



Sapere è prevenire
**il CIBO e la
SALUTE**

a cura di Raffaele Leuzzi

ledonnescelgono.org

Cibo e salute

“Mangiare è un atto agricolo, la gente è alimentata dall'industria alimentare che non si interessa della salute ed è curata dall'industria farmaceutica che non si interessa dell'alimentazione”.

Wendell Berry

Parliamo troppo di cucina, poco di cibo, ancor meno di agricoltura sana e sostenibile, per nulla di semi.

La globalizzazione ha sostituito la cucina tradizionale povera (povera per le tasche ma ricca per la salute), con una omologazione del gusto facendoci perdere sapori, memoria, identità e sostenibilità. Ci troviamo di fronte a delle proposte commerciali che ci attraggono sul piano del gusto ma negative e discutibili sul piano della salute. Troppa carne, troppi grassi saturi, troppi cereali raffinati, troppi latticini, troppo poca frutta, troppo poca verdura e legumi, troppo poco pesce azzurro. Abbiamo dimenticato la cucina delle donne, delle nonne, abbiamo dimenticato che la cucina è sostantivo femminile.

Il cibo sta perdendo il suo valore simbolico di socializzazione, di festa, di incontro di amicizia per ridursi a merce industriale da

vendere o avanspettacolo televisivo. L'industria agroalimentare è una fabbrica di cibo che con una catena di montaggio controlla tutto dal seme al supermercato. Il cibo, vettore di molti diritti, tra cui il diritto alla salute, è diventato soltanto merce.

Ci sono sempre di più prove e studi che confermano che uno stile alimentare e di vita più sano consentirebbe di prevenire e curare più malattie di quanto non potrà fare la medicina tecnologica e la medicalizzazione massiva della vita: Siamo quello che mangiamo, quello che beviamo e quello che respiriamo

IL CIBO COME VETTORE DI SALUTE

Il cibo ha valenza preventiva e terapeutica. Dall'alimentazione e dal nostro stile di vita dipende quanto possiamo aspettarci di vivere e come. In particolare, gli studi disegnano un quadro in cui il tipo di alimenti che assumiamo influenza non solo il nostro peso ma anche il nostro benessere. Questo modo di mangiare globalizzato sempre più “ricco” di calorie, di zuccheri, di grassi saturi e di proteine animali, ma in realtà “povero” di alimenti naturalmente completi ha significato: obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tu-



mori, morbo di Alzheimer. Il cibo sulle nostre tavole può voler dire salute, oppure no.

Si stima che il 42% di tutti i casi di tumori e quasi la metà di tutti i decessi per cancro negli Stati Uniti siano attribuibili a fattori di rischio valutati, molti dei quali potrebbero essere stati mitigati da efficaci strategie preventive. Oltre il 50% della popolazione europea è in sovrappeso o è affetta da obesità, condizioni che sono la causa del 77% delle malattie non trasmissibili.

I fattori alimentari che più incidono sulla salute sono la carente assunzione di cereali integrali, di legumi, la scarsità di frutta, di omega-3, di fibre vegetali, l'alto consumo di

sodio, il consumo di carne rossa e processata, le bevande zuccherate, i grassi animali.

NOI E IL CIBO

Il nostro rapporto con il cibo è cambiato, a differenza del passato la paura dell'eccesso ha sostituito la paura della fame. Siamo vittime della religione del corpo. L'attenzione compulsiva al girovita bilancia il culto dell'abbondanza alimentare. Questo ha scatenato dei veri e propri "integralismi alimentari" con fedeli disciplinati al seguito dei vari guru della magrezza e con una inversione di significato e di contenuti a cui è andata soggetta la parola "dieta". In greco stava a designare uno stile di vita, un modo d'essere, il regime quotidiano di alimentazione (ma, più in generale, di vita) che ogni individuo doveva costruire sulle proprie personali esigenze e caratteristiche, adattandole ad un

SOVRAPPESO E OBESITÀ NEI BAMBINI ITALIANI DI 8-9 ANNI PER REGIONE

OKkio alla SALUTE, Italia 2014

MAPPA. La rivelazione del 2014 di OKkio alla SALUTE conferma la forte variabilità geografica nelle prevalenze di eccesso ponderale (sovrappeso+obesità) nei bambini: 23,8% al Nord, 29,4% al Centro e 38,0% nel Sud Italia. Valori più elevati si riscontrano nei figli di genitori con titolo di studio basso. Per ridurre il fenomeno delle disuguaglianze in salute, è necessario tener conto delle differenze socioeconomiche e culturali nella pianificazione di interventi.



paniere variegato di cibo locale. Oggi, dieta è costrizione, designa la limitazione, la privazione di cibo.

Per molti, cibo e vita, diventano girovita, riduzione di calorie, peso e misure, con il rischio di disordini alimentari: eccessivo uso di proteine, depressioni, frustrazioni, con una disciplina ferrea fatta di cibo proteico, che definiscono “leggero”, di molta palestra, fitness, anfetamine; vivono da malati per morire sani. Abbiamo poi i gourmet del cibo, seguaci della gastromania, estasiati dalla cucina stellata, solo gusto e comunicazione, seguono i dettami dei tanti masterchef di turno, rigorosamente maschi, che dilagano nel teatro del cibo televisivo, urlando, negando la convivialità, cancellando quindi il valore sociale e simbolico del cibo. Salvo qualche rara ec-

cezione lo chef stellato deve stupirti con la rivisitazione del piatto con la fusion modaiola, con la cucina d'avanspettacolo, e il cibo senza alcun riferimento alla sua provenienza, si svuota dalla sostanza per diventare forma e solo merce. Il piatto è presentazione, impiattamento.

