

GianCarlo Signore

CONOSCIAMO MEGLIO IL NOSTRO CIBO

Storia, nutrienti,
indiscrezioni, consigli



EDIZIONI
LSWR

GianCarlo Signore

CONOSCIAMO
MEGLIO
IL NOSTRO CIBO

Storia, nutrienti,
indiscrezioni, consigli

EDIZIONI
LSWR

Conosciamo meglio il nostro cibo | Storia, nutrienti, indiscrezioni, consigli

Autore: GianCarlo Signore

Collana: Salute & benessere

Impaginazione: Diana Pavese

Immagini di copertina: © Margaryta Vakhterova | Thinkstock

Editor in Chief: Marco Aleotti

© 2016 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-146-7

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini 7,
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Finito di stampare nel mese di ottobre 2016 presso "LegoDigit" Srl, Lavis (TN)

* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

Ai miei nipoti Lavinia, Massimo, Federico, Leonardo
ai quali ricordo un pensiero di Socrate:
La Conoscenza è la prima virtù.

INDICE

INDICE	V
PRESENTAZIONE	IX
PREFAZIONE	XI
STORIA DEL COSTUME ALIMENTARE	1
MANGIARE O ALIMENTARSI?	9
I NUTRIENTI	13
I carboidrati	13
Le proteine	13
I lipidi	13
Le vitamine	14
La fibra	15
L'acqua	17
I sali minerali	20
Sodio e sale da cucina	25
LA COTTURA	29
La bollitura	30
La frittura	31
La cottura alla brace	33
COME ALIMENTARSI	35
ACRONIMI DA CONOSCERE	45
Kcal (kilo-caloria)	45
IG (Indice Glicemico)	46
IS (Indice di Sazietà)	48
Indice di Sazietà alto	49
Indice di Sazietà basso	49
QB (Quantità Benessere)	50
Unità ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity)	51

COME E QUANTO	57
Prima colazione	58
Spuntino	59
Pranzo	59
Spuntino	59
Cena	60
Spuntino	60
Riflessioni e consigli riassuntivi	60
I CARBOIDRATI	63
Il grano	63
Il pane	67
La pasta	75
Couscous	85
Biscotti, cracker, fette biscottate e altre specialità	86
Il riso	90
Il mais	96
Il grano saraceno	100
Il cornetto	102
La castagna	104
Avena	107
La pizza	109
Lo zucchero	112
Il miele	115
I LIPIDI (O GRASSI)	119
L'olio extravergine di oliva	124
Il burro	129
Lo strutto	131
La maionese	133
Il pesto	136
LE PROTEINE	139
Quante proteine/die dobbiamo ingerire con l'alimentazione?	141
L'uovo	142
Come conservarlo?	143
Come mangiarlo?	145
Carni bovine	146
Pollo e coniglio	161
Carne suina	162
I salumi	166
IL PESCE ED I FRUTTI DI MARE	183

IL LATTE	197
I FORMAGGI	205
Il parmigiano	208
Il pecorino	212
Il caciocavallo	214
Il provolone	216
Il formaggio di fossa	217
Il gorgonzola	218
La mozzarella	220
Lo stracchino	222
La ricotta	222
Fiocchi di latte	224
Lo yogurt	224
I LEGUMI	229
I fagioli	232
Le lenticchie	235
I ceci	236
Le fave	237
I piselli	239
L'arachide	240
Le cicerchie	241
La soia	242
ORTAGGI E VERDURE	247
La patata	250
Il carciofo	253
Gli spinaci	255
La cicoria	257
Le rape rosse	259
Cavolfiore, cavolo e cavolini	259
La melanzana	263
Il pomodoro	265
La zucca	267
L'insalata	268
I funghi	269
SAPIDIZZANTI	271
Il piacevole sapore "agro" nella storia	272
L'aceto	277
L'aglio	285
Il pepe	286
Glutammato ed estratti di carne	288

GLI ALCOLICI	291
Il vino	292
La birra	296
Amari e distillati	296
DOLCEZZE	299
BEVANDE NERVINE	305
Il cacao	306
Il caffè	307
Il tè	309
FRUTTA FRESCA	311
SUPERFOOD	315
QUINDI, COME DOBBIAMO ALIMENTARCI?	319
21 BUONI CONSIGLI	321
BIBLIOGRAFIA	323
ABBREVIAZIONI	325
INDICE DEGLI ALIMENTI	327

PRESENTAZIONE

Questa nuova pubblicazione del dottor GianCarlo Signore, farmacista eclettico, personaggio carismatico, brillante, propositivo, dal titolo molto chiaro, *Conosciamo meglio il nostro cibo – Storia – Nutrienti – Indiscrezioni – consigli*, riveste una notevolissima importanza in quanto può senza alcun dubbio essere definita un vero e proprio manuale nel grande e variegato settore dell'alimentazione.

Lo definisco un manuale perché riporta con dovizia di particolari elementi di storia, tradizioni popolari, antropologia, fisiologia, biochimica, nutrienti, valori nutrizionali, composizione dei cibi in generale.

È inoltre corredato di citazioni ed aneddoti che arricchiscono e rendono più fruibile la lettura.

Risulta essere un libro scientificamente adeguato ed accessibile a tutti.

Vengono proposte alcune riflessioni utili per capire cos'è effettivamente l'essenzialità del nutrirsi, evitando di esaltare il mito della "magrezza" oggi tanto in voga.

Si parte dalla storia, dalla storia del costume alimentare, dall'antropologia, dalla fisiologia clinica e nutrizionale, dalla dieta, per arrivare all'uomo, vero fulcro del mondo, alle sue conoscenze.

