



scienza attiva[®]

EDIZIONE 2015/2016

AGRICOLTURA, ALIMENTAZIONE E SOSTENIBILITA'

Le antinomie del cibo

Estratto dal volume 'Quando il cibo si fa benessere'

di Paolo Corvo e Gianpaolo Fassino

Franco Angeli Editore 2015

Paolo Corvo

***Università di Scienze
Gastronomiche***

Documento di livello: B

Un progetto di


agorà scienza
centro interuniversitario



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

Con il sostegno e la collaborazione di


iren

Indice

Presentazione , di <i>Filomena Maggino</i>	pag.	9
La tradizione italiana degli studi sulla qualità della vita , di <i>Giampaolo Nuvolati</i>	»	11
Teorie, problematiche, esperienze. Un percorso di lettura , di <i>Gianpaolo Fassino</i>	»	17

I. Teorie

1. Cibo e benessere: antinomie e problemi , di <i>Paolo Corvo</i>	»	27
2. Qualità della vita, liminalità e innovazione: la funzione socio-culturale delle minoranze creative , di <i>Valerio Corradi</i>	»	41
3. Produzione di cibo, lavoro della donna e qualità della vita: alcune considerazioni a partire dall'Africa , di <i>Anna Casella Paltrinieri</i>	»	55
4. Quanto tempo trascorriamo mangiando? Tempi e ritmi quotidiani dell'alimentazione in Italia , di <i>Matteo Colleoni</i>	»	65

- | | | |
|-----------|---|---------|
| 5. | Stili alimentari e qualità della vita , di <i>Gabriele Di Francesco</i> | pag. 89 |
| 6. | Cibo e sostenibilità nella città. Stili di vita e scelta alimentare nei sistemi urbani , di <i>Chiara Aurora Demaldè</i> | » 111 |

II. Problematiche

- | | | |
|------------|--|-------|
| 7. | La difficile relazione con il cibo: immagini corporee non amate e felicità negate , di <i>Silvana Greco</i> | » 125 |
| 8. | Immagine del corpo e qualità di vita, quali misure di outcome nei soggetti con disturbo del comportamento alimentare (DCA) , <i>Anna-pia Verri, Federica Ferretti, Anna Cremante, Federica Clerici, Isabella Brega, Vanessa Suman</i> | » 141 |
| 9. | Cibo precario: giovani adulti e cibo domestico durante la crisi , di <i>Michele F. Fontefrancesco</i> | » 153 |
| 10. | Alimentazione in carcere. Una ricerca esplorativa nella casa circondariale di Rebibbia , di <i>Lucio Meglio</i> | » 161 |

III. Esperienze

- | | | |
|------------|--|-------|
| 11. | Il modello “slow tourism”: coinvolgimento degli stakeholders, efficacia e sostenibilità dell’iniziativa “Salina Isola Slow” , di <i>Alessio Cavicchi, Tiziana Fontana, Cristina Santini, Lisa Nardi</i> | » 175 |
|------------|--|-------|

12. Presidi Slow Food e buone pratiche di comunità. Il caso della Piattella canavesana di Cortereggio, di <i>Gianpaolo Fassino</i>	pag.	191
13. La cucina dei tempi lunghi. L'esperienza delle cuoche venete, di <i>Silvia Segalla</i>	»	207
14. Ecovillaggi e autoproduzione alimentare tra natura e cultura, di <i>Alice Brombin</i>	»	221
Note sugli autori	»	235

1. Cibo e benessere: antinomie e problemi

di *Paolo Corvo**

Le scelte di consumo legate al cibo hanno subito in questi ultimi anni profonde trasformazioni, determinate dalle controverse dinamiche della globalizzazione e dai processi di individualizzazione della società [Poulain 2005; Neresini, Rettore 2008]. È indubbio che la gastronomia rappresenta una dimensione sempre più importante e significativa della vita sociale, che influenza a sua volta altri aspetti del contesto culturale ed economico.

Il cibo rappresenta sicuramente una delle principali fonti di piacere e di benessere nella società contemporanea, laddove è stato superato il problema della fame e della malnutrizione. È un'occasione di godimento multisensoriale, una delle più diffuse e immediate fonti di gratificazione. Il cibo si assapora con il gusto, ci avvolge con i profumi, allietta la vista con il food design e i suoi colori, dà la sensazione della materialità al tatto, ci racconta una storia tutta da ascoltare.

