

CIBO, CULTURA, SALUTE

Incontro di Marino Niola ed Elisabetta Moro con gli studenti di Nutrizione Umana e Dietistica della "Federico II" su "Contro il food divide. Perché l'alimentazione non diventi una nuova frontiera della disuguaglianza. L'iniziativa è organizzata dal corso di laurea in Scienze della nutrizione e si terrà domani dalle 11.30 nell'aula grande dell'edificio 2 del Nuovo Policlinico in via Pansini con interventi di Elisabetta Moro e Marino Niola.

La lezione

La storia e il mito della cura dimagrante

Contro il food divide. Perché l'alimentazione non diventi una nuova frontiera della disuguaglianza che minaccia anche le società più avanzate. Dove la forbice sociale non è più tra chi ha cibo e chi no ma tra chi mangia sano e chi no. L'iniziativa è organizzata dal corso di laurea magistrale in Scienze della nutrizione umana. L'evento si terrà oggi dalle 11.30 alle 13.30 nell'aula grande dell'edificio 2 del Nuovo Policlinico in via Pansini e avrà come protagonisti Elisabetta Moro, docente di Antropologia culturale, che terrà una lezione su «La dieta mediterranea: mito e storia di uno stile di vita» e Marino Niola, direttore del MedEatResearch, che terrà una lezione su «Voglia di regime: Le diete tra vita e girovita». I relatori sono due illustri antropologi che insegnano all'Università Suor Orsola Benincasa, e da tempo sono interessati ai problemi sociali della nutrizione. L'evento, organizzato dai presidenti dei due corsi di Laurea, Gabriele Riccardi e Angela Rivellese, si ripete ogni anno.