Per i seguaci del porno-food il cibo diventa sinonimo di fashion e di design l'estetica della tavola è il requisito fondamentale per la scelta di un locale già dall'arrivo comunicano sui social mediante un post il locale prescelto a cui fanno seguiti altri post su menù e piatti cromatici, tra di loro molti sono gli aspiranti critici enogastronomici con recensioni da leoni di tastiera su tripadvisor.

Si parla solo di ricette, di quello che c'è sul piatto, intorno al piatto per nulla di quello

che c'è dentro il piatto. Basta pensare che su Instagram l'hashtag FoodDesign compare 350mila volte. Quindi cibo bello, instagrammabile, con chef che possano creare un piatto che stupisca che possa essere condiviso, fotografato in un'atmosfera glamour... "Ma non basta il piatto deve essere coerente con luci e musica il piatto diventa un tutt'uno, il servizio e il tavolo entrano

in simbiosi con l'aspetto visivo del cibo, il tutto verso una modalità progettuale che si muove beyond the plate"... sì ma il cibo?

Vi sono poi quelli che ingurgitano tutto, mangiano così tanto fino al punto che non possono più mangiare nulla. Ed infine ci sono gli ultimi per condizioni socio-economiche a cui è destinato solo il cibo spazzatura, con alto tasso di obesità.

In Italia vi sono oggi quattro milioni di adulti obesi, erano tre milioni negli anni novanta e quelli in sovrappeso sono oltre 15 milioni. Tra i bambini abbiamo uno su tre in sovrappeso e uno su otto francamente obeso con punte di uno su cinque in Campania e Molise, e uno su sei in Calabria.

Il cibo industriale è trasformato, "processato" è il noncibo destinato al consumo di massa, viene confezionato e viaggia per tutto il mondo, ha una lunga vita da scaffale o da frigorifero e contiene additivi che lo mantengono emulsionato, additivi presenti soprattutto nelle salse, nelle caramelle e in molti gelati o creme industriali. Gli emulsionanti fanno sì che la parte acquosa e quella grassa di si leghino in modo stabile, ma allo stesso



tempo, una volta ingeriti, possono attaccare parte del muco che riveste e protegge le cellule intestinali (in modo che la parte grassa e quella acquosa non si separino).

Il noncibo è pieno di additivi, farmaci, pesticidi, fitofarmaci e chimici. Il cibo pronto eccessivamente condito, salato, dolcificato che si ingurgita senza immaginazione non ha il significato simbolico e culturale del sapore di un olio di oliva o del profumo di un fritto di cipolle o di un ribollire di fagioli in grado di risvegliare in noi piaceri e sapori reconditi.

COSA SIGNIFICA OGGI MANGIARE IN MANIERA CONSAPEVOLE?

L'attenzione al mangiar sano e al mangiar meno non deve essere liquidata come la mania salutistica di chi vuole perdere qualche chilo prima dell'estate. Stiamo parlando di salute e di una scelta vitale per la sopravvivenza di intere fasce di popolazione e per la salute dei nostri figli.

Bisognerebbe riflettere ed essere consapevoli su come nutrirci, con quale conseguenze sulla salute, sui consumi energetici, sull'am-

biente e sulla biodiversità. L'educazione del cittadino ad una alimentazione sana, pulita e giusta nel prezzo è anche educazione al rispetto dell'ambiente, delle risorse della terra e della vita intera.

L'educazione alimentare e con essa il consumo consapevole sono alla base della prevenzione delle malattie croniche. Un investimento e non uno spreco. Il cibo è un diritto e ha un valore, non esiste soltanto l'economia esiste anche la tutela della salute, esiste anche l'etica pubblica, esiste la tutela del territorio, l'agricoltura sana e quindi dovrebbe esistere per prima la consapevolezza. La dieta mediterranea tanto sbandierata ma poco praticata non deve essere un brand commerciale per le strategie di marketing dell'industria alimentare allo scopo di vendere banale cibo raffinato e devitalizzato.

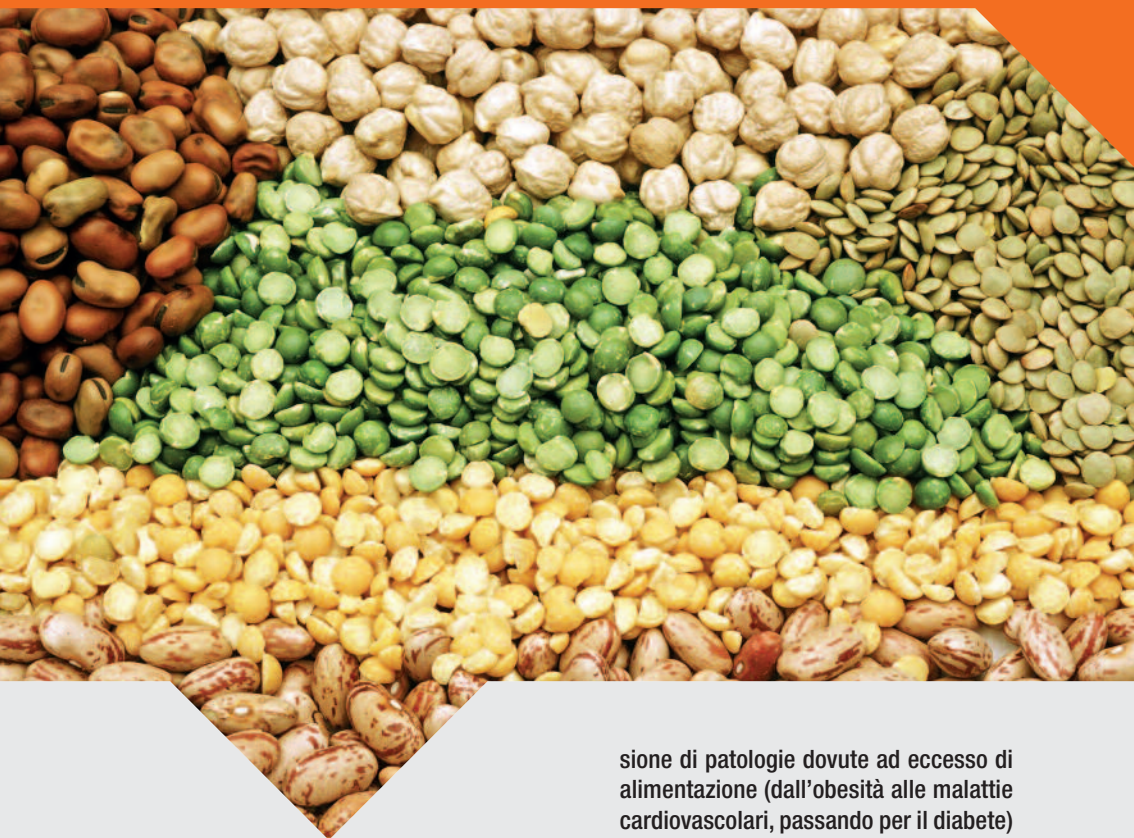
Sono frutto della consapevolezza i modelli alimentari che hanno un basso impatto ambientale e contribuiscono alla sicurezza alimentare e ad uno stile di vita sano. L'alimentazione consapevole rispetta la biodiversità e gli ecosistemi, e culturalmente accettabile