Costituisce quindi un ulteriore tassello da inserire nel grande mosaico del tema "Alimentazione".

L'autore, con la coerenza e la competenza professionali dimostrate nella sua lunga attività di farmacista titolare impegnato, di magister in farmacia, di cultore del sapere, ha approfondito le sue ricerche nello specifico settore della Scienza dell'Alimentazione, inserendo tale disciplina in un contesto molto più ampio, che prende origine appunto dalla storia dell'alimentazione e della dieta dell'uomo.

GianCarlo Signore, da cultore ed esperto di storia della farmacia, ha quindi iniziato la stesura di questa pubblicazione partendo dalla storia e dalla tradi-

zione alimentare, come giusta premessa ad un trattato sulla scienza dell'alimentazione in generale.

Nell'epoca attuale, nella quale il farmacista ha perso la sua vera identità di operatore socio-sanitario serio, competente e preparato, punto di primo contatto con il paziente/cliente, per divenire esclusivamente dispensatore asettico di farmaci, è oltremodo meritorio lo sforzo compiuto dall'autore, finalizzato alla realizzazione di questo testo, che serve anche a qualificare la figura del farmacista.

Il manuale, attraverso messaggi chiari, semplici, forti e diretti, fornisce al cittadino in generale, ai cultori della materia, agli educatori scolastici, agli operatori sanitari, ma anche a medici e farmacisti, informazioni preziose per potersi alimentare "in sicurezza".

Nella nostra realtà, che purtroppo registra un aumento esponenziale dell'incidenza di patologie correlate ad una scorretta alimentazione e all'utilizzo di cibi non sani, per così dire "a rischio", e dove l'industria alimentare, dovendo fare i conti con ristrettezze economiche, utilizza spesso materie prime ed ingredienti di non altissima qualità, risulta quanto mai necessario informare in maniera corretta, fornire chiari elementi di conoscenza e far appassionare sempre più persone alla "Scienza dell'Alimentazione".

A tale riguardo, ritengo opportuno riportare ed evidenziare la frase dell'autore "la dieta può cambiare la nostra vita e con essa anche il nostro stato di efficienza oltre che di salute", con la quale si vuole rimarcare l'importanza di una sana alimentazione e dell'adozione, appunto, di sane abitudini alimentari.

Attraverso la lettura di questo manuale è possibile quindi prevenire potenziali pericoli ed insidie insiti in tutto ciò che si mangia e gestire in sicurezza "l'alimento".

Il nostro augurio è di favorire la diffusione capillare e la lettura di questo testo attraverso i canali delle scuole, delle Aziende Sanitarie locali, delle farmacie, delle principali associazioni di categoria, ma anche nel mondo accademico/universitario, che a nostro modo di vedere deve maggiormente calarsi nella realtà quotidiana al fine di offrire un servizio aggiuntivo alla comunità, basato sulla ricerca scientifica e sulle eccellenze.

Come già detto, il cittadino comune, gli insegnanti, ma principalmente i medici e le professionalità sanitarie in generale potranno beneficiare di questa pubblicazione come di un ulteriore strumento da utilizzare per la realizzazione di due grandi progetti: quello della "prevenzione sanitaria" e quello della "sicurezza alimentare".

Domenico Monteleone

PREFAZIONE

Nel corso della mia professione e dei miei studi, ho sempre prediletto la Scienza dell’Alimentazione, interessato a questa disciplina già in epoca universitaria, grazie agli scritti di Gayelord Hauser, un nutrizionista tedesco, ed alle lezioni del professor Alberto Fidanza, fisiologo all’Università La Sapienza di Roma. Allora, parole come “proteine”, “lipidi” o “beta-carotene” erano termini che in realtà destavano scarso interesse nell’opinione pubblica, nella convinzione che la quantità supplisse la qualità nutrizionale di un alimento; si veniva, d’altro canto, dalla Seconda guerra mondiale, e l’atteggiamento era comprensibile. Inoltre una diffusa ignoranza specifica, anche tra i ceti più acculturati, peggiorava la situazione. Va considerato che allora si consumavano in media 2500 kcal/die, quindi l’apporto quantitativo di cibo doveva essere importante; inoltre va ricordato che, nonostante gli eventuali errori alimentari, in Italia patologie cardiocircolatorie e sindromi metaboliche non erano conosciute; di ciò si avvide, intorno agli anni Cinquanta, il dottor Ancel Keys, che con i suoi studi ripropose la nostra millenaria Dieta Mediterranea, coadiuvato, tra gli altri, dal professor Alberto Fidanza.

Negli anni Sessanta, con grande spirito imprenditoriale (il miracolo economico), si avviò una industria alimentare che cominciò a produrre nutrienti e prodotti finiti con una logica tutta industriale: produrre molto e ridurre le spese per rivendere a un prezzo invitante. Basti pensare che dal 1952 al 1994, in 40 anni, il consumo delle proteine animali da 22 g/die è salito a 59 g/die. Il mercato, quindi, per la gioia degli ignari consumatori, fu invaso da: carne di bovini ingrassati con mangimi ed estrogeni e di polli allevati in batteria, margarine ottenute con grassi idrogenati, scatolame anche di importazione, zuccheri e dolci di ogni genere, alcolici non più bevuti in allegra compagnia, ma come atteggiamento, scimmiettando i film americani del momento. La qualità e l’igienicità di tutti questi prodotti, pur con le dovute eccellenze, lasciava molto a desiderare, in parte per la volontà dei produttori di lucrare maggiormente, ma

anche perché non si conosceva la chimica degli alimenti, allora in fase nascente, e neppure il nesso tra cibo e metabolismo, né il metabolismo stesso in tutte le sue bioreazioni. Concetti come radicali liberi, antiossidanti, flora saprofiti erano sconosciuti. Delle stesse vitamine non si conosceva l'aspetto protettivo (che sarà oggetto di profondi studi da parte del professor Fidanza). Si pensi che si prescriveva la vitamina E come virilizzante (la specialità medicinale responsabile, in seguito, verrà tolta dal commercio); il concetto di antiossidante ancora non dettava un corretto comportamento alimentare.