La fruizione del cibo riguarda varie dimensioni:

- di tipo fisico, cioè il piacere del buon mangiare e del buon bere;
- di ambito culturale, visto che attraverso un'esperienza gastronomica si entra in contatto con una nuova cultura;
- di carattere interpersonale, considerando che la funzione sociale del cibo ha un valore paragonabile alla qualità di ciò che si beve e si mangia; a tavola si conoscono nuove persone, si rinforzano legami già esistenti, si riproducono ruoli sociali definiti; di recente si è compreso che il turismo enogastronomico può anche essere uno strumento per instaurare relazioni tra l'ospite e la comunità locale;
- di status: la possibilità di mangiare certi alimenti e di scegliere certi luoghi è sempre stato un fattore di distinzione di ceto sociale e oggi è diventata espressione di uno specifico stile di vita e di gusto.

Il cibo è sempre più spesso vissuto come un'esperienza particolare, che può dare emozione e stupore quando si gustano alcuni piatti, che sono considerati vere e proprie opere d'arte, realizzati da chef creativi e talvolta geniali. Naturalmente per provare queste sensazioni occorre una particolare

* Università degli Studi di Scienze Gastronomiche, Pollenzo-Bra (p.corvo@unisg.it).

conoscenza, nonché una certa capacità economica che consenta di frequentare ristoranti pregiati, ma il cibo può suscitare piacere anche in chi non è fornito di una preparazione specifica ma intuisce e coglie con la sua sensibilità il valore e la qualità di una portata.

Questa visione estetica del cibo ci porta a fare una riflessione più vasta, sulle dinamiche sociali e culturali che determinano il rapporto dell'uomo contemporaneo con il mondo della gastronomia. Analizzando i fenomeni legati all'alimentazione ci pare di riscontrare alcune antinomie particolarmente significative, che rendono complessa e problematica la definizione delle prospettive future. L'analisi ci porta anche a individuare i contesti in cui il cibo per motivazioni diverse non costituisce un motivo di piacere, ma rappresenta una fonte di difficoltà e disagio. Le nostre considerazioni si pongono l'obiettivo di focalizzare l'attenzione sugli aspetti più controversi, per delineare scenari alternativi che facciano realmente del cibo un'occasione di benessere per ogni individuo e per ogni popolo.

1. Le antinomie del cibo

Si assiste ad un rinnovato interesse per la cultura gastronomica, come si può evincere dal proliferare di pubblicazioni e riviste (peraltro non sempre di attestata scientificità e qualità), dal diffondersi in ogni dove di corsi di cucina e, last but not least, dalla crescente popolarità mediatica dei grandi chef, divenuti in alcuni casi vere e proprie star. Le scelte di consumo legate al cibo risentono di questa dimensione televisiva ed emozionale, con aspetti psicosociali di grande interesse, come dimostra il successo di campagne pubblicitarie che vedono l'intervento di testimonial di fama del mondo gastronomico. Il cibo è diventato il principale argomento di conversazione in famiglia e tra amici, nelle scuole superiori italiane gli iscritti agli istituti tecnici agrari sono aumentati del 40%, le Facoltà di Agraria e l'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche registrano un boom di richieste e di iscritti. L'attenzione per il cibo si è diffusa anche tra i bambini, che vedono nel cuoco lo sbocco lavorativo ideale una volta diventati adulti. Si tratta di capire se questa situazione durerà nel tempo o se è frutto solo di una moda, alimentata dalle trasmissioni televisive che vedono aspiranti cuochi cimentarsi in impegnative competizioni gastronomiche, giudicati da chef particolarmente spietati. Non c'è canale televisivo che ad ogni ora della giornata non trasmetta programmi di questo tipo, talvolta anche nelle edizioni di altri Paesi, come gli Usa e l'Australia. Ci sono anche trasmissioni dove i concorrenti sono di giovane età.

In effetti l'approccio al cibo di queste trasmissioni ha un carattere spettacolare ed esibizionistico, dove chi assiste guarda semplicemente cucinare, senza apprendere effettivamente qualcosa di nuovo. Si potrebbe anche par-

lare in alcune circostanze di ‘pornografia’ del cibo, come sostenuto da Carlo Petrini, fondatore di Slow Food, e da altri critici enogastronomici in alcuni dibattiti su questo tema.

Naturalmente l’auspicio è che l’interesse intorno al cibo faccia maturare una coscienza critica nei consumatori, al di là di influenze mediatiche spesso effimere. Parlare e discutere di alimentazione può senz’altro avere risvolti positivi, con una maggiore attenzione all’atto del mangiare e una più profonda consapevolezza delle scelte di consumo.