e accessibile, economicamente sostenibile, adeguata dal punto di vista nutrizionale e contribuisce ad ottimizzare le risorse naturali e umane.

La produzione del cibo è passata da un trattamento agricolo naturale a uno chimico-industriale in terreni agricoli sempre più cementificati e a contatto con rifiuti tossici. La produzione alimentare è diventata sempre più intensiva e più lontana dai suoi punti di consumo. La "filiera lunga" dei prodotti agricoli e fatta di passaggi inutili, mediazioni estorsive e caporalato. Un'economia dell'assurdo i cui costi sono pagati dagli anelli più deboli, i lavoratori stranieri e i consumatori finali. Negli ultimi 70 anni l'uso di fertilizzanti a base di azoto, potassio e fosforo, è aumentato di ben 12 volte per aumentare le rese dei terreni agricoli, sempre più ridotti a causa dell'estensione di aree urbane e industriali. Il suolo e la terra che ospita la vita e ci dà il cibo.

L'agricoltura industriale non rispetta la terra le strappa via moltissime delle specie selvatiche che lei ospita, la inonda di chimica, intossica le sue acque, la trafigge con arature profonde, ne spinge i ritmi con prodotti di sintesi... e noi mangiamo il risultato di tutto questo. Si è iniziato a fare massiccio impiego di concimi chimici per assicurare la massima resa produttiva, a fare uso dei diserbanti e degli antiparassitari. In definitiva il cibo industriale dalla sua origine, dalla sua produzione, al suo trasporto e alla sua vendita non tiene conto della nostra salute e dell'integrità del-





l'ambiente. Ma l'importante, per l'agrobusiness, non è che noi mangiamo e che noi compriamo.

La sostenibilità in agricoltura non va misurata sulle rese ma sulla capacità di aumentare la sostanza organica e la fertilità biologica dei suoli, di conservare la biodiversità, di ridurre l'uso di prodotti agrochimici.

- una corretta alimentazione e una condizione essenziale per la salute umana e una tutela per la vita del Pianeta, ma questo principio non ha ricevuto la dovuta attenzione negli ultimi decenni. Prova ne è la recente e dilagante diffu-

sione di patologie dovute ad eccesso di alimentazione (dall'obesità alle malattie cardiovascolari, passando per il diabete) e alla concomitante riduzione dell'attività fisica in tutte le fasce d'età, comprese quelle giovanili (Must et al., 1999; Burton et al., 1985).

- Le diete sostenibili sono diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili concorrono alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, sono accettabili culturalmente, economicamente eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e, contemporaneamente, ottimizzano le risorse naturali e umane (FAO, 2010).

Alimentazione e tumore al seno

Il tumore della mammella è il tumore più frequente nella popolazione femminile e la principale causa di morte nelle donne occidentali tra i 40 ed i 50 anni. In Italia ogni anno si ammalano di tumore al seno circa 52.000 donne.

Mediamente una donna su otto sviluppa un tumore mammario nel corso della vita.

La mortalità si attesta su 12.300 donne l'anno (ultimo dato Istat) con un calo annuale stimato nel 2% a partire dalla fine degli anni 90.

La malattia presenta un'ampia variabilità geografica, con tassi più alti, fino a 10 volte, nei Paesi occidentali.

Il cancro è come un insieme di circa 200 malattie, caratterizzate da abnorme crescita cellulare, svincolata dai normali meccanismi di controllo dell'organismo. Un tumore in genere origina quando i danni a carico del DNA determinano una moltiplicazione incontrollata delle cellule.



COS'È LA PREVENZIONE PRIMARIA?

La prevenzione primaria ha come obiettivo la riduzione dell'incidenza dei tumori intervenendo sulla rimozione delle cause determinanti il tumore. La maggior parte dei fattori conosciuti che modulano il rischio di tumore della mammella (familiarità, aspetti legati alla storia riproduttiva e personale) appaiono del tutto o sostanzialmente non modificabili. Sarebbe opportuno impegnarsi promuovendo la ricerca sulla prevenzione primaria, quella che però non attira i grandi capitali delle



multinazionali della sanità. Attualmente alla prevenzione primaria vi sono dedicate solo le briciole.