I risultati di tanta, voluta o meno, "ignoranza" non tardarono ad arrivare; cominciarono a diffondersi le sindromi metaboliche e le patologie cardiocircolatorie, e tale situazione si aggravò con l'intensificarsi della pubblicità televisiva, la quale sosteneva come il tale prodotto fosse così invitante e "leggero" per le adolescenti nonostante si trattasse di grassi e zucchero; o, ancora, che i cioccolatini dovessero entrare in uno stile di vita elegante, che gli amari fossero obbligatori a fine pasto, perché facevano digerire. La conseguenza di tutto ciò fu che aumentarono i casi di diabete 2 e di obesità. Per motivi sociali si verificava che il fabbisogno calorico/die diminuiva, mentre aumentavano le kcal che si assumevano.

Questa situazione anti-igienica e pericolosa, anche per le tecniche industriali adottate (impiego di additivi di ogni genere, nutrienti scarsi, mancanza di fibra, eccessivo cloruro di sodio), dura tuttora e per certi aspetti è peggiorata, se si pensa che alcune derrate sono inquinate alla fonte: metalli pesanti, anticrittogamici, pesticidi. Oggi siamo purtroppo costretti ad accettare questa situazione, frodi a parte; intendo dire che la popolazione è cresciuta a dismisura, nel 2050 saremo 9,5 miliardi e avremo seriamente bisogno di cibo e di acqua. Ci potrà soccorrere solo una razionale strategia alimentare in campo mondiale, della quale l'industria si dovrà fare carico. Confidiamo nella saggezza dell'Uomo.

Quelli della mia generazione – sono del 1940 –, fino a tutti coloro che oggi hanno 40 anni si trovano disorientati nelle scelte alimentari, perché ci troviamo a cavallo tra un periodo in cui la tradizione era la norma ed un momento storico nel quale l'alimentazione sta cambiando nella forma, nei sapori e negli ingredienti. Ricordiamo ancora quando la mamma alle 7 di mattina "metteva su" il ragù o quando il panino con la frittatina era piacevolissimo, o ancora quando le paste giungevano in famiglia la domenica. Oggi il surgelato risolve ogni situazione, meglio se si tratta di un pasto precotto. Per i più giovani il problema non sussiste, cresciuti come sono tra fast food, street food, hamburger e snack. Non a caso, nella motivazione con cui l'UNESCO ha iscritto la Dieta Mediterranea alle liste dei beni immateriali dell'Umanità si è sottoli-

neato quanto importante sia mangiare in famiglia alimenti tramandati dalla tradizione e sentire il cibo come un dono del Signore, premio al nostro lavoro.

Per quanto detto, oggi non è facile mangiare bene, eppure è proprio il cibo che ci deve dare vita e vitalità, due attese che dobbiamo conquistare con un corretto stile di vita, ma anche conoscendo il valore dei cibi, i loro nutrienti, i principi protettivi, le varietà più opportune. Se non conosciamo “l'ontologia del cibo”, come possiamo sceglierlo? Valutando la confezione o il prezzo? È una cosa innaturale, squallida e pericolosa per la nostra longevità.

“La Conoscenza è la prima virtù”: con questa affermazione Socrate alludeva al mondo che ci circonda, io al cibo che deve darci la vita e la vitalità, e con essa la gioia di vivere.

L'ambizione di questo mio lavoro è di far conoscere più intimamente i cibi, di educare ad una *forma mentis* tale che ognuno sappia valutare, scegliendo un alimento, ciò che è salubre, che può giovarci oppure no; e tutto questo senza rinunciare a quei piaceri appaganti che solo la tavola sa donare. Avrei potuto intitolare questo libro *L'Arte di saper scegliere gli alimenti*.

Non c'è una chiave di lettura da suggerire; ritengo (è nei miei auspici) che si possa leggere con facilità. Di ogni cibo ho trattato i nutrienti ed il modo in cui questi influenzano il metabolismo; in molti casi, ho illustrato anche il profilo storico. Ho anche riportato qualche gustosa ricetta antica, frutto della tradizione, che non voglio cada nell'oblio, a favore magari di una zuppa di pesce pallida e congelata. Di alcune non ho riportato le quantità degli ingredienti: queste sono affidate alla sensibilità di chi vorrà preparare la ricetta.

Per alcuni cibi non sono riportati tutti i nutrienti, ma solo perché influenti a valutare il cibo in esame sia dal punto di vista nutrizionale sia da quello metabolico. Le ripetizioni che appaiono sono volute, in ossequio al vecchio adagio latino: *repetita iuvant!*

Il libro termina con dei consigli; voglio sperare che il lettore o la lettrice rifletta su ognuno di essi, se ne giovi e, se è genitore, ne traggano beneficio anche i figli.

Desidero ringraziare il dott. Domenico Monteleone per la sua presentazione che in verità mi inorgoglisce. Con stima ed affetto ringrazio anche il dott. Vittorio Jammarino per il suo prezioso aiuto sul latte, anche quello di soia. Grazie.