Questa centralità del cibo non è però suffragata da un’adeguata importanza attribuita ai prodotti alimentari nella spesa quotidiana delle famiglie. Ed è questa la prima antinomia che possiamo rilevare. In Italia negli ultimi 25 anni la percentuale di spesa gastronomica è scesa dal 34% al 17% del totale del consumo medio mensile di una famiglia. In alcuni contesti questo dato è sceso ulteriormente al 15% a causa della crisi. Va detto che il fenomeno è tipico di tutti i Paesi che raggiungono un generale livello di benessere, con il soddisfacimento dei bisogni primari che porta a desiderare beni voluttuari (che poi la moda e la pubblicità trasformano in indispensabili). Laptop, smartphone, viaggi, cosmetici, automobili diventano oggetti di consumo più importanti del cibo quotidiano, che viene messo in secondo piano. Non è un caso che i poveri e gli anziani facciano eccezione **rispetto** a questi dati, con un ruolo ancora significativo dell’alimentazione nella spesa complessiva. Si tratta di capire se la crisi attualmente in corso determinerà dei cambiamenti nell’agire dei consumatori, che sembrano propensi ad un minore spreco dei prodotti alimentari e ad un riutilizzo degli alimenti avanzati (in alcune panetterie delle grandi città ha avuto un grande successo l’iniziativa di vendere il pane del giorno prima a metà prezzo). Una spinta in tal senso può essere esercitata da iniziative come Last Minute Market, ideata dal professor Andrea Segrè dell’Università di Bologna, che pratica in modo professionale il riutilizzo di prodotti invenduti dalla grande distribuzione organizzata. Si pratica l’incontro diretto tra domanda e offerta e l’invenduto viene destinato a enti caritativi. L’attività si è diffusa in numerose altre città italiane.

Abbiamo quindi notato come ad una centralità del cibo nell’ambito culturale, televisivo e dei discorsi della vita quotidiana non corrisponda una spesa significativa per i prodotti alimentari, che anzi è in costante decrescita. Vedremo se in futuro questa situazione permarrà e se la gente continuerà a ridurre le spese alimentari pur di acquistare l’ultimo modello di i-phone, utilizzato magari per leggere un food blogger su Internet.

Una seconda antinomia che ci sembra di rilevare riguarda il grande successo delle scuole di cucina a fronte di una minore propensione a cucinare, soprattutto delle giovani generazioni. In tutto il nostro Paese proliferano corsi serali dedicati all’arte di cucinare o riguardanti uno specifico alimento, di cui vengono presentati tutti i modi di cottura. Gli iscritti appartengono

alle più diverse tipologie di età, scolarità, professioni. Tutti alla ricerca di un nuovo modo di esprimersi e realizzarsi attraverso la cucina e il cibo, recuperando il rapporto con la terra, la materialità, gli alimenti. Un grande successo riscontrano anche i percorsi professionali, che preparano al mestiere di chef, di pasticciere, di panettiere.

Tuttavia la pratica gastronomica è sicuramente diminuita, sia perché una buona parte degli italiani consuma il pranzo fuori casa, sia per la mancata trasmissione del sapere gastronomico tra le generazioni. Si perdono così ricette tipiche, tradizioni locali, utilizzo di determinati alimenti, che rappresentano un patrimonio culturale inestimabile. Anche a cena si ha poco tempo per cucinare e spesso si opta per l'happy hour, l'acquisto di cibo precotto, i surgelati, il cibo in scatola, la pizza d'asporto. Si è ormai diffusa la pratica di utilizzare i servizi di catering per le feste private, mentre i più abbienti invitano gli chef stellati per ricorrenze speciali. Restano forse i fine settimana come occasione per sfoggiare le proprie capacità culinarie con i familiari e gli amici. Sarà interessante verificare se in prospettiva si verificherà un ritorno alla pratica culinaria, con una riappropriazione dell'uso del tempo, compreso tra gli impegni lavorativi e le altre incombenze della vita quotidiana.

L'aspetto temporale ci introduce alla terza antinomia che vogliamo evidenziare e che riguarda l'attenzione e l'importanza attribuita all'atto del mangiare nella vita quotidiana, tra fast food e slow food. L'antinomia tra fast e slow non è legata soltanto al cibo ma investe ogni dimensione della società contemporanea: lo stile di vita prevalente, specie nelle realtà urbanizzate, è caratterizzato dalla velocità, dalla mancanza di tempo, da una frenesia che spesso toglie la possibilità di gustare incontri e situazioni. Sembra sia difficile mutare questa modalità del nostro vivere quotidiano, prede di un ingranaggio che avvolge ogni cosa nel mito del fast. Tuttavia esiste un pensiero divergente rispetto alla prassi più diffusa, un modo di pensare che vede nel vivere slow la possibilità di raggiungere il benessere agognato [Menétrey, Szerman 2013]. Forse l'attuale contesto economico e sociale può portare ad un ripensamento dei modelli di vita, ridando spazio alla socialità e alla convivialità.

In alcuni contesti il fast food sembra non avere rivali, per es. all'ora di pranzo nelle grandi città, quando le persone utilizzano per il pranzo la breve pausa lavorativa e tendono a privilegiare la rapidità del servizio rispetto alla bontà dei prodotti. In alcune circostanze fast food è anche sinonimo di low cost, per cui la scelta per alcune categorie di clienti appare scontata. I problemi sorgono quando si valuta la qualità del cibo consumato, che non è sempre di livello accettabile e può provocare danni alla salute.