L'aria che respiriamo, l'acqua che beviamo e il cibo che mangiamo sono tutti abbondantemente ricchi di sostanze tossiche o addirittura cancerogene: non esiste più un cibo sano, ma tra tutti i cibi, a causa di quello che in linguaggio tecnico si chiama "bioaccumulo", i prodotti animali (latte, carne e derivati) sono sicuramente i peggiori per la loro capacità di essere promotori delle patologie metaboliche e del cancro.

La ricerca epidemiologica ha identificato alcuni fattori legati all'alimentazione e allo

stile di vita che appaiono potenzialmente modificabili rendendo quindi possibili interventi di prevenzione primaria. L'alimentazione errata, la sindrome metabolica e la vita sedentaria hanno un nesso causale con l'incidenza del tumore al seno.

L'alimentazione può influenzare l'insorgenza del tumore modificando l'ambiente interno dell'organismo che promuove e attiva sostanze od ormoni che favoriscono il tumore e la sua progressione. C'è da ritenere che il cibo favorisca l'insorgenza di alcuni tumori sia attraverso l'uso di conservanti, additivi e l'introduzione dei cancerogeni come le amine eterocicliche che si formano nella cottura della carne, sia attraverso l'influenza della dieta nel modificare il quadro ormonale e il metabolismo degli estrogeni circolanti, del testosterone e dei fattori di crescita legati all'insulina (Igf-1).



Meccanismi con cui l'alimentazione può influenzare l'insorgenza dei tumori:

- ▶ i vari processi industriali di produzione del cibo modificano le caratteristiche nutrizionali degli alimenti;
- ▶ esposizione a cancerogeni presenti nei cibi o formati durante la cottura o nella conservazione degli alimenti;
- ▶ modulando in continuazione i nostri geni (epigenetica);
- ▶ intervenendo sul microbioma umano, i microrganismi che ci popolano ed hanno un ruolo importante nel mantenerci in salute dal punto di vista immunitario;
- ▶ capacità di fornire sostanze che favoriscono la formazione dei radicali liberi responsabili di danni cellulari (sostanze pro o antiossidanti) o al contrario forni-

scano sostanze che riparano i danni del DNA;

- ▶ attivazione di meccanismi di morte cellulare programmata.

Le analisi geografiche di incidenza dei tumori e studi su animali dimostrano che la dieta ipercalorica e iperlipidica con grassi saturi e zuccheri è un fattore di alto rischio.

Il sempre maggiore quantitativo di carboidrati raffinati nella dieta aumenta i livelli di insulina, spingendo le cellule adipose ad aumentare la loro attività di immagazzinamento dei zuccheri e favorendo le risposte biologiche che promuovono l'obesità in un gran numero di persone. I cibi processati e ad alto indice glicemico - patatine, crackers, bevande zuccherate, cereali per la colazione e anche

pane e riso bianchi e quindi pizza, lasciano in bocca un gusto dolce che deriva dalla scomposizione degli zuccheri dell'amido: questa sensazione stimola a consumarne ancora e causa sbalzi dei valori glicemici nel sangue. Ratti alimentati con una dieta basata su carboidrati rapidamente digeribili accumulano il 71% in più grasso rispetto ad altri ratti, che consumavano più calorie, ma attraverso carboidrati lentamente digeribili.

Più alta è la glicemia, più alto è il rischio di cancro al seno. Per tenere bassa la glicemia bisognerebbe evitare l'uso cibi a indice glicemico alto ad esempio il pane bianco e i prodotti da forno derivanti da farine raffinate.

Il consumo elevato di cibi che fanno aumentare molto la glicemia, è associato ad

un rischio aumentato del 50% di sviluppare un tumore dell'intestino (Sieri S et al. 2014 Int J Cancer Nov 18) o della mammella (Sieri S et al. 2007 Am J Clin Nutr 86:1160).

I cibi ricchi di carboidrati a basso indice glicemico; la pasta di grano duro, i cereali integrali, i legumi, al contrario, conferiscono una protezione.

Il meccanismo con cui la glicemia elevata aumenta il rischio è probabilmente duplice: da un lato perché le cellule tumorali, per vivere, hanno bisogno di circa 20 volte più glucosio delle cellule normali, dall'altro perché glicemia alta implica insulina alta, che a sua volta aumenta la disponibilità di ormoni sessuali e dei fattori di crescita che stimolano la proliferazione delle cellule tumorali e la crescita del tumore.



Il consumo consapevole: la carne

IL COSTO DELLA CARNE

- ▶ La prima alla cassa;
- ▶ La seconda con gli enormi finanziamenti necessari a sostenere la zootecnia previsti in ambito europeo dalla Politica Agricola Comunitaria;
- ▶ La terza con la spesa imposta dagli interventi per rimediare all'inquinamento ambientale causato dagli allevamenti stessi;
- ▶ La quarta sulla salute.

La carne e i grassi saturi sono sostanze ossidanti che attaccano la membrana cellulare aumentando il rischio che il DNA delle cellule muti. L'eccessivo consumo di carne, di carni conservate e di grassi animali è dannoso per la salute aumentando l'incidenza del cancro dell'intestino e della mammella. I grassi saturi producono una grande quantità di radicali liberi danneggiando le cellule. Una dieta iperproteica inoltre è associata ad alti livelli di IGF1 (fattore di crescita).

La carne che noi mangiamo, di solito proviene da animali di allevamento che sono stati alimentati con mangimi di scarsa qualità e quindi hanno un contenuto molto basso di



acidi grassi polinsaturi. A ciò si aggiunga che la cottura della carne impoverisce drasticamente questi alimenti di tali preziosi nutrienti.

L'ingestione prolungata di carne comporta anche un aumentato stimolo proinfiammatorio cronico e questo è un dato che non dobbiamo sottovalutare, perché sappiamo che l'infiammazione è il primo processo attraverso il quale si attivano molte patologie organiche croniche. L'infiammazione sembra essere attivata dalle endotossine batteriche

L'ALLEVAMENTO INTENSIVO ACCELERA IL CAMBIAMENTO CLIMATICO E SPRECA MOLTE RISORSE, TRA CUI L'ACQUA.