Auguro ai lettori una scelta alimentare salutare, informata e consapevole.

GianCarlo Signore

STORIA DEL COSTUME ALIMENTARE

Ho inteso scrivere, sia pure in estrema sintesi, questa storia del Costume alimentare per introdurre il gentile lettore o la gentile lettrice ad una specifica conoscenza che mi auguro troverà interessante, ma anche per invitare a riflettere su alcuni punti.

La dieta può cambiare la nostra vita e, con essa, anche il nostro stato di efficienza oltre che di salute. Ce lo dimostra il nostro lontano progenitore, il pitecantropo (uomo scimmia), che, preferendo la dieta proteica, ha elevato la sua statura da 1,20 m a 1,80 m ed ha incrementato il volume del suo cervello da 300 cc sino a 1450 cc. Ma attenzione! Oggi si conviene che il consumo eccessivo di carne rossa non sia poi così igienico, infatti già la Scuola Salernitana, nell'XI secolo, metteva in guardia nei confronti del consumo eccessivo di carne rossa.

I Romani, un popolo guerriero come pochi, ci hanno insegnato la moderazione, anche a tavola, senza rinunciare ai sapori dell'arte culinaria. La scienza ci ha gratificato di tante utili scoperte, ma il fatto di aver riconosciuto "la Dieta Mediterranea" come bene immateriale dell'Umanità vuole educare noi tutti ad un costume alimentare foriero di sapori, di vita e vitalità.

Va inoltre ricordata la continua presenza della fame nella storia dell'Uomo, che oggi ci deve far riflettere ed educare su quanto immorale sia sprecare il cibo e l'acqua.

Ancora, questa "piccola storia" vuole farci riflettere su come tutti siamo nello stesso tempo artefici e responsabili del nostro futuro. Educiamoci allora, sin da ora, a costruire un futuro così come vorremmo che fosse: rispettoso della Terra e rispettoso dell'Uomo e delle sue attese.

Più che di evoluzione dell'alimentazione nel corso della storia umana, dobbiamo parlare di adattamento all'evoluzione dell'Uomo, intesa questa in tutti i suoi aspetti: fisico, sociale e culturale.

Nel corso della storia, questo processo è stato determinato da:

- * rivoluzioni comportamentali, come quando, nel suo lungo processo evolutivo, il pitecantropo, da vegetariano che era, comincia ad alimentarsi con una dieta prevalentemente carnivora;
- * motivazioni politiche. Romolo emana una legge che regala due iugeri di terreno al cittadino romano, facendone così, da pastore, un contadino-guerriero;
- * eventi storici: l'invasione longobarda (568 d.C.), la grande peste del 1348, la scoperta dell'America. L'affermazione di un pensiero filosofico: il Rinascimento, l'Illuminismo, lo stile vegetariano;
- * scoperte tecniche: nel 1875 il metodo Appert¹ consente di realizzare il cibo in scatola.
- * conquiste scientifiche: la scoperta delle vitamine;
- * adattamenti sociali: nuovi stili di vita dopo la Seconda guerra mondiale.

3,5 milioni di anni or sono, il pitecantropo, che viveva preferibilmente sugli alberi, ma già con la facoltà dell'andatura bipede, cominciò a volgere la sua attenzione alla vicina savana, dove prevaleva un diverso comportamento: i predatori inseguivano perennemente le prede. Carnivori i primi, erbivori le seconde.

Il pitecantropo era alto 1 metro e 20 cm, aveva braccia lunghe e robuste ed un addome ampio e prominente per contenere la sua voluminosa dieta vegetariana, che richiedeva un lungo intestino. Possedeva un cervello di soli 300 cc di volume ed una corteccia cerebrale appena accennata, ma aveva la presa di precisione: l'indice opposto al pollice. E ne fece buon uso!

Il nostro pitecantropo, mosso più dalla "curiosità" che dal fisico, accettò la sfida, inoltrandosi nella savana e competendo con i carnivori per la conquista del cibo. La sua alimentazione, diventata prevalentemente carnivora, ne stimolerà la crescita, che giungerà, come detto, sino a 1,80 m. La nuova alimentazione, ma anche le riflessioni e l'esercizio della caccia, porteranno, nell' homo sapiens, il volume del cervello a 1450 cc, con una corteccia cerebrale simile alla nostra, grazie all'aumentato apporto di proteine, ma anche di acidi grassi omega 3, che hanno svolto una funzione trofica sul cervello. Questo comportamento alimentare produrrà un nuovo stile di vita, trasformando gli uomini in cacciatori-raccoglitori.

In Cina è stato ritrovato un focolare antico di 400.000 anni, segno che l' homo erectus già da tempo padroneggiava il fuoco, ottenendo così cibi più digeribili e proprio per questo più nutrienti.

È solo 35.000 anni fa che il Sapiens inizia a colonizzare quella che oggi

¹ Riscaldando più volte oltre i 60 °C il cibo inscatolato.

chiamiamo la Mezzaluna fertile, espressione che indica le terre circoscritte dal Nilo, dal Giordano, dal Tigri e dall'Eufrate, zone fertili dove era possibile cacciare, ma anche raccogliere vegetali commestibili in abbondanza. L'osservazione dei cicli della natura ha stimolato quella che gli storici hanno chiamato la Rivoluzione del Neolitico, in seguito alla quale l'uomo scelse uno stile di vita stanziale, dedicandosi (12.000 anni a.C.) all'allevamento ed all'agricoltura, dando la preferenza alla domesticazione dei cereali e dei legumi. Una teoria interessante è quella secondo cui l'uomo fu spinto alla domesticazione dei cereali dalla necessità di un superiore apporto di carboidrati, perché il suo cervello, ora più sviluppato, richiedeva un maggior apporto di kcal.