Anche per questi motivi lo slow food acquista sempre maggiore appeal e interesse, diffondendo un modo diverso di approcciarsi al cibo, con attenzione alla sua qualità e freschezza e un tempo più rilassato per i pasti prin-

cipali. Da venticinque anni è anche il nome di un'associazione che promuove un cibo buono, pulito e giusto [Petrini 2005].

Dedicare più tempo al pranzo e alla cena significa valorizzare il lavoro di chi ha prodotto gli alimenti che si trovano a tavola, conoscere nello specifico la qualità di ogni sostanza, verificare la sostenibilità della filiera, infine sottolineare il valore socializzante del mangiare insieme. In questa prospettiva la dimensione che ci interessa è legata al desiderio delle persone di riservare più tempo ai pasti nei giorni festivi, come da tradizione, ma anche durante le vacanze, dovunque si realizzi la pratica turistica. La ritrovata centralità del cibo fa sì che per tutti i turisti, non esclusivamente quelli definiti enogastronomici, la qualità della ristorazione sia fondamentale per la buona riuscita della vacanza. Non a caso gli alberghi hanno sensibilmente migliorato il livello della cucina, che in passato invece sembrava meno rilevante nei giudizi espressi dai clienti. E la qualità si esprime anche nell'atteggiamento 'slow' dei turisti che si recano nei ristoranti delle destinazioni vacanziera.

Uno dei criteri più importanti che caratterizza lo Slow Food è il passaggio dalle scelte individuali alle pratiche sociali [Holm 2013; Kjærnes *et al.* 2007] e il valore fondamentale che attribuisce alla valorizzazione del territorio locale [Carolan 2012; Counihan, Van Esterik 2006; Russo *et al.* 2011]. Il consumatore assume un ruolo essenziale nella scelta dei prodotti più sostenibili, anche se deve gestire le influenze della pubblicità e del marketing [Guptill *et al.* 2013].

Il nucleo del pensiero del movimento Slow Food viene espresso dal suo fondatore Petrini nel concetto del cibo buono, pulito e giusto, che contempla sia la dimensione estetico-sensoriale che l'aspetto politico-sociale. Il buono si fonda sull'educazione dei sensi, sulla curiosità per il non noto, sulla piacevolezza del gusto. Il pulito è riferito all'agroecologia, con il recupero dell'importanza della terra e della sostenibilità. Il giusto si basa sulla co-produzione e sul rispetto dei diritti dei contadini e dei pescatori, lottando contro ogni sfruttamento a livello locale e internazionale [Perullo 2008].

Uno degli aspetti che le associazioni e i movimenti che si richiamano allo Slow Food cercano di curare con più attenzione è l'educazione alimentare, a partire dalle scuole primarie. L'intento è quello di diffondere le pratiche slow in campo alimentare a più larghi strati della popolazione, in modo che certe situazioni possano essere modificate in modo efficace. La crisi economica non aiuta a privilegiare la qualità dei prodotti rispetto al loro costo, ma è importante mostrare ai consumatori come il prezzo inferiore di certi alimenti rispetto ad altri dipende dallo sfruttamento o da una scarsa remunerazione dei produttori.

Rispetto alla nostalgia per il passato, va sottolineato che slow non significa ritorno all'antico, al pre-moderno, bensì recupero della dimensione naturale dell'agricoltura e della produzione. L'uso delle tecnologie viene visto

in modo problematico solo qualora pregiudichi la qualità e la genuinità dell'alimento. Inoltre il termine slow va inteso in senso qualitativo e non quantitativo, per cui non si tratta di allungare i tempi arrivando dopo ma di rimodulare il tempo arrivando meglio. Si tratta di cogliere la profondità della dimensione temporale, che nella società globalizzata è fortemente compressa.

Un'altra caratteristica culturale del nostro tempo è la relazione/contrasto tra globale e locale, con la presenza di fenomeni sociali ed economici che mostrano l'interdipendenza delle varie parti del mondo ma che devono convivere con la rinnovata importanza della dimensione territoriale, in un equilibrio non sempre facile da raggiungere. In effetti questa dialettica tra globalizzazione e localismo genera problematiche e tensioni di varia natura e può trovare una composizione solo con un approccio glocal, che contempi le istanze territoriali all'interno delle dinamiche globali. Nel cibo questa si declina in un'apparente antinomia tra la diffusione del cibo multiculturale, dovuta alla presenza sul territorio di numerose etnie provenienti dai cinque continenti, e la rivalorizzazione dei prodotti tipici locali.