► **Disuguaglianza alimentare**

L'allevamento intensivo sottrae risorse preziose a quanti ne hanno più bisogno.

► **Perdita delle biodiversità**

L'allevamento intensivo minaccia la sopravvivenza di numerose specie animali e vegetali.

► **Inquinamento**

L'allevamento intensivo inquina terre, acque e mari, contaminando la natura con tossine.

► **Minaccia per la salute pubblica**

La nostra salute è in pericolo. Gli allevamenti intensivi favoriscono la trasmissione di malattie e le mutazioni degli agenti patogeni in ceppi più pericolosi... antibioticoresistenza.

prodotte dai batteri veicolati con la carne e incrementati dai processi di putrefazione che iniziano poco dopo la morte dell'animale e anche se la carne è conservata in frigo, le basse temperature rallentano enormemente la putrefazione, ma non la impediscono; inoltre, la cottura uccide i batteri, ma non le loro endotossine.

I dati più drammatici però sono quelli che correlano il consumo prolungato di carne con un aumentato rischio cancerogeno: la carne serbatoio di diversi cancerogeni, come le ammine eterocicliche, gli idrocarburi aromatici policiclici (due gruppi di composti che si formano durante la cottura della carne ad alta temperatura), ma anche i famosi nitrocomposti. La formazione di questi ultimi e il danno ossidativo sono particolarmente facilitati pure dal ferro presente nella carne.

Gli animali vengono trattati come macchine per la produzione di cibo e spesso allevati in isolamento. L'allevamento intensivo dipende, inoltre, da grandi quantità di risorse preziose

come mangimi a base di grano, acqua, energia e medicinali (antibiotici). Anche la produzione di latte è soggetta a questa logica: una volta le mucche producevano 7 litri di latte al giorno, oggi si arriva a 50 e anche oltre, specialmente negli U.S.A. Sono mucche malate, trattate con antibiotici, supermangimi e ormoni della crescita, che consumano le proprie proteine perché non ce la fanno a mangiarne abbastanza per produrre tanto latte.

“Continuare a mangiare carne con i livelli di consumo a cui si è abituato l'Occidente è insostenibile”.

Allevamenti sempre più grandi e affollati, condizioni di vita innaturali, stress e sofferenze, mangimi di bassa qualità, monoculture, deforestazione ed enormi quantitativi di acqua. Questo è il prezzo dell'industrializzazione della zootecnia. Tutto questo ha gravi conseguenze per l'ambiente, la salute umana, il benessere animale e l'equità sociale.

Scegliendo meglio, si possono cambiare le cose.

Il consumo consapevole: il grano

MA TU SAI COSA MANGI?

Quello che si trova sulle tavole degli italiani non è un cibo genuino, ma la sua trasformazione industriale, e c'è una bella differenza. Il pane, la pizza ad esempio, oggi sono fatte con farine raffinate, da cui sono state tolte

gran parte delle sostanze nutritive e protettive tipiche del grano, come fibre, minerali, vitamine, polifenoli...

Per grani antichi si intendono quelle specie del genere *Triticum* che erano consumate nell'antichità. Il Farro monococco è il più an-



PANE 100g	kcal	Acqua (g)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibre (g)
di tipo 00	289	29	8,6	66,9	0,4	3,2
integrale	224	36,6	7,5	48,5	1,3	6,5
di semola*	244	–	8,3	53,4	1,2	3,7
di segale	219	37	8,3	45,4	1,7	4,6
azzimo	377	4,5	10,7	87,1	0,8	2,7
al malto	267	26	8,3	56,6	2,4	–
di farro**	272	10,4	11,3	56,3	1,2	8,1

Fonte dati INRAN - *Dati di riferimento al pane di Matera - **Fonti non pervenute

tico di tutti, Il farro dicocco era il vero “grano dell’antichità”, consumato in gran quantità dai Romani.

Alcune mutazioni genetiche porteranno poi al grano duro (*Triticum durum*) che usiamo principalmente per la pasta, mentre un’ulteriore fusione genetica con geni provenienti da un’altra graminacea spontanea porterà, al Farro spelta e al Grano tenero (*Triticum aestivum*).

Di tutte le specie del genere *Triticum* che coltiviamo è il grano tenero quello più diffuso, rappresentando il 95% dei grani coltivati. A seguire il grano duro.

Tra essi ricordiamo i più diffusi: Il Saragolla, o Saragodda, un grano duro coltivato in varie zone del sud, affine al Kamut, che non è un grano, è solo un marchio commercializzato da una multinazionale, il grano è il khorasan, un turanico prerivoluzione verde.

Il Carosello, diffuso in quasi tutto il Centro e in parte del Sud, capace di crescere in collina e perfino in montagna. In Sicilia si pro-

duceva il Timilia. Nel ragusano si produceva un pane dal gusto squisito con il Russello; il Solina e il Verna sono invece dei grani teneri.

Il passaggio dagli antichi grani alle moderne varietà ebbe inizio negli anni venti con le moderne tecniche di selezione, intese a trovare un tipo di grano con una maggiore resa.

Venne selezionato allora il Senatore Cappelli: capace di una resa di 18 quintali per ettaro, dominava i campi con il suo metro e 70 di altezza e le sue spighe scure. Ma le spighe alte tendevano ad allettare facilmente (cioè a sdraiarsi) con vento e pioggia, perciò diventava anche difficile la mietitura. Ecco perché si cominciò ad abbassarle gradualmente, finché nel 1974 non comparve la varietà Creso, ottenuta con l’impiego di raggi gamma del cobalto presso il CNEN di Anguillara derivato dall’incrocio tra il Senatore Cappelli irradiato ai raggi e un grano mutato.