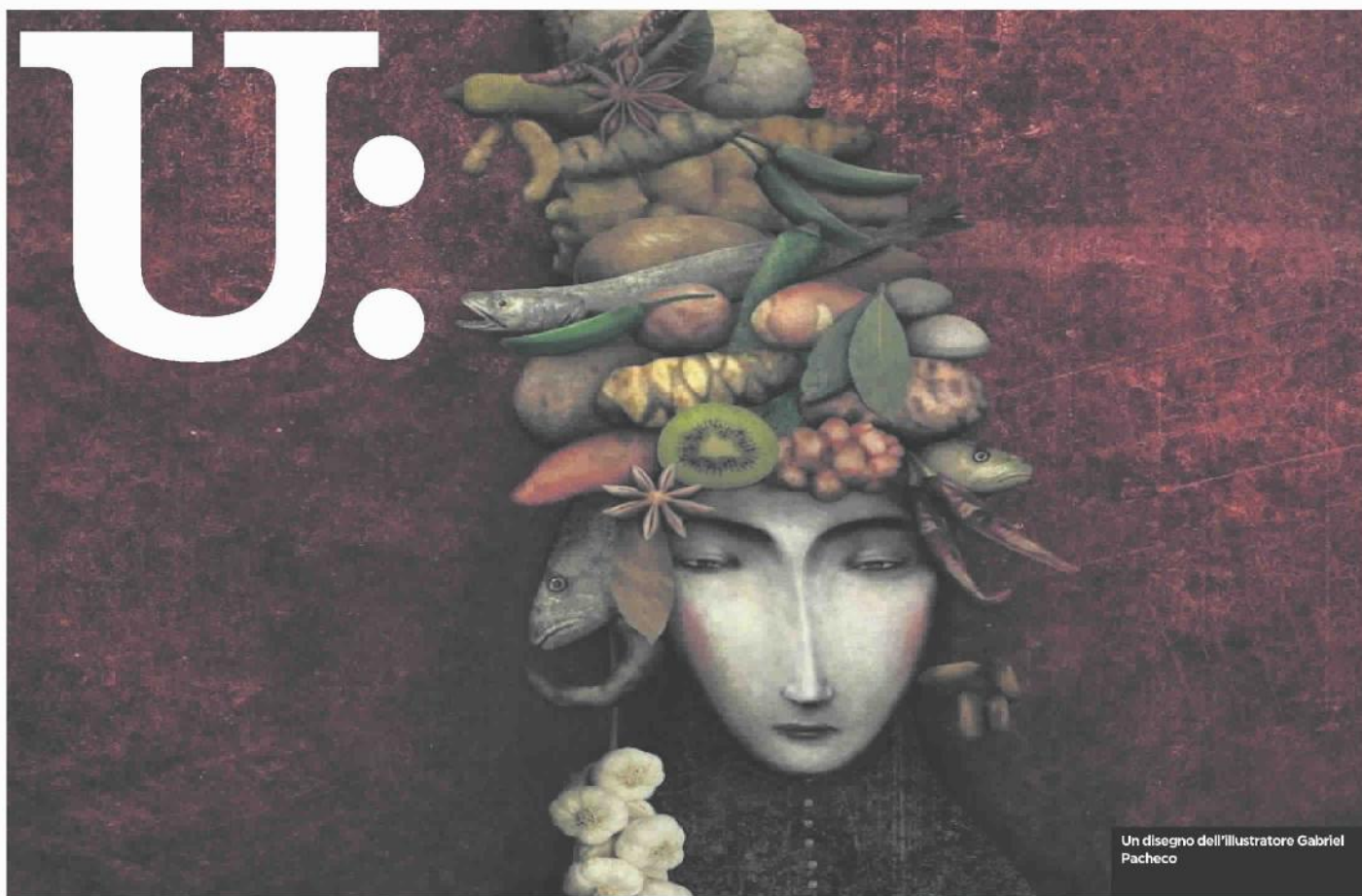
LA LEZIONE

Quando: oggi

Ore: dalle 11.30 alle 13.30

Dove: Nuovo Policlinico





CIBO & SOCIETÀ

No al Food Divide

Il divario alimentare? È diventato una delle nuove misure di discriminazione

ELISABETTA MORO
ANTROPOLOGA

CHI HA RICEVUTO UN'EDUCAZIONE ALIMENTARE VIVE PIÙ A LUNGO. LO DICE L'EPIDEMIOLOGO ULRICH KEIL, professore emerito dell'Università di Münster, uno dei massimi esperti europei di problemi alimentari. E cita come esempio il caso della ricchissima Norvegia, uno dei paradisi del welfare, dove apparentemente la socialdemocrazia ha cancellato ogni disuguaglianza. Eppure non è così. Visto che i cittadini che hanno un grado di educazione alimentare meno elevato, vivono mediamente dieci anni di meno dei connazionali più istruiti. Il professor Keil non ha dubbi. Insegnare a mangiare in modo sano è una questione di giustizia sociale. Perché il Food Divide, il divario alimentare, è diventato una delle nuove misure della discriminazione. Per difetto, ma anche per ec-

cesso. Lo dimostra a chiare lettere una recente ricerca svedese secondo la quale i soggetti obesi, a parità di competenze, guadagnano circa il 18% in meno dei loro colleghi normopeso. Di fatto gli oversize sono i nuovi paria del villaggio globale. Prima presi per la gola dal mercato planetario del junk food, di cui sono i veri finanziatori, e poi messi alla gogna da un'opinione pubblica sempre più formattata che li stigmatizza come onnivori compulsivi, bombe ad orologeria per il sistema sanitario.

Obesità e insufficiente alfabetizzazione alimentare sono due marcatori di un'ingiustizia sociale scritta sui corpi. Una forbice biopolitica che sposta su un nuovo terreno i termini tradizionali del dislivello fra ricchi e poveri. Un tempo lo scarto era tra quelli che avevano

cibo in abbondanza e quelli che non ne avevano. Ora invece è tra quelli che si nutrono di eccellenze e quelli costretti a mangiare quel

che passano l'industria alimentare e la grande distribuzione. Tra chi può consentirsi il biologico e chi si deve accontentare del low cost. Insomma chi può compra, a prezzi da ricchi, quelli che una volta erano cibi da poveri. Basta

sta pensare al boom di prodotti integrali, farro, legumi e tutto il cosiddetto chilometro zero. Mentre tutti gli altri cercano di destreggiarsi alla meglio fra mucche pazze, ogm, polli con l'avaria, pesce al mercurio, pesticidi.

Eppure il rimedio ci sarebbe. Tornare a un'alimentazione sobria, parente stretta di quella che Serge Latouche definisce abbondanza frugale. Ne è convinto Jeremiah Stamler, uno dei padri della cardiologia moderna, inventore del concetto di «fattore di rischio», oltre che scopritore, assieme al collega e amico Ancel Keys, delle virtù salutari della dieta mediterranea. Che proprio grazie a loro è diventata mainstream, al punto che le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ricalcano proprio gli esiti di un filone di ricerche inaugurato da questi due geniali pionieri della prevenzione delle malattie attraverso la nutrizione. E ora anche la Fao eleva questo antico regime nutrizionale a modello di moderna sostenibilità alimentare. Come dire che fa bene alla nostra salute come a quella del mondo. In questo senso lo stato di benessere del nostro corpo diventa la cartina di tornasole di quello del pianeta. E i due si corrispondono come microcosmo e macrocosmo.

Non a caso l'Unesco ha riconosciuto queste qualità proclamando, nel 2010, la dieta mediterranea patrimonio dell'umanità. Ma tutto questo non sarebbe accaduto se negli anni Cinquanta Ancel Keys e la moglie Margaret Haney non avessero scoperto che gli operai dell'Italsider di Napoli avevano una condotta alimentare ideale. Senza saperlo e senza volerlo. Montagne di broccoli, frutta, pane, pasta, legumi. E carne ogni morte di papa. Tante fi-