Si è in presenza di una progressiva multietnicità gastronomica, che arricchisce l'offerta, sia da un punto di vista della pluralità dei piatti proposti, che dei differenti significati attribuiti alla modalità di consumo degli alimenti. Si diffondono ricette, sapori, profumi, che rendono quanto mai variegata l'offerta gastronomica. La natura dinamica del cibo, il suo costituirsi come linguaggio del presente, si rivela nella sua duplice veste di prodotto multiculturale che contiene i segni di tradizioni diverse e di ospite che introduce genti di diverse provenienze al suo banchetto. Mentre ci parla di passato, il cibo si proietta così nel futuro come espressione propria della civiltà. Gli immigrati tendono a mantenere le proprie abitudini alimentari, sviluppando all'interno del paese ospitante negozi e ristoranti, anche se le seconde generazioni talvolta adottano la nuova cucina, vivendo a contatto nelle classi scolastiche con le famiglie autoctone.

Nello stesso tempo si diffonde sempre più l'interesse per i prodotti locali e le tradizioni culinarie del territorio, nel contesto di una più ampia riscoperta della memoria storica e del patrimonio materiale e immateriale di ogni singola località. Se trent'anni fa un cliente di un ristorante famoso avesse chiesto un piatto di un prodotto tipico locale, per es. la polenta, probabilmente sarebbe stato invitato a soddisfare la sua richiesta in un'osteria o in una trattoria. In quel periodo non era pensabile servire la polenta in un ristorante prestigioso, che faceva della cucina internazionale, specie francese, il proprio punto di forza. Oggi la situazione è cambiata e la polenta, come tanti altri prodotti del territorio, è inserita a pieno titolo nel menu predisposto dagli chef stellati, che la cucinano secondo la loro interpretazione e la rendono un piatto più nobile.

Cucina multi-etnica e prodotti locali, sembra essere questo il futuro del cibo nei prossimi anni. Come anticipato si tratta in questo caso di un'antinomia apparente perché la cucina, come tutti i prodotti culturali, non è statica ma è dinamica, per cui i nuovi comportamenti dei consumatori rispetto al cibo sono diventati flessibili [Franchi 2009]. Locale e multicultural si incontrano sempre più spesso nell'alimentazione in una dimensione glocal, dove il cibo è fusion in una mescolanza di ricette, tradizioni, sapori, che esalta la creatività dei cuochi e suscita l'emozione dei commensali. L'esperienza di mangiare diventa un fatto culturale rilevante e un veicolo di comunicazione tra storie e memorie diverse. Il cibo può diventare ancora più che in passato fattore di relazione e di convivialità.

L'ultima antinomia che vogliamo sottolineare è quella che vede il mondo occidentale protagonista di una grande quantità di cibo sprecato o gettato, mentre una parte significativa dell'umanità è alle prese con il tragico problema della fame (sono circa ottocento milioni gli individui che soffrono di malnutrizione in tutto il globo). Naturalmente quando si trattano questi temi è facile cadere nella retorica ma è indubbio che questo contrasto è drammatico e rivela gli squilibri e le ingiustizie dell'attuale contesto globale.

L'attuale crisi economica ha in parte ridotto il fenomeno dello spreco, che resta tuttavia rilevante e riguarda il comportamento di consumo degli individui e delle famiglie. Una buona parte di responsabilità è attribuibile anche a certi supermercati che gettano prodotti sani e non scaduti solo per un piccolo difetto di packaging o che eliminano prodotti in esubero o sostituiti da un nuovo modello. Si tratta di enormi quantità di cibo, che sono commestibili e che potrebbero essere utilizzate dai meno abbienti. Una preziosa opera di recupero dei prodotti è svolta dal Banco Alimentare, presente in molte città italiane, che organizza raccolte periodiche a favore di chi ha problemi economici. Le associazioni e i movimenti dei consumatori rivestono una funzione importante nel sensibilizzare i cittadini rispetto allo spreco, promuovendo comportamenti virtuosi e valorizzando il riuso, con il recupero di ricette della tradizione, create quando il cibo rappresentava ancora un bisogno primario da soddisfare. Va diffusa una maggiore consapevolezza dei fenomeni riguardanti l'alimentazione, sottolineando il fatto che secondo gli scienziati c'è cibo a sufficienza per tutti gli abitanti della terra, anche quando diventeranno nove miliardi.

Il problema della fame è influenzato da una molteplicità di fattori sociali, culturali ed economici, che si intrecciano fra loro e non sono di facile e immediata soluzione. È indubbio che il ruolo primario è rivestito dagli organismi sovranazionali, che devono modificare profondamente le modalità della cooperazione internazionale, che ha mostrato molte lacune e spesso si è rivelata inefficace. Si vede la necessità di norme di diritto internazionale che tutelino la sovranità alimentare dei Paesi più poveri, altrimenti preda

del land grabbing dei Paesi emergenti. Non va sottovalutata l'azione della società civile e delle organizzazioni non governative, che possono rappresentare una voce significativa nelle decisioni da intraprendere. Ma anche l'azione dei singoli ha la sua importanza, come testimonianza di uno stile diverso di vita, più sobrio e sostenibile, attento e sensibile ai problemi che affliggono l'umanità.

