacere, da necessità a componente centrale del benessere. Tanto è vero che i messaggi che invitano a limitare gli eccessi ed evitare alcuni cibi non sono stati capaci di frenare l'obesità, che resta una malattia in silenziosa ma inarrestabile espansione. E che interessa, solo in Italia, circa 5 milioni di persone, a cui vanno aggiunti altri 16 milioni in sovrappeso, per un costo sociale pari a 8 miliardi di euro, il 6,7% della spesa sanitaria nazionale. E anche le linee guida che i ministeri della salute aggiornano e pubblicano regolarmente ogni 5 anni non hanno costituito un argine ai problemi di salute legati all'alimentazione.

Così il tema è "alimentato" da contraddizioni e il consumatore si trova tra due fuochi e, alla fine, il messaggio suona come un invito a negarsi un piacere, che non aiuta a rispettare le regole. Non è infatti divertente, per non dire frustrante, pensare solo agli alimenti che non si possono mangiare o a quelli che fanno male, senza contare poi che negli ultimi anni ci sono state anche emergenze

alimentari, tipo mucca pazza e influenza aviaria, che hanno aggiunto al desiderio di benessere e di gusto anche quello di sicurezza alimentare. Introducendo, di fatto, un'altra necessità.

Sta quindi emergendo un diverso approccio al cibo, più "sentimentale", all'insegna della flessibilità e della sicurezza, contrario all'omologazione del gusto e alla chimicizzazione dei sapori. Che varia in risposta al tipo di fame, alla pianificazione, alla vicinanza al cibo e alle nostre sensazioni. «In breve - dice Elyn Satter, la prima ad aprire la strada al concetto di competenza e responsabilità alimentare -, perché non si può mangiare in maniera flessibile e divertente? Certi giorni mangio un piatto colmo di verdure, altre volte mi concedo un dessert. Il pensiero verso cibi nutrienti va bene, ma non al punto di arrivare a misure restrittive che non ci gratificano. Significa concedersi a volte di mangiare in base allo stato d'animo, perché si è felici, tristi o annoiati, o semplicemente perché ci si sente bene. Normale vuol dire mangiare 3, 4 o cinque pasti al giorno, così come scegliere di sgranocchiare qualcosa lungo la strada. Perché sappiamo di essere in grado di compensare i nostri errori il giorno successivo».

Anche Karly Randolph Pitman, fondatrice del blog First ourselves, scrive: «Mangio cibi che mi fanno stare bene, mi piace una bistecca ogni tanto, amo le insalate e il risotto è la mia idea di paradiso. Lo zucchero mi deprime, le uova fritte mi danno i brividi, i cibi confezionati e molto lavorati mi annoiano, quindi li evito. Ma quello che mangio oggi potrebbe domani essere diverso, in inverno ho dei gusti, in estate altri. Che bello poter scegliere e non essere costretta a mangiare le stesse quattro cose elencate nei "cibi buoni". Senza senso di colpa, vergogna, rimorso o calco-

lo di calorie. Quello che colpisce è che la nostra società promuove abitudini che ostacolano questi sani principi. Anzi, vengono incoraggiate e applaudite diete restrittive, mentre cedere a una fetta di torta è indice di scarsa forza di volontà. La chiave per essere magri, belli e felici, insomma è trasformarsi in uno scrupoloso detective che passa in rassegna le etichette per conoscere livelli nutrizionali e calorie. E l'elenco di esperti del cibo che la pensano così è in aumento. E, ognuno ha la propria ricetta per quanto riguarda la flessibilità a tavola. Sara Baer-Sinnot, autrice con Dun Gifford del libro "The oldways table", che è anche un blog, ha deciso che per lei mangiare sano è provare almeno una nuova ricetta alla settimana. Per Walter Willett, presidente del dipartimento di Nutrizione alla Harvard school of public health «non serve molto per essere soddisfatti, ridurre al minimo amidi e zuccheri raffinati, e aumentare i cereali integrali». E in Europa? Secondo l'ultima indagine dell'Eurobarometro 2010, sapore e gusto sono gli elementi su cui più si concentrano le percezioni e le aspettative, ma rispetto al 2005 sono aumentati coloro che associano al cibo i rischi provenienti da prodotti chimici e pesticidi. Il 17% degli italiani per esempio considera molto probabile che il cibo consumato possa arrecare danni alla propria salute. A fare più paura sono gli inquinanti, come mercurio e diossina (83%), e gli animali clonati (75%). E per i prossimi anni, secondo i dati raccolti dall'Osservatorio scienza tecnologia e società, le principali minacce per la salute cadono sull'inquinamento dell'aria nelle città (35,9%), mutamenti climatici (25,5%), epidemie virali (24,8%), diffusione di ogm (12,5%).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

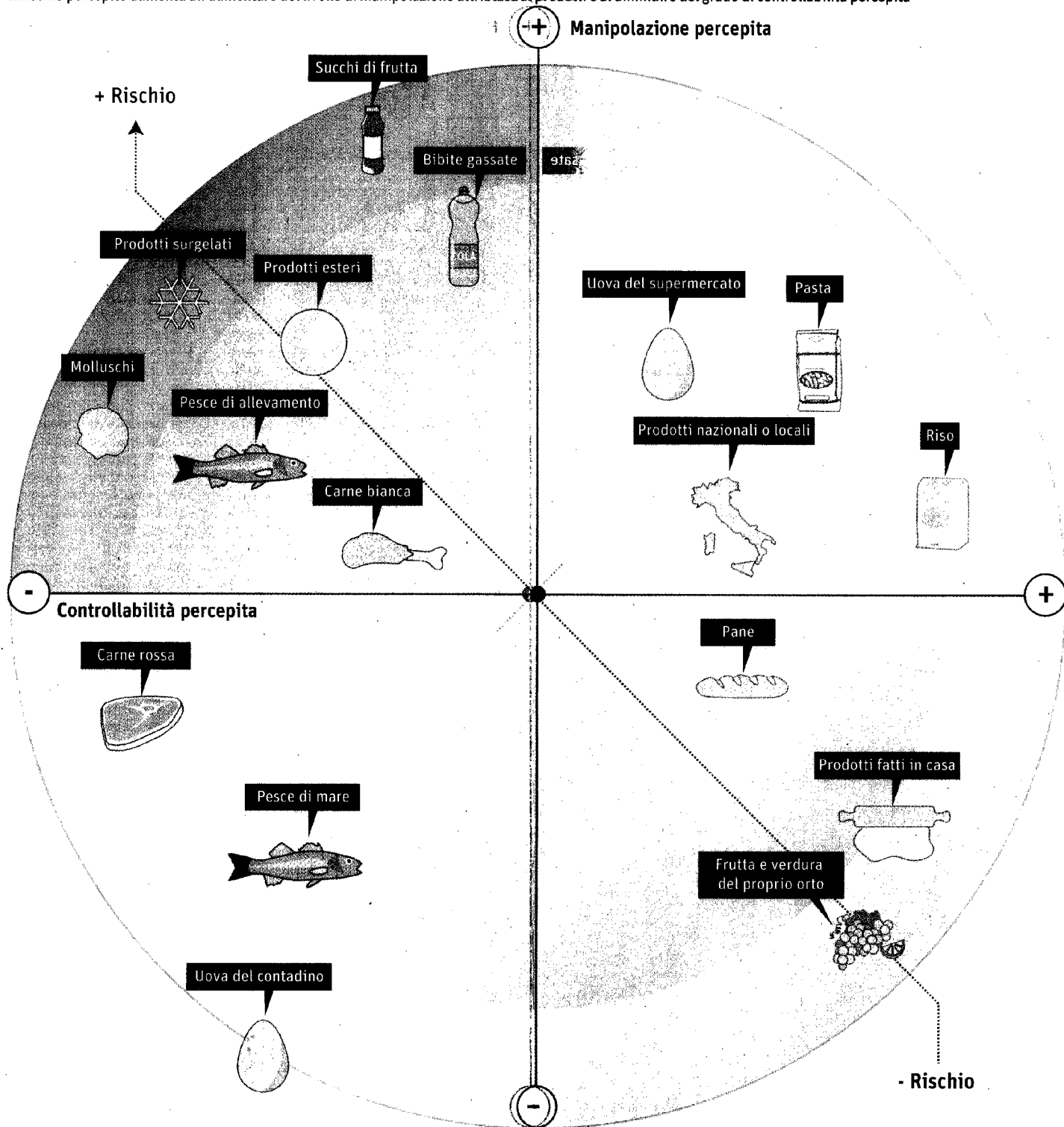
LE PAURE

Mucca pazza batte aviaria.

■ La mucca pazza è stata il più grande spauracchio degli italiani, almeno sul fronte delle emergenze alimentari. È in assoluto quella che ha più preoccupato, e che viene maggiormente ricordata dai connazionali. E non c'è aviaria, uova alla diossina o mozzarella blu che tengano. Il 56% degli italiani, infatti, ricorda l'emergenza innescata dalla Bse, contro il 19% che non dimentica la più recente aviaria, il 15% che rammenta le mozzarelle blu, il 7% e l'8% che indicano rispettivamente il maiale e le uova alla diossina. Questa la fotografia scattata dallo studio "Sicurezza alimentare, la percezione dei consumatori" realizzato dalla Fondazione UniVerde e Ipr Marketing in occasione dell'incontro "Mucca pazza dieci anni dopo". Per il 54% degli italiani, rivela inoltre l'indagine, l'emergenza mucca pazza è ancora presente, mentre il 35% la ritiene ormai passata e per il 4% non è mai esistita. Il 32% degli abitanti del Belpaese, poi, teme ancora di essere contagiato dal morbo quando acquista carne, mentre il 68% dichiara di non avere questo tipo di timore. L'82%, comunque, è fiducioso, e pensa che sulla carne acquistata siano stati fatti controlli contro l'8% che invece si rivela scettico. Il 58% dei consumatori, rileva inoltre la ricerca, è più attento negli acquisti di carne rispetto ai tempi della mucca pazza, mentre il 35% non ha cambiato le proprie abitudini. Il 30%, però, ammette di aver ridotti i propri consumi di carne e il 79% presta attenzione alla sua provenienza. Il 94% si fida infine delle carni italiane, il 52% di quelle europee e il 26% di bistecche made in Usa.

La mappa del rischio

Il rischio percepito aumenta all'aumentare del livello di manipolazione attribuito ai prodotti e al diminuire del grado di controllabilità percepita



Fonte: Osservatorio scienza tecnologia e società