Prese forma, così, una dieta che oggi definiamo "mediterranea": pane, legumi, latte e derivati, verdure e frutta, poche proteine animali (magari quaglie o pesce, anche conservati sotto sale), birra e vino, quest'ultimo per i più abbienti. Ancora in Europa, il genere classificato come *Erectus* e successivamente il *Cro Magnon*, si cibavano con 1,5 kg di carne/die e frutti del bosco.

L'alimentazione mediterranea, che si diffonderà in tutto il bacino mediterraneo, verrà accettata anche in Grecia dagli Achei, popolazione di origine nordica (civiltà micenea) che Omero definiva "smisurata" nel fisico e che si alimentava tradizionalmente con molta carne.

Il piatto base dei Greci era la *maza*, una sorta di polenta ottenuta con farina di legumi o cereali insaporita con olio di semi, formaggio, verdure stufate. Ancora oggi, soprattutto nel meridione d'Italia, si preparano almeno due piatti derivanti dall'antica Grecia: la "minestra nera" degli spartani, stufato di fave con pezzetti di maiale (oggi prosciutto), ed il purè di fave con cicoria; si tratta di due piatti ottimi anche considerato il loro potere nutrizionale. I Greci consumavano poca carne, se non durante le cerimonie religiose. L'impiego dell'olio di oliva era per lo più dedicato agli unguenti, ai farmaci, ai profumi; nel corso del tempo il consumo aumenterà, restando comunque sempre limitato, in quanto la coltura dell'ulivo era lenta, scarsamente produttiva e quindi costosa.

Con Ippocrate, che nel V secolo a.C. ammoniva: "Che il cibo sia la tua medicina", prese forma la medicina occidentale iniziata sette secoli prima da Esculapio, il primo dei medici e farmacisti della civiltà occidentale. Nel 140 d.C., a Roma, Galeno ripeterà la stessa esortazione. Fa riflettere il fatto che nella sua *De diaeta subtiliante* sconsigliasse la carne di animali allevati perché troppo grassa, consigliando invece cacciagione e polli ruspanti; come dire un desiderio antico.

Nel 530 a.C. Pitagora predicava la dieta vegana (cibo pitagorico). Molti sosterranno questa dieta (san Bernardo, san Francesco, Leonardo), ma solo nel 1847 a Manchester verrà fondata la Società Vegetariana con finalità di

“veganismo etico”, quindi contro l’uccisione e lo sfruttamento degli animali per ricavarne cibo.

Quelli che saranno poi i Romani erano Latini pastori-guerrieri, che seguivano la crescita del foraggio per i loro ovini; essi avevano un’alimentazione sostenuta prevalentemente dal gregge, che quindi possiamo definire “proteica”. Quando Romolo fondò Roma, nel 753, regalò ad ogni cittadino romano due iugeri di terra, non molta, ma quel tanto che legò il cittadino alla sua nuova patria, trasformandolo in contadino-guerriero. Un’altra legge di Romolo vietò la macellazione dei bovini perché essi costituivano la forza lavoro del momento. Così l’alimentazione cambiò ed il piatto base divenne la *puls* (polenta di semola di farro, grano duro), integrata con un uovo, formaggio, cavolo stufato, pochissima carne. Si sostiene che l’alimentazione dei Romani fosse al limite della sopravvivenza. Essa variò quando il generale Lucullo, al ritorno dalle guerre mitridatiche, portò a Roma le ciliegie, le albicocche, ma anche una cucina varia e raffinata, come fatto conviviale e culturale, per compiacere i commensali (si cominciarono ad apprezzare, tra i vari piatti, pasticcio di lingue di fenicotteri, nidiacei in padella, frutti di mare, asparagi e tartufi).

Gavio Apicio, gourmet sotto il principato di Tiberio, scrisse il *De re coquinaria*, un ricettario molto elaborato, per pochi, dove non mancava mai il *garum*, una salsa di pesce particolarmente gradita; esso ci descrive il gusto dei Romani, le cui consuetudini alimentari rimasero sempre poche e caratterizzate da un ridotto consumo di carne. Apicio ci parla, tra l’altro, della “pasta” sotto forma di timballi, lasagne e maltagliati, e dello “*Ierum ficatum*”, il primo foie gras: fegato grasso ottenuto ingozzando le papere con fichi secchi e vino dolce.

Si beveva birra, ma più gradito era il vino annacquato anche sino al 50% ed aromatizzato con frutta e miele. I legionari, nelle loro lunghe marce, preferivano dissetarsi con acqua, aceto e “*sapa*” (mosto cotto, molto zuccherino); bevanda, questa, gradita anche alle accaldate matrone romane; quelle che potevano la “rinfrescavano con neve”.

Un cambiamento dell’alimentazione si avrà nel 568 d.C. con l’invasione dei Longobardi, barbari seminomadi la cui alimentazione prediligeva il consumo della cacciagione, o in alternativa quella del maiale. La carne, in seguito, verrà consumata prevalentemente dalla nobiltà guerriera, perché intesa come fonte di potenza fisica ed aggressività. Fu in questo momento storico che la dieta di stile mediterraneo o più propriamente italica lasciò il posto ad un consuetudinario e quotidiano consumo della carne, ancora oggi diffuso. Per una popolazione abituata ad una dieta mediterranea, con prevalenza quindi di carboidrati e verdure, il nuovo stile alimentare comporterà il disturbo metabolico

della gotta,² soprattutto in quelle persone abbienti che potevano permettersi il quotidiano consumo di carne. Gottoso fu Carlo Magno, e lo saranno, tra gli altri, Piero de' Medici (detto appunto "il gottoso"), Federico da Montefeltro, Lorenzo il Magnifico, Enrico VIII, Papa Giulio II.