Bastarono pochi anni perché il Creso si diffondesse, soppiantando le varietà esistenti.

Sino a 50 anni fa avevamo molti grani con la capacità di crescere su terreni poveri e di adattarsi alle condizioni locali; a seconda delle esigenze c'erano poi grani da seminare in primavera o in autunno, c'erano grani più resistenti alla ruggine e che, nel complesso, richiedevano un minor impiego di concimi azotati e di acqua. indispensabili alle varietà industriali per crescere. La coltivazione convenzionale dei grani moderni necessita dell'utilizzo di pesticidi che si accumulano all'esterno del chicco e nel germe.

LE DIFFERENZE TRA I GRANI ANTICHI E QUELLI MODERNI SONO:

► **La forza e il contenuto del glutine.** Si partiva da grani che hanno un valore W di forza del glutine di 10-50 e si arriva ai moderni che hanno una forza intorno ai 300-400. È evidente che la struttura del glutine sia cambiata per le necessità dell'industrializzazione degli alimenti. Un minor contenuto di glutine (10-11 per cento contro il 14 per cento del Creso e addirittura il 17 per cento del canadese Manitoba) nei grani antichi al contrario delle nuove ed economicamente più vantaggiose varietà. L'aumento del glutine ha un duplice scopo: da una parte facilitare la preparazione degli impasti del pane e agevolare la lievitazione; dall'altra, facilitare la tenuta degli impasti per la pasta fresca e secca. Peccato che questo ha comportato anche un aumento della frazione di glutine tossica per i celiaci.

► **Le varietà locali avevano un maggior tenore proteico** (fino al 18 per cento, contro il 12 del grano attuale). I grani antichi sono più alti e a minor resa rispetto ai grani moderni. Aumenta di molto nei moderni grani a fronte però dell'aumento di azoto attraverso la concimazione.

- La maggiore variabilità genetica, i grani antichi erano un insieme di genotipi con una biodiversità elevata, mentre negli anni si è andati verso la selezione di grani tutti geneticamente identici, con una perdita netta di biodiversità. Una variabilità genetica ampia è in grado di adattarsi ai mutamenti ambientali, una variabilità genetica ridotta richiede un maggior intervento dell'uomo, attraverso l'utilizzo della chimica nel tentativo di meglio adattare il campo al tipo di grano coltivato.
- Le poche varietà di grano sul nostro territorio sono legate tra loro: ciò significa che se si ammalassero resteremmo senza grano.

Il pane, quasi sempre di grano tenero 00, che si trova oggi in commercio contiene sostanze destinate a migliorare il sapore di farine non sempre di ottima qualità. Spesso, poi, quello integrale è realizzato con lievito di birra invece che con lievito madre. A questo si aggiunge il fatto che non viene più usato il forno a legna. Il risultato è che non si hanno quelle reazioni chimiche fra zuccheri e proteine che danno un prodotto valido dal punto di vista organolettico. Un pane raffinato è anche privo di fibre e questo può avere come conseguenza un cattivo funzionamento dell'intestino, con la possibilità che venga compromesso il sistema immunitario e che si manifestino patologie anche gravi. La farina di grano duro contiene più fibre rispetto alla farina di grano tenero, inoltre, la farina di grano duro assorbe più acqua e nel complesso presenta un maggiore potere saziante. La semola di grano duro ha un indice glicemico inferiore ed è ricca di carotenoidi, pigmenti organici capaci di legare ed eliminare i radicali liberi (antiossidanti).



Le farine raffinate non hanno il germe e il rivestimento esterno per cui sono meno soggette a contenere i pesticidi, questo sarebbe forse un vantaggio quando il grano non è bio...

Le farine raffinate hanno alti indici glicemici, cioè sono molto veloci a rendere disponibile il glucosio. Le farine raffinate e i grani moderni hanno un più alto potere infiammatorio, sia di tipo diretto (causato dagli zuccheri amidacei) che indiretto (causato dai microrganismi che si nutrono degli zuccheri). Le fibre delle farine integrali aumentano il transito intestinale e rendono i carboidrati meno biodisponibili all'assorbimento intestinale.

La macinatura a pietra naturale consente di non scaldare la farina e quindi mantenere vivi i principi nutritivi contenuti nel germe. Più una farina è integrale e più contiene fibre e sostanze nutritive, specie se è macinata a pietra.

LE FARINE

- **Farina 00** la più raffinata, assolutamente priva di crusca e germe di grano (50% tasso di estrazione), contiene circa il 14% di carboidrati in più rispetto ad una integrale e 400% di fibre in meno.
- **Farina 0** un po' meno raffinata della precedente, infatti contiene piccole quantità di crusca.
- **Farina 1 e Farina 2** sono le farine cosiddette semintegrali, perché hanno subito una raffinazione minore, infatti contengono una buona quantità di crusca (la tipo 2 quella che ne contiene di più).

► **Farina integrale** quella che non ha subito alcun procedimento di raffinazione, quindi contiene tutta la crusca e il germe di grano che erano presenti nel chicco intero (100% tasso di estrazione).

Più si assumono zuccheri più si va in ipoglicemia, per questo gli zuccheri causano obesità. La glicemia deve essere costante nel sangue, se andiamo in ipoglicemia il cervello non funziona bene. Bisognerebbe cambiare le colazioni, attualmente troppo ricche di zuccheri assunti tramite biscotti e merendine.