2. Quando il cibo non è benessere

Il cibo non rappresenta solo un momento di godimento plurisensoriale, di convivialità, di emozioni, ma può talvolta costituire una fonte di problemi e di patologie, che rendono il momento del pasto poco gradevole. I fattori più delicati riguardano l'eccesso di peso, che può sfociare nell'obesità e la mancata assunzione di cibo per motivi psicologici e sociali di particolare complessità, con derive drammatiche come l'anoressia.

Sono problematiche che assillano prevalentemente le società occidentali, alle prese con la diffusione del fast food e di pratiche alimentari poco salutari, di una pubblicità dei prodotti alimentari spesso fuorviante, ma anche di modelli corporei che vedono nella magrezza l'ideale da raggiungere. Da un lato si incita a mangiare cibo ipercalorico, dall'altro si inneggia al corpo magro: questa contraddizione diffusa nella nostra società crea grosse difficoltà ai consumatori, specie quelli più giovani, maggiormente condizionabili.

Pensiamo ad esempio ai messaggi pubblicitari delle merendine trasmessi ripetutamente durante i programmi per i più piccoli, che rafforzano un desiderio già presente negli spettatori e che i genitori sono quasi costretti a soddisfare. Ma anche gli adulti sono condizionati dalla pubblicità e spesso trascurano l'importanza di frutta e verdura nell'alimentazione dei figli. Va osservato come per i bambini il cibo abbia una forte valenza simbolica, per cui il tipo di alimento utilizzato assume una notevole importanza. Occorre anche una particolare abilità nell'inserire nuovi prodotti nella dieta, perché in genere i bambini non li gradiscono, a meno che abbiano un sapore dolce. Si tratta allora di accostare il nuovo alimento ad un altro che già piace. È un'abitudine a nuovi gusti, sapori, odori, emozioni che accompagnerà il bambino per tutta l'età adulta. Naturalmente è importante anche l'educazione al senso di disgusto per cibi avariati o dannosi per la salute [Prescott 2012]. Queste dinamiche vanno poi relativizzate in riferimento alle diverse culture, che presentano modalità specifiche di approccio al cibo, con sensibilità e gusti particolari in base alle tradizioni e alle consuetudini gastronomiche. Peraltro il diffondersi della cucina multietnica e dell'ibridazione del cibo mescolano profumi e sapori, per cui l'educazione al gusto diventa più complessa ma anche più ricca di sfumature.

La realizzazione di campagne di comunicazione e di educazione alimentare appare quanto mai opportuna per diffondere stili di vita più salutari, che prevengano l'insorgere di patologie. In questo senso l'esperienza scolastica appare di particolare importanza, sia per il confronto con il gruppo dei pari, sia per la fruizione della mensa, che può costituire un esempio di un diverso e più salutare stile alimentare. Il ruolo delle istituzioni è decisivo nel garantire un livello qualitativo elevato della ristorazione scolastica, che tenga conto della provenienza geografica e culturale degli allievi. Negli ultimi anni in questo settore si stanno diffondendo buone pratiche, con una maggiore presenza di prodotti biologici e locali nei pasti quotidiani delle scuole primarie e secondarie. Si tratta di realtà particolarmente sensibili dove lavorano operatori preparati e competenti e dove si realizza una significativa sinergia tra insegnanti e famiglie degli allievi, nel comune obiettivo di garantire un cibo salutare. I corsi di formazione alimentare per i docenti sono strategici per sviluppare queste buone pratiche e richiedono un'organizzazione capillare e una precisa scelta delle istituzioni preposte.

Una situazione che necessita di particolare attenzione riguarda gli adolescenti e il consumo di junk food, facilmente acquisibile dalle macchine distributrici di alimenti e bevande. In questo caso c'è uno stile di vita che andrebbe modificato, per cui la giornata di un giovane è spesso caratterizzata da un ritmo frenetico che non prevede soste prolungate per i pasti e per gustare la qualità del cibo, tra spuntini e happy hour. Gli adolescenti sono spesso presi dal carving, il forte desiderio di un cibo in particolare, che li porta ad eccessi poco salutari. L'educazione al gusto diventa fondamentale per distinguere tra i differenti alimenti che si possono scegliere per cibarsi.

