



MANGIARE ITALIANO, PERCHÉ?

Del prof.
Attilio A.M. Del Re

Mangiare. Nutrirsi. È la stessa cosa? È vero che ciò che mangio è un **nutrimento** e serve al mio corpo per vivere. Ma non sempre ho presente questa semplice **verità**, e mangio per altre ragioni: perché ho fame, perché sono in compagnia di altri che mangiano, perché mi piace, perché mi hanno detto che lo devo fare... Sono tanti i motivi per cui mangio.

A volte devo fare uno **sforzo** per ricordare che il cibo ingerito è un alimento oltre che un piacere, è una cosa che serve al mio organismo per crescere, per conservarsi, per stare caldo, per muoversi, per pensare.

Se mangio bene, il corpo (il mio corpo, io) ha i mezzi per fare bene ciò che ha da fare e comunica all'organo pensante (al mio cervello, a me) **sensazioni piacevoli**. Se non sono abbastanza piacevoli, può

NON È LO STILE
ALIMENTARE DI OGGI, QUELLO
CHE CONTA, MA QUELLO DEGLI
ANNI PASSATI. IL MODELLO
DI NUTRIZIONE DA SEGUIRE È
QUELLO MEDITERRANEO DEL
SECOLO SCORSO

capitarmi che per ricavare dalla quantità quello che non ho ottenuto dalla qualità, m'ingozzi di molto, troppo cibo. Il mio corpo non ha strumenti per fare previsioni a lungo termine e le conseguenze di

un'alimentazione **smodata** sono alla lunga spiacevoli. Molto meglio mangiare bene. Come sapere in che cosa consiste mangiare bene? E cosa vuol dire mangiar male, aver cattive abitudini alimentari? Lasciamo stare le teorie, le elucubrazioni, le fantasie e teniamoci ai fatti. Diciamoci che chi mangia bene è chi cresce bene e vive a lungo in buona salute.

I casi del mondo sono però diversi per ognuno e non basta la vita di un solo uomo a dirci qual è il cibo migliore: bisogna studiarne tanti, popolazioni intere, contare quanti hanno disturbi che non dipendono da cause esterne (a parte cibo e bevande), disturbi come il diabete di tipo II, quello che colpisce in età adulta;

ALIMENTAZIONE

stimare quanti anni dura in media la vita; valutare quale è la resistenza alle malattie infettive. Bisogna, in altre parole, studiare i fatti, fare statistiche sulla salute delle popolazioni.

I fatti sono ormai ben noti: chi si alimenta in modo mediterraneo vive più a lungo e la sua salute è più solida. Non è necessario essere medici o

nutrizionisti o specialisti di qualcos'altro, per capire che, se son veri come son veri questi fatti, da questi fatti stessi discende che l'alimentazione mediterranea è migliore delle altre.

Resta qualche problema: cosa significa "alimentazione mediterranea"?

quando si fanno statistiche si ingabbia la realtà tra le sbarre di definizioni più o meno convenzionali e le parole finiscono per acquistare un senso leggermente diverso da quello abituale. "Mangiare mediterraneo", ad esempio, significa mangiare come si mangiava in paesi affacciati sul Mare Mediterraneo: una questione di **ingredienti**, certo, ma anche di **quantità** totali di cibo e di **quantità** di ogni **ingrediente**. Il problema è più complicato di quel che sembra e non basta una noterella come questa per illustrarlo. In realtà non basta nemmeno un libro intero.

Il lettore attento avrà notato che ho scritto: "come si mangiava" e non "come si mangia". Non a caso. È evidente che gli effetti del cibo sulla salute si vedono dopo anni ed è ancor più evidente per gli effetti sulla **longevità**: si deve aspettare la morte per sapere quanto è durata la vita. Perciò non è lo stile alimentare di oggi, quello che conta, ma

quello degli anni passati, quando era giovane chi oggi è anziano o vecchio. Il modello di nutrizione da seguire è quello mediterraneo del secolo scorso.

Credo non sia un caso che le cucine più ricche e famose siano quelle di paesi mediterranei: quella **italiana** (che per me italiano è la più squisita del mondo) e quelle **orientali** nate su quella specie di Mediterraneo che è il Mar della Cina, le cucine cinesi e giapponese. Non è un caso, infatti, che la longevità italiana e giapponese siano le più lunghe del mondo; per la Cina la situazione è complicata dal fatto che non ha una cucina ma molte cucine: fatto sta che mancano stime attendibili delle relazioni tra longevità (e salute) da una parte e nutrizione dall'altra.

Risolti i problemi di **conoscenza** dell'alimentazione, resta il problema più spinoso: realizzarla in **pratica**.

Per contribuire a risolverlo almeno su scala domestica, ho pubblicato in questi giorni un libro di teoria e di ricette, basato sulla tradizione gastronomica italiana, che come ho detto considero la migliore del mondo, e in particolare sulla versione piacentina, tanto che ho scelto un titolo in dialetto: "**Pan e nus mangià da spus**". Penso infatti che si mangia bene solo quando si cucina con rigorosi criteri nutrizionali e non solo edonistici, con ricette calibrate su fatti veri e nello stesso tempo sull'esperienza locale dei decenni passati.



COME SAPERE IN CHE COSA CONSISTE
MANGIARE BENE?
E COSA VUOL DIRE MANGIAR MALE,
AVER CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI?
CHI MANGIA BENE È CHI CRESCE BENE
E VIVE A LUNGO IN BUONA SALUTE