Pane bianco, patatine, pizza, zuccheri e bevande zuccherate sono responsabili di sbalzi glicemici e principale causa di sovrappeso e obesità infantile, insieme ai grassi saturi e alla scarsa assunzione di fibre. Perché ingrassiamo con i carboidrati provenienti da cereali raffinati? Sappiamo che un eccesso di somministrazione di insulina nel diabete causa aumento di peso e la carenza di insulina causa dimagrimento. E fra tutto ciò che mangiamo, i carboidrati

raffinati e rapidamente digeribili sono quelli che fanno produrre la maggiore quantità di insulina provocando l'aumento di peso della popolazione.

La pizza, come testimonia il passato dovrebbe essere quella da farina macinata a pietra da grani italiani, possibilmente antichi da agricoltura integrata, con lieviti di pasta madre; con tutte le ore di maturazione e lievitazione necessarie per renderla gustosa, nutriente e digeribile.

Non andiamo meglio con la pasta di produzione industriale, che non viene fatta seccare come dovrebbe, piano e a basse temperature. Così si ha una gelificazione degli amidi, la pasta non scuoce né si rompe in cottura, ma risultano difficoltose la digestione, l'assorbimento di nutrienti e con picchi glicemici. La pasta è un prodotto che è entrato nella nostra alimentazione in epoca relativamente recente. La pasta, fornisce circa il 55-60% del fabbisogno energetico totale giornaliero grazie ai carboidrati che non sovraccaricano fegato e reni, a differenza delle proteine, i suoi carboidrati





complessi a lento assorbimento, evita all'organismo bruschi e picchi glicemici e, rispetto ad altri alimenti ricchi di zuccheri, garantisce un quasi immediato e prolungato senso di sazietà grazie alla presenza dell'amido. I grani antichi si coltivano prevalentemente in modo biologico, sono macinati a pietra e vengono essiccati a basse temperature.

Oggi il 30% del grano duro che mangiamo nella pasta è di origine nordamericana o canadese o dell'Est e in questi paesi il clima è più umido e freddo rispetto al nostro meridione ed il glifosato è ampiamente utilizzato anche nella preraccolta.

In commercio di paste ne esistono di pregevoli perché prodotte utilizzando farine di frumento di qualità ed essiccate a bassa temperatura, ma ce ne sono anche molte che per la scadente qualità della farina impiegata e per l'adozione di processi di essiccazione ad elevata temperatura (superiore ai 100°) non possono soddisfare i bisogni nutrizionali dei consumatori. Una pasta così fatta non ha sapore ed è poco digeribile perché ad elevata temperatura l'amido cristallizza e diventa inattaccabile dagli enzimi digestivi.

Attualmente, i semi che piantiamo nella terra provengono tutti da tre grandi multinazionali. Ci sono movimenti per il recupero dei semi, delle biodiversità tradizionali e dell'agricoltura di sussistenza, per ridare all'uomo la possibilità di coltivare il suo terreno. La consapevolezza è il grande obiettivo di oggi.

Il consumo consapevole: il pesce

MA TU SAI COSA MANGI? “Non abboccare... scegli tu”

- ▶ Quali sono i nomi di questi pesci?
- ▶ Da dove arrivano?
- ▶ È stato pescato o è di allevamento?
- ▶ Come è stato pescato o allevato?
- ▶ È fresco o è stato congelato?

Quando scegliamo il pesce da acquistare, ci preoccupiamo anzitutto che sia fresco e cerchiamo di capire se quello che abbiamo davanti sia pescato dal mare o sia pesce d'allevamento dimenticando spesso l'importanza dei fattori stagionalità e provenienza.

I pesci di stagione sono quelli che non si trovano in fase riproduttiva. Mangiare queste specie consente ad altre di crescere secondo i propri tempi. I pesci nostrani sono quelli di passaggio nei nostri mari. Cercarli in peschERIA evita di farne viaggiare altri, in aereo o su strada, per migliaia di chilometri.

I pesci vivono in un ambiente naturale che spesso è inquinato e quelli di taglia maggiore tendono ad accumulare sostanze tossiche, primo fra tutti il metilmercurio, e come dimostrano numerose ricerche anche le microplastiche. La presenza di frammenti di plastica

negli oceani e nei pesci è un problema noto da tempo ma in crescita esponenziale. Una volta in mare, gli oggetti di plastica possono frammentarsi in pezzi molto più piccoli, e di-





ventare microplastica. Un caso a parte sono le microsfe: minuscole sfere di plastica utilizzate in numerosi prodotti domestici, cosmetici e altri prodotti per l'igiene personale. Sempre più plastica viene ingerita dagli organismi marini e può risalire la catena alimentare fino ad arrivare nei nostri piatti. Si stima che ogni anno arrivino in mare otto milioni di tonnellate di plastica, microsfe o frammenti dovuti alla degradazione di altri rifiuti (imballaggi, fibre o altro).

Il salmone, una volta un lusso che ci si concedeva solo a Natale, oggi si trova in ogni stagione, in gran quantità e a basso prezzo perché negli ultimi anni si sono moltiplicati gli allevamenti intensivi, le cui pratiche non sono sostenibili. Gli stock del salmone selvaggio intanto restano molto al di

sotto della soglia di sicurezza: quello atlantico è in estinzione e quello del Pacifico è in grave calo. Ma l'allevamento non costituisce certo un'alternativa!

Negli allevamenti intensivi i reflui (deiezioni di pesci, scarti di mangimi, residui di antibiotici) non vengono mai lavati via e si lasciano semplicemente cadere attraverso le reti. Il risultato sono migliaia di tonnellate di escrementi e rifiuti che si depositano nel fondale e non vengono rimossi.

Il Mediterraneo è un mare ricchissimo di pesce azzurro (alici, sardine, aguglie, sgombr, lampuga, ricciola...) varietà più ricca di omega 3 e acidi grassi, che hanno effetti benefici sul funzionamento del cuore e del sistema circolatorio e nella prevenzione oncologica. Per essere veramente sostenibili, poi, sarebbe opportuno preferire dei pesci a ciclo vitale breve e di piccola taglia (che tra l'altro sono meno inquinati da metalli, come il mercurio e dalle microplastiche).