Un eccesso di calorie nella dieta quotidiana e una scarsa attitudine all'attività fisica possono portare al sovrappeso e talvolta all'obesità, con costi sociali e medici particolarmente rilevanti. Le malattie legate all'obesità (diabete, problemi cardiocircolatori, infarto) rappresentano la seconda causa di morte dopo il fumo. Il problema riguarda soprattutto i più poveri, che generalmente non sono raggiunti dalle campagne di educazione alimentare e frequentano spesso per ragioni economiche i fast food, dove consumano alimenti ricchi di grassi e zuccheri. Il fenomeno non riguarda solo realtà come USA e Giappone, ma è diffuso anche nei Paesi emergenti, basti pensare che in India vi sono circa 41 milioni di diabetici e che in Cina il numero degli adolescenti obesi si è triplicato negli ultimi anni.

L'obesità è un fenomeno complesso, dove si intrecciano cause sociali, economiche e culturali (modelli e stili di vita) che richiedono un approccio multidisciplinare [Belasco 2008]. Molto dipende dalla diffusione di una cultura alimentare che permetta alle persone di conoscere in modo adeguato le caratteristiche degli alimenti e dei prodotti, in modo che vi sia una maggiore consapevolezza delle scelte di consumo. È un'azione che riguarda innanzitutto le istituzioni, che hanno il compito di garantire e promuovere la

salute dei cittadini, operando in funzione preventiva. Si tratta di un'operazione che ha anche una valenza economica perché costa certamente meno una campagna di sensibilizzazione dei consumatori che gli interventi necessari per curare patologie come il diabete e le malattie cardiocircolatorie. Un ruolo altrettanto efficace può essere svolto dalle associazioni e dai movimenti che si pongono come obiettivo quello di diffondere la cultura del cibo sano e di qualità, valorizzando l'utilizzo dei prodotti tipici locali e recuperando la stagionalità degli alimenti. Secondo alcuni autori anche la scienza deve fare la sua parte, non lasciando ai soli nutrizionisti il compito di dettare le regole della buona alimentazione, tenendo conto che le loro valutazioni sono spesso determinate dall'aspetto quantitativo, trascurando la dimensione qualitativa degli alimenti [Pollan 2006, 2008] e la loro provenienza (industriale o naturale). Per Pollan il nutrizionismo rappresenta più un'ideologia che una scienza e insinua il dubbio che sia sostenuto dalle grande industria alimentare, con il prevalere dell'aspetto chimico rispetto alla naturalezza dei prodotti. È necessaria invece una scienza dell'alimentazione che abbia una visione olistica del cibo e tenga in considerazione le esigenze delle varie categorie di persone. Pollan consiglia di non fidarsi dei prodotti che hanno più di cinque ingredienti o contengono sostanze sconosciute o non pronunciabili [Pollan 2008]. Un altro richiamo è quello di privilegiare gli acquisti presso le Community supported agriculture (Csa), dove un gruppo di consumatori può scegliere tra i prodotti freschi dei contadini a prezzi vantaggiosi. La stessa garanzia di qualità può essere offerta dai farmers market, dove gli agricoltori vendono direttamente i loro prodotti nelle aree urbane, con la possibilità del contatto diretto tra produttori e consumatori.

La Fao nel 2010 ha predisposto un documento dove sono descritte le caratteristiche fondamentali di una dieta sostenibile, in grado di assicurare il benessere e la salute: un basso impatto ambientale, la protezione e il rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, la sicurezza sotto il profilo nutrizionale, la valorizzazione delle risorse naturali e umane.

Queste indicazioni sono molto importanti, soprattutto se tradotte nella vita quotidiana e nelle abitudini delle persone. Ci sono peraltro alcuni fenomeni culturali che rendono complesso il rapporto con il cibo e possono determinare effetti negativi, se non drammatici.

In questo senso va rilevata l'importanza che il corpo ha assunto nella società contemporanea, con una maggiore attenzione alla cura di sé e della propria salute, che presenta aspetti benefici ma può anche portare a derive ortoressiche e a vedere il cibo come un'ossessione. Indubbiamente l'attenzione al benessere e ad una migliore qualità della vita sta alimentando un grosso mercato, anche nel settore alimentare, basti pensare al consumo di integratori, di nutraceutici, di bevande energetiche. Un particolare successo stanno ottenendo i prodotti, facilmente reperibili anche su Inter-

net, che promettono di mantenere le persone giovani e in forma. Si diffonde il mito dell'eterna giovinezza, di uno stile di vita performativo e estetizzante. L'iniziale ispirazione scientifica e razionale dei consumatori sembra cedere a forme irrazionali e quasi magiche di comportamento.

Il corpo magro rappresenta l'ideale contemporaneo della bellezza, mentre chi non corrisponde a questi canoni estetici rischia di essere vittima di discriminazioni e umiliazioni e si sente protagonista di un fallimento con la conseguente perdita di autostima [Carolan 2012; Schlosser 2001]. Spesso anche le diete non vengono seguite per motivi medico-sanitari, come sarebbe auspicabile, ma per raggiungere un peso confacente al modello prevalente. Naturalmente l'industria farmaceutica ha colto efficacemente il trend, rendendo il mercato dei farmaci per dimagrire un grosso business. Talvolta queste medicine sono peraltro dannose per la salute, perché possono insorgere effetti collaterali. Si può facilmente capire come a causa di questi processi sociali ed economici il piacere del nutrirsi e del mangiare scompaia completamente, con un processo di progressiva medicalizzazione del cibo.