Ricordiamo ancora che già nell'XI secolo la Scuola Salernitana, nel *Regimen Sanitatis* sconsigliava un eccessivo consumo di carne rossa.

Un esempio di come un evento possa modificare l'alimentazione ci è dato dal periodo successivo al 1348, quando una micidiale "peste nera" sconvolse l'Italia. La ripresa commerciale e culturale che seguì l'epidemia richiedeva l'uso della pergamena per la stesura di documenti e libri, che si ricavava non più dal papiro, bensì dalla pelle delle pecore. Per questo motivo il mercato offriva abbondante carne di pecora, non gradita al ceto abbiente, sconsigliata dai medici, ma pur necessaria per il popolo minuto e per i braccianti agricoli. Per la verità, essa è ancora oggi apprezzata in un piatto chiamato *pezzata*.

Anche il Rinascimento e l'Illuminismo, ognuno in ossequio al proprio pensiero, portarono dei cambiamenti. Nel Rinascimento l'Uomo riteneva di avere il potere alchemico di migliorare il suo mondo, e quindi anche la cucina, che doveva apparire magnifica, spettacolare a vedersi ed interessante per le tante salse. Emblematico di questa cultura è il pavone servito in tavola ricoperto con foglie di oro e la coda in parata; questa cosa è ancora più interessante se si pensa che la sua carne non era poi molto apprezzata, ma non si voleva rinunciare allo spettacolo. Altrettanto emblematici erano i banchetti in cui si offrivano piatti artisticamente spettacolari. Si pensi ancora che Papa Leone X offrì un pranzo con 72 portate. Il banchetto rinascimentale diventò arte da ammirare. Un altro piatto emblematico era il *Biancomangiare*, il piatto nobile per antonomasia: petto di pollo, riso, latte o brodo, mandorle monde pestate al mortaio. Ogni ingrediente era bianco, simbolo della purezza, per rendere onore alla nobiltà della tavola.

Nell'Illuminismo, che esaltava il rispetto per l'Uomo e la sua dignità, la verità scientifica ed il "Metodo" per conoscerla, si comprende che "dobbiamo essere e non apparire", e così anche l'arte culinaria rinuncerà alle tante salse per cercare il sapore autentico delle vivande.

Non possiamo poi dimenticare il 1492, anno della scoperta dell'America, che ha significato per l'Europa molti doni importanti per le loro valenze sociali e scientifiche; due, in particolare, furono vitali, impedendo che in Europa si morisse letteralmente di fame: le patate ed il mais.

Le prime, da principio osteggiate anche perché non ne parlava la Bibbia, divennero poi il cibo essenziale per la povera gente, e non solo. Si pensi che in

2 La gotta veniva anche definita la malattia dei re o dei ricchi.

Irlanda esse costituivano l'alimento base della popolazione e, quando nell'Ottocento un fungo, la peronospora, causò la distruzione dei raccolti, la grave carestia che ne seguì spinse molti ad emigrare in America.

Il mais è stato un cereale importante per la nutrizione umana, soprattutto in Europa nel Settecento e nell'Ottocento, due secoli caratterizzati da guerre il cui unico risultato fu quello di affamare i popoli.

In Italia, soprattutto nel Nord-Est, i contadini ne fecero un grande uso, tanto che la sua monofagia causò la pellagra (mancanza di vitamina PP-niacina). Nel Centro-Sud, isole comprese, però, al mais si preferì sempre il grano duro, più nutriente e versatile in cucina.

Oggi si conviene sul fatto che viviamo il tempo del mais: solo una minima parte (10%) di quello coltivato nel mondo viene destinato all'alimentazione umana; il restante 90% è impiegato per produrre mangime, per l'industria chimica e per la produzione di biocarburanti e bioplastiche: utilizzi, questi ultimi, criticati perché sottraggono cibo alle popolazioni affamate.

Altre tre date appaiono importanti nella storia della nutrizione umana: nel 1840 si realizza la produzione del ghiaccio, che consentirà una migliore conservazione ed esportazione delle derrate, prima tra tutte, la carne dagli USA e dall'Australia; nel 1875 quando il dottor Appert scoprì come conservare gli alimenti in scatola, consentendo a molti un nutrimento (particolarmente quello proteico) a basso costo; nel 1911 il dottor Funch scoprì le "amine per la vita", le vitamine, aprendo così la via ad una nuova disciplina: la Scienza dell'Alimentazione.

Nel 1950, e siamo ormai ai giorni nostri, Ancel Keys individua la Dieta Mediterranea, ritenuta oggi la più igienica e longevizzante, per la quale le percentuali sul totale delle kcal. assunte/die di nutrienti suggeriti sono: 60% di carboidrati, verdure e frutta; 30% di lipidi, con la preferenza per i monoinsaturi (olio di oliva); proteine in ragione di g 0,8 per kg di peso corporeo (è consigliabile consumare proteine vegetali, ma almeno un terzo delle proteine assunte deve essere di origine animale).