Il sano è buono

Un elemento centrale della risposta europea nella strategia globale di lotta al tumore della mammella è il Codice europeo contro il cancro, che riporta un chiaro messaggio: adottando alimentazione e stili di vita più salutari è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute.

Bisogna orientare la nostra alimentazione quindi verso “cibi di origine vegetale e cibi non industrialmente raffinati”.

Esistono solide evidenze e dati scientifici a favore del ruolo favorevole di dieta e stili di vita salutari nella prevenzione del carcinoma della mammella; in particolare alcuni studi hanno suggerito un ruolo protettivo del consumo di pesce, verdure, frutta e della dieta mediterranea di qualità e biologica. Vi è uno stretto legame tra la qualità degli alimenti e la protezione della salute. Bisognerebbe conoscere l'intero ciclo alimentare dei prodotti interrogandosi su provenienza e qualità degli alimenti. Tenere bassi poi i fattori di crescita, limitare o evitare i cibi molto ricchi di grassi saturi e di proteine animali; tenere bassi i livelli di infiammazione: favoriscono l'infiammazione tutti i cibi animali, eccetto il pesce (privilegiare però i pesci piccoli, perché quelli grandi sono molto più inquinati).

I biofenoli sono un'ampia famiglia di composti naturali dotati di importanti proprietà biologiche. I biofenoli sono i principali antiossidanti presenti negli oli extravergini di oliva. Studi di ricerca sia in vivo (cioè sugli animali) che in vitro (cioè attraverso test cellulari in laboratorio) hanno dimostrato i benefici sulla salute umana dei biofenoli presenti nell'olio extravergine d'oliva. Ai biofenoli sono state riconosciute numerose funzioni, tra le quali: antiossidante, antinfiammatoria, antiallergica, antibatterica e antivirale. Inoltre sembra che i biofenoli possano essere utili, insieme ad altri pigmenti naturali e a composti vitaminici, nella prevenzione di malattie cronico-degenerative, come quelle cardio-vascolari e alcune forme di cancro, riducendo

È innegabile che il consumo di olio extravergine d'oliva, unita ad una sana dieta alimentare ed ad un corretto stile di vita, apporta positivi effetti sulla salute umana. I signori dell'olio però non spremono più, ma importano e trasformano: molto meno costoso e più redditizio. Manipolano, deodorano, profumano. Un flusso ininterrotto di miscele di oli “comunitari” e “non comunitari” che viaggia

ogni giorno da e verso l'Italia, da sud a nord, a bordo di tir e navi cisterna. Bisogna ostacolare l'importazione di oli di scarsa qualità che poi, una volta in Italia, vengono spacciati come oli di qualità e venduti a prezzi estremamente concorrenziali danneggiando tutte le aziende olearie italiane, olivicoltori, frantoi, commercianti onesti e consumatori.

La dieta mediterranea è cibo locale, del territorio, in cui si svolge l'intero ciclo di filiera, è biodiversità, è tutela del paesaggio rurale, è ecocompatibile, è la traccia di una cultura antica legata al cibo e trae la sua origine dalla storia, dalla cultura e dalla tradizione della Magna Grecia.

La dieta mediterranea, insieme all'attività fisica, previene le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore (colon retto, mammella, prostata, pancreas, endometrio). La dieta mediterranea promuove una maggiore consapevolezza alimentare, la conoscenza del territorio, della stagionalità, della biodiversità e della naturalità degli alimenti. La dieta mediterranea è espressione del patrimonio storico e culturale del Mediterraneo. È una tradizione alimentare millenaria pro-

muovendo non solo la qualità degli alimenti e il territorio, ma anche lo stare insieme e il dialogo tra le persone. È la natura stessa a indicarci che l'alternativa non è fatta di cre-scita che genera spreco e non riesce a rispondere al diritto di tutti al cibo.

La dieta mediterranea non è privazione: è misura, è regola, è convivialità, identità, privilegiando i prodotti della terra sana. È il cibo a filiera corta, è il cibo del territorio, è il cibo identitario, è il cibo dei piccoli produttori.

Possiamo riuscire a ritrovare la saggezza del corpo solo sentendo il gusto naturale del cibo vero, orientando la nostra alimentazione verso il cibo di origine vegetale non industrialmente raffinato. È molto difficile liberare il corpo dalla sovrastruttura alimentare imposta, anche perché il cibo ha una componente sociale, oltre che un retaggio familiare.

OBIETTIVI NUTRIZIONALI

- ▶ **Ridurre le calorie** privilegiando alimenti che saziano molto, come cereali non raffinati, legumi e verdure. u Ridurre i cibi ad alto indice glicemico o insulinemico (farine raffinate, patate, riso bianco, fiocchi di mais, zucchero e latte) e consumare piuttosto cereali integrali (riso, orzo, miglio, avena, farro e inoltre grano saraceno e quinoa), legumi (ogni tipo, inclusi i prodotti tradizionali di soia), verdure.
- ▶ **Ridurre le fonti di grassi saturi** (carni rosse e salumi, latte e latticini) e consumare piuttosto olio extravergine di oliva, semi oleaginosi, lattini di cereali.
- ▶ **Ridurre le proteine** in particolare quelle di origine animale (eccetto il pesce azzurro).
- ▶ **Praticare quotidianamente attività fisica** di moderata intensità per almeno 30 minuti e diminuire le attività sedentarie di almeno 30 minuti al giorno.





www.ledonnescelgono.org
contatti@ledonnescelgono.org



SIRP
Presidio di Prevenzione

Per saperne di più, consulti il nostro sito web

www.associazionesirp.it



associazione SIRP