Talvolta anche il problema dell'anoressia insorge dopo aver iniziato una dieta dimagrante per vincere l'insoddisfazione che procura l'immagine del proprio corpo. Questo drammatico fenomeno rappresenta anche una somatizzazione di problemi psicologici, il tentativo di un controllo di sé che giunge sino all'esasperazione [Ogden 2013]. L'anoressia riguarda per il 90% il genere femminile e in particolare giovani ragazze adolescenti, più sensibili a queste dinamiche, perché ancora in fase di formazione. Il corpo viene vissuto come qualcosa che non va presentato agli altri, mentre la magrezza diventa un'ideale perché toglie le forme e rende l'individuo asessuato. Si è in presenza di una distorsione della percezione del sé, con l'affermarsi di una capacità di controllo assoluta, anche sulla fame e sulla morte. Le pazienti provano quasi un senso di fierezza e di orgoglio per questo controllo esercitato sugli istinti più naturali, vissuto come una ribellione all'autorità e alle regole sociali condivise. Sullo sfondo vi sono spesso dinamiche familiari molto problematiche, con rapporti emotivamente difficili con uno o entrambi i genitori già in età infantile. L'azione della psicoterapeuta può essere molto utile ma è anche molto delicata perché chi ha problemi di anoressia non esprime con facilità il disagio provato in famiglia. Nei casi più gravi (circa il 10%) il processo è progressivo e può portare all'autodistruzione e alla morte. In altre circostanze (circa il 30% dei casi) la patologia diventa cronica e accompagna tutta la vita del paziente, con momenti di maggiore gravità alternati a fasi di relativo equilibrio. Un dato incoraggiante è rappresentato dal 50% delle pazienti che riesce a superare la malattia, anche se in media occorrono circa 5/10 anni perché ciò si verifichi.

Una patologia particolare correlata con l'anoressia è la bulimia, che consiste nell'assumere grandi quantità di cibo, che poi vengono espulse dal

corpo in modo indotto, attraverso vomito, purghe, lassativi. Spesso anoressia e bulimia sono presenti nello stesso paziente con casi complessi da individuare perché almeno apparentemente il cibo non viene rifiutato, per cui si tratta di cogliere altri atteggiamenti e comportamenti potenzialmente devianti. Queste patologie rappresentano un problema molto grave, che va affrontato da diversi punti di vista e ai vari livelli, istituzionale, sociale, familiare.

Ma il cibo può anche rappresentare un problema in sé, legato alla sua composizione, a prescindere dalle scelte individuali e da forme di devianza. La *food safety* si inquadra nel contesto di una società del rischio [Beck, Beck-Gernsheim 1994], laddove la qualità del cibo passa anche attraverso il rispetto delle norme igienico-sanitarie che ne devono caratterizzare la produzione. Le sofisticazioni alimentari sono molto diffuse e causano danni gravi alla salute delle persone. Avvenimenti come quelli della mucca pazza generano ansia e sfiducia nei confronti del cibo, che da fonte di vita può diventare causa di morte [Poulain 2005; Kjærnes *et al.* 2007]. Sono necessari maggiori controlli a livello internazionale per evitare che il cibo sia un fattore di rischio anziché rappresentare un elemento salutare. La crisi economica rischia di facilitare certe pratiche, perché i consumatori meno abbienti tendono ad acquistare i prodotti di minor prezzo, spesso poco salubri e non garantiti igienicamente. Questi prodotti costano meno anche perché si realizzano con uno sfruttamento del personale e un mancato rispetto del benessere animale.

Un elemento importante che può dare maggiore sicurezza ai cittadini è la certificazione dei prodotti attraverso le etichette, con l'indicazione della filiera e delle caratteristiche organolettiche. Forse sono ancora pochi i consumatori che guardano l'etichettatura di un alimento prima di acquistarlo, ma rendendo le indicazioni più chiare e leggibili questa percentuale aumenterà in modo significativo. Sapere qual è l'origine di un prodotto, individuarne l'autenticità e la qualità attraverso un marchio, conoscerne la composizione e le calorie, consente al consumatore di acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie scelte alimentari. In questo senso è fondamentale il ruolo delle istituzioni locali e degli organismi internazionali, che devono emanare direttive precise sulle etichettature e sorvegliarne in modo adeguato l'applicazione [Coveney 2013]. Anche i produttori e la grande distribuzione organizzata dovrebbero assumersi la responsabilità di rispettare