Oggi il problema, dal punto di vista nutrizionale e sociale, è costituito proprio dalle proteine: se assunte in quantità eccessiva, sottopongono l'organismo ad uno sforzo metabolico e quindi non sono ritenute longevizzanti; pertanto la "fiorentina", la celebre bistecca chianina da 1 kg, non solo viene sconsigliata per un eccesso di carne rossa, oltre che di lipidi saturi, ma anche perché ritenuta un lusso asociale che sottrae cibo al resto dell'umanità. Oggi per produrre un solo kg di carne bovina occorrono 15 kg di mangime, 15.000 litri di acqua, 9 litri di petrolio. 1 kg di carne bovina richiede una quantità di terreno e di risorse pari a quella necessaria per ottenere 160 kg di patate.

Perlopiù, quando si parla di storia dell'alimentazione, si fa riferimento alle curiosità, ai fasti; in realtà, la costante per generazioni è stata la fame, che ha provocato malattie, ritardi mentali, sofferenze, mancanza di dignità e di cultura; tutti questi dolori antichi sono oggi affidati a noi uomini del XXI secolo perché se ne assicurino il riscatto.

Il cibo è un diritto dell'Uomo! Così ha ricordato anche Papa Francesco.

Nel 2050 saremo 9,5 miliardi e non potremo più pensare a fiorentine, tournedos alla Rossini o ad altri manicaretti. Occorreranno solo acqua e cibo per tutti, che dia nutrimento e sia ecocompatibile, e che sappia dare dignità!

Come ottenere tutto questo? Considerando che non ci potranno essere i ricorsi viciani, come risolvere il problema? Dovrà scoppiare un'altra guerra mondiale?

L'unica soluzione auspicabile sarà che l'Uomo faccia ricorso al suo bene più prezioso: la Ragione!

MANGIARE O ALIMENTARSI?

*“Laudato si’ mi’ Signore
Per sora nostra madre Terra, la quale ne sustenta
Et governa, et produce diversi fructi con coloriti fiori
Et herba...”*

SAN FRANCESCO, CANTICO DELLE CREATURE.

“La Conoscenza è la prima delle virtù.”

SOCRATE

In un momento nel quale il mondo occidentale o industrializzato, come viene definito, trabocca di cibi di ogni natura, dobbiamo riflettere e convenire sul fatto che oggi non è facile alimentarsi correttamente, ovvero nel rispetto delle esigenze metaboliche del nostro organismo, e questo limite finisce per incidere negativamente sulla nostra vitalità, oltre che sul nostro stato di salute.

Per prima cosa dobbiamo cominciare a riflettere sulla differenza che corre tra mangiare e nutrirsi: nel primo caso ci si alimenta con alcuni cibi la cui funzione è quella di fornirci kilocalorie (kcal) e sazietà, senza considerare le esigenze dell'organismo. Anche se in molti casi, dobbiamo confessarlo, rendiamo soddisfazione al piacere della gola, le conseguenze però possono essere una serie di patologie metaboliche e cardiovascolari.

Nutrirsi, al contrario, significa gustare un pasto rispettoso delle kilocalorie a noi necessarie, ma ricco di nutrienti che hanno la duplice valenza di costruire il nostro corpo e, allo stesso tempo, di tutelarlo e donargli vitalità. Molti di questi nutrienti consentono la vita stessa, come ad esempio le vitamine o lo iodio, elemento, questo, vitale ma non facile da trovare, come vedremo, nelle derrate italiane. Nutrirsi, quindi, vuol dire creare e custodire la propria salute nel tempo!

Abbiamo asserito che non è facile alimentarsi correttamente, in particolare nel mondo industrializzato; vediamone i motivi.

Il costume alimentare tradizionale a volte viene alterato con l'adozione di stili "barbari", come bere bevande del genere "cola" ai pasti.

L'offerta alimentare di alcuni "fast food" non è particolarmente igienica;¹ con i loro prodotti, cercano di offrire panini e pietanze saporite, a volte gustose, ad un prezzo accessibile a tutti; ma questa scelta commerciale in alcuni casi va a discapito della qualità degli ingredienti usati, con la conseguenza che i cibi proposti risultano ipercalorici a causa dei troppi zuccheri e grassi per lo più saturi, dannosi e poco digeribili.

Anche i mercati rionali offrono ortaggi di ogni tipo, ma c'è da porsi una domanda: sono prodotti freschi ricchi di vitamine e antiossidanti (anti radicali liberi)? Non è facile rispondere; dobbiamo considerare che certa frutta e verdura viene offerta tutto l'anno e non più nella sua stagionalità, come è giusto che sia. Facciamo un esempio: un arancio maturo appena colto contiene 50 mg di acido ascorbico (vitamina C); giunto infine sui banchi del mercato dopo magari tre mesi di conservazione in ambiente refrigerato ne contiene solo 5 mg.

Inoltre i nostri gusti stanno cambiando. Oggi apprezziamo il pane bianco, le verdure bianche per lo più coltivate in serra, le mele lucidate, i meloni e l'uva fuori stagione, gli ortaggi e la frutta esotica. Tutte derrate che possono soddisfare, ma difficilmente nutrirci.

Il costume imperante ci porta al consumo di aperitivi ed alcolici in genere. L'alcol in tutte le sue variazioni può essere piacevole, favorire una maggiore socialità, ma richiede un forte autocontrollo, altrimenti, come vedremo, risulta un vero e proprio tossico per il fegato e per il cervello.

Le insoddisfazioni e le paure non confessate, ma latenti in noi, ci portano a comportamenti compulsivi, per i quali ci sentiamo sicuri e soddisfatti solo quando il frigorifero è pieno oltremodo di alimenti per lo più poco utili. Questo ci porta a gettare tonnellate di alimenti "non più graditi"; quelli che restano in frigo, in qualche modo mal conservati, perderanno il loro rimanente contenuto in nutrienti, divenendo così poco o affatto nutrienti.