bre e pochi grassi. Il loro tasso di colesterolo nel sangue era perfetto. E le malattie di cuore pressoché sconosciute. Tutto l'opposto di quello che stava accadendo negli Stati Uniti. Dove i manager venivano abbattuti come birilli da infarti e ictus. Allora nessuno sapeva il perché. Furono proprio Keys e Stamler a mettere in relazione questi dati e a inaugurare un filone di ricerche internazionali che ci hanno portato alle conoscenze attuali. Di cui l'Italia può andare fiera. Perché lo stile di vita mediterraneo viene da molto lontano, ed è una ricetta fatta di ingredienti difficilmente clonabili. Prodotti di stagione, convivialità, biodiversità, grande artigianato gastronomico. E perfino campanilismi e localismi alimentari, piatti identitari e orgoglio culinario, che hanno fatto da anticorpi contro l'omologazione del gusto. Un grande patrimonio antropologico e democratico, che il nostro Paese non ha mai disperso del tutto, neanche negli anni del miracolo economico. Lo ha ricordato proprio Stamler nel corso di un'audizione al Senato nel 2009 a sostegno della candidatura Unesco, quando ha definito la dieta mediterranea «un modello alimentare che ha avuto uno sviluppo decisivo proprio in Italia, ed è talmente importante per la salute, che dovremmo tor-

nare ad adottarlo». Il Food Divide insomma va combattuto. Perché il benessere smetta di essere un privilegio per pochi e diventi un bene comune.

C'è chi può consentirsi il biologico e chi si deve accontentare del low cost. Ma un rimedio ci sarebbe: tornare ad un'alimentazione sobria: la dieta mediterranea, che dal 2010 è stata dichiarata patrimonio dell'umanità. Ci spiega perché l'antropologa Elisabetta Moro

IL FESTIVAL

«Scienza in piazza» domani a Bologna

Domani alle 18 allo Spazio Eventi di Piazza Galvani (Bologna), nell'ambito de «La scienza in piazza», Elisabetta Moro presenterà il suo nuovo libro edito da Il Mulino, *La dieta mediterranea*. Ne parlerà con Massimo Montanari, docente di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna. L'autrice presenterà i molteplici aspetti della dieta mediterranea, intesa non solo come forma di alimentazione ma come parte fondamentale della cultura, della società e del costume, tanto da essere stata dichiarata dall'Unesco patrimonio immateriale dell'umanità nel 2010.

Perché quella mediterranea non è una dieta

In un saggio di Elisabetta Moro la storia di una cultura alimentare che è soprattutto uno stile di vita

CARLO PETRINI

Lil sottotitolo di *La dieta mediterranea* di Elisabetta Moro (Il Mulino) è significativo: "Mito e storia di uno stile di vita". È una sintesi di ciò che contiene il libro e dichiara che cos'è realmente la dieta mediterranea: uno stile di vita. Si astengano dunque i fanatici delle diete, i quali migrano da quelle con il marchio registrato a quelle del "senza", fino a quelle che puntano sulla libertà di abbuffarsi di un solo tipo di alimento. La dieta mediterranea non è una dieta. O meglio, non è una dieta secondo il significato che oggi si dà alla parola. Del resto, il suo scopritore, Ancel Keys, sosteneva: «Odio le diete». Lo storico dell'alimentazione Massimo Montanari sul tema dice tutto: «Nel XVII-XVIII secolo la scienza dietetica ha iniziato a parlare un linguaggio diverso, fondato sull'analisi chimica anziché sull'osservazione fisica. È stato quando la nuova dietetica ha introdotto concetti, formule e parole non più legate all'esperienza sensoriale; quando la cucina è stata estromessa dalla dietologia e il rapporto piacere-salute è saltato: tant'è vero che oggi "dieta" è inteso dai più nei termini di una restrizione e non più nella costruzione di una cultura gastronomica».

Con la dottoressa pressoché inedita prospettiva storica ed etnografica dell'autrice questo diventa più chiaro. Si comincia a capire, tra salti nell'antichità, l'iter che ha portato



IL LIBRO
La dieta mediterranea
(Il Mulino)
pagg. 232
euro 19)

al riconoscimento Unesco e le superstizioni dei cilentani (Ancel Keys ha sistematizzato la dieta mediterranea dopo aver studiato per anni le abitudini della popolazione del Cilento), che le regole di buon senso sono le migliori, che è la stretta connessione con un territorio - quello in cui si vive e che si vive perché se ne è parte attiva e cosciente - a portare i migliori benefici per la salute.

È in questo modo che "dieta" torna a essere la costruzione di una cultura gastronomica, proprio come è stato per i luoghi in cui si è formata ed evoluta la dieta mediterranea. Scrive bene nella prefazione Marino Niola: «Quantità moderata, qualità altissima. Ecco il segreto della dieta locale. Che non è solo un modo di mangiare. E men che meno una cura dimagrante. È soprattutto una filosofia. Poco stress, equilibrio ambientale, cibo sano, variato e senza eccessi». Ecco: non si tratta di nutrizionismo, ma di ripercorrere la saggezza di un territorio. Una saggezza che si può adattare a qualsiasi paniere di ingredienti locali. Leggere il libro della Moro ce lo ricorda argomentando e documentando con la maestria della studiosa. Facciamone tesoro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA