

Corretta alimentazione e nuovi stili di vita

Renzo Pellati

Nutrizionista, Torino
Consiglio Direttivo SISA

(Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione)

Il legame fra alimentazione, stile di vita e salute oggi

è scientificamente dimostrato e condiviso a livello globale.

Una corretta cultura alimentare può non solo migliorare la salute individuale, ma aiutare a salvaguardare il nostro pianeta

Il primo International Forum del "Barilla Center for Food and Nutrition", che si è svolto recentemente a Roma, è stato l'occasione per fare il punto sulle conoscenze e sulle competenze più avanzate oggi disponibili a livello mondiale per affrontare le sfide alimentari del prossimo futuro.

Il nostro pianeta vive in una situazione paradossale: ogni anno nel mondo 36 milioni di persone muoiono di fame e 29.2 milioni muoiono per malattie legate all'eccesso di alimentazione. Se la fame uccide 5.6 milioni di bambini sotto i 5 anni, la sovralimentazione produce ogni anno 17.5 milioni di morti per malattie cardiovascolari, 3.8 per diabete, 7.9 per tumori. A un miliardo di affamati si contrappongono un miliardo e più di soggetti in sovrappeso. Nel corso del dibattito sono stati evidenziati altri dati negativi: l'impatto dell'alimentazione in termini di consumo delle risorse naturali. Si sta valutando la quantità d'acqua che ogni diverso cibo richiede per la sua produzione: oggi sappiamo che ogni cibo richiede per la sua produzione una diversa quantità di acqua. I prodotti dell'allevamento richiedono un contenuto di acqua "virtuale" molto elevata, perché il bestiame, oltre ad abbeverarsi, si alimenta con enormi quantità di prodotti coltivati (ogni chilo di carne richiede circa 10 kg di foraggio) che a loro volta richiedono continua irrigazione. Per produrre un hamburger servono 2.400 litri di acqua; 500 litri per 100 g di formaggio; 200 litri per un piatto di formaggio; 25 litri per una patata e 13 per un pomodoro. Ognuno di noi, quindi, può consumare giornalmente tra i 1.500 e i 2.600 litri di acqua (dieta vegetariana), fino a 4.000-5.400 litri (dieta ricca di carne).

Un altro problema ambientale strettamente legato al tipo di alimentazione riguarda la concentrazione di CO₂ nell'atmosfera, che ha raggiunto dei livelli allarmanti. Il trasporto aereo di prodotti alimentari da un capo all'altro del pianeta può generare circa 1700 volte più emissioni di CO₂ rispetto a un trasporto in camion per 50 km. Un kg di kiwi che arriva dalla Nuova Zelanda percorre circa 18mila km ed emette circa 25 kg di CO₂, 1 kg di pesche argentine percorre 12mila km ed emette 16 kg di CO₂. Finalmente sta cominciando a diffondersi il concetto di "cibo a km zero" per sottolineare quanto sia prioritario consumare prodotti di zona e di stagione.

Qualsiasi alimento che consumiamo, implica dei costi ambientali, ma questi costi per la produzione di vegetali sono molto inferiori a quelli della produzione di carne e altri alimenti di origine animale. A una bistecca di carne bovina di 250 g è associata l'emissione di quasi 3.4 kg di CO₂ (l'equivalente di un'auto di cilindrata medio-grande che percorre 16 km). La produzione dello stesso quantitativo di patate provoca l'emissione di circa 0.06 kg di CO₂: ben 57 volte inferiore a quella della bistecca.

Quindi sostituire anche un solo pasto alla settimana a base di carne con un piatto tipico della dieta mediterranea fa risparmiare 180 kg di CO₂ all'anno.

■ Cultura alimentare

La cultura del cibo è essenziale per la nostra sopravvivenza, perché senza cultura, a fronte di una grande abbondanza e infinite alternative alimentari, si rischia di scegliere male,

adottando stili nutrizionali dannosi per la salute. Oggi il dilemma della scelta si vive quotidianamente nei supermercati, dove centinaia di prodotti diversi sono a disposizione, ma non tutti adatti per una corretta alimentazione.

È importante anche la modalità di come si mangia: molti lo fanno in fretta davanti al computer e alla TV o guidando in automobile. La logica del fast food, quando viene esasperata, porta a diverse conseguenze negative.

La dieta mediterranea non solo previene le principali malattie croniche, ma favorisce la condivisione sociale del cibo, la riscoperta dei prodotti locali, i piatti tradizionali portatori di valenze culturali forti. Se la cultura è nata per trovare e scegliere il cibo, oggi partendo dal cibo possiamo riscoprire la nostra cultura.

Le patologie non trasmissibili, soprattutto quelle cardiovascolari, il diabete e i tumori, rappresentano oggi il principale fattore di rischio per la salute dell'uomo, tanto che le evidenze dimostrano che circa l'80% dei casi legati a queste malattie potrebbero essere prevenuti eliminando alcuni fattori di rischio (consumo di tabacco; diete poco salutari, spesso iperproteiche e iperlipidiche; inattività fisica; consumo eccessivo di alcol). Con il suo rapporto diretto con il paziente il Mmg può essere di grande aiuto a rimuovere miti e pregiudizi, tuttavia è essenziale il ruolo di istituzioni e aziende che, se fino ad oggi con la loro crescente produttività hanno aiutato a sfamare l'umanità, creando abbondanza, facilità di accesso, servizio, economicità dei prodotti, ora sono chiamate a promuovere un'alimentazione di qualità.