Sono sempre le insoddisfazioni e le ansie che ci portano a gratificarci con il cibo; tutto questo comporta un aumento di peso che inesorabilmente danneggerà la salute, inducendo patologie metaboliche (sindrome metabolica)² e

1 Per "igienico" va inteso quell'aspetto della medicina finalizzato a mantenere lo stato di salute.

2 Per "sindrome" è da intendere l'insieme dei sintomi che caratterizzano una malattia. Per "sindrome metabolica" si intende quell'insieme di disturbi provocati da: diabete di tipo due, iperglicemia, obesità, ipertensione. È affetto da sindrome metabolica chi dovesse lamentare almeno due dei disturbi metabolici menzionati.

cardiovascolari. Questo comportamento è così diffuso e ritenuto così preoccupante dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che oggi si parla di "globesity" e si stenta a porvi rimedio.

Il fatto che le donne siano oggi per lo più coinvolte nel mondo del lavoro comporta che non si dedichino più come un tempo alla sapiente cucina, alla quotidiana scelta delle derrate e dei condimenti, e questo ci porta ad un desinare veloce, poco curato e a volte non igienico. Talvolta l'unica prestazione culinaria è quella di riscaldare un piatto in precedenza preparato dall'industria alimentare ed acquistato al supermercato. Anche in questo caso c'è da domandarsi quale sia la sua vera valenza nutrizionale, al di là del semplice calcolo delle kcal. Un'altra cosa che la sera può accadere in famiglia è quella di riscaldare le vivande del giorno prima, in particolare il salutare minestrone. È questa una consuetudine poco igienica, perché distrugge le vitamine residue, rendendo le pietanze forse saporite, ma poco nutrienti. Dobbiamo infatti ricordare che la cottura distrugge gran parte dei nutrienti e quindi va eseguita con alcuni accorgimenti, come vedremo. A mo' di consiglio, i celebri gourmet sostengono che le verdure vadano appena scottate, proprio per salvaguardarne nutrienti e sapore.

Questi "cattivi comportamenti alimentari" sono la risultante di un mondo in continua e rapida evoluzione, talmente rapida che ci induce a non sapere più quale debba essere esattamente il nostro comportamento alimentare. Si pensi che appena 70 anni fa (subito dopo la Seconda guerra mondiale) non si conoscevano a pieno i valori nutrizionali degli alimenti; questo comportava che ci si alimentasse in maniera tradizionale senza porsi troppe domande. Inoltre c'era un dispendio calorico giornaliero piuttosto alto, circa 3000 kcal/die, in quanto non erano diffusi i riscaldamenti, gli ascensori, il lavoro era manuale, ci si spostava in bicicletta, con i mezzi pubblici o più spesso a piedi. Oggi molti non arrivano a consumare 2000 kcal/die perché tutto è cambiato, tutto è più facile, la sedentarietà non è più ricercata ma imposta. All'epoca, alimentandosi con 3000 kcal date da derrate più fresche o, come si dice oggi, "a chilometro zero", in quanto coltivate e raccolte negli immediati pressi della città dove si abita, era facile disporre di tutti i nutrienti. Oggi, se si eccedono le 2000 kcal, con facilità si tende ad ingrassare; d'altro canto con sole 2000 kcal è facile andare in carenza di alcuni nutrienti, soprattutto se si tende a mangiare sempre le stesse cose; è per questo motivo che si consiglia di assumere a fine pasto un complesso vitaminico arricchito con sali ed oligoelementi, proprio per sopperire alle inevitabili carenze dell'alimentazione.

Ma allora, come è possibile alimentarsi e nutrirsi in maniera salutare (igienica) affinché tutto il nostro essere sia vitale?

Per prima cosa dobbiamo riflettere sul fatto che non possiamo più affidare la nostra alimentazione alla tradizione ed ai suggerimenti televisivi, bensì maturare un **nuovo costume alimentare basato sulla conoscenza degli alimenti**.

Ogni alimento, oltre ad apportare nutrienti, stimola l'organismo a funzioni specifiche: è il caso dei carboidrati per il pancreas, del pesce e dello iodio per la tiroide, delle proteine che con la loro digestione incrementano il consumo calorico, della fibra che stimola la peristalsi intestinale. Ogni volta che ingeriamo un "boccone", mettiamo in moto una serie di reazioni che possono essere salutari o meno. Sta a noi conoscerle e, di conseguenza, operare le scelte giuste.

Socrate raccomandava: conosci te stesso! Lui alludeva all'anima, noi al corpo!

Lo scopo di questo lavoro scientifico è quello di stimolare un consapevole nuovo costume alimentare attraverso la conoscenza delle peculiarità nutrizionali degli alimenti e di come si comporta l'organismo all'assunzione di questi; in poche parole, esso vuole mettere in grado di soddisfare, attraverso scelte consapevoli, le esigenze salutari del proprio organismo.

Parleremo degli alimenti più utilizzati nella cucina italiana (tralasciando i desueti), delle bevande, aperitivi e vini compresi, oltre che dei sapidizzanti e dei generi di "conforto" vari, come caffè, cioccolato, merendine ed altri. Ma, per prima cosa, di ogni alimento trattato tratteremo la storia, che in alcuni casi nasce con la nostra civiltà greco-romana; riteniamo che per il lettore sarà interessante e coinvolgente. Parleremo anche di alcuni accorgimenti, come la cottura, la conservazione, la quantità appropriata e la frequenza del consumo.

Per prima cosa dobbiamo comprendere in maniera semplice la funzione di alcuni nutrienti e quelle valenze nutrizionali che dovranno ispirarci nella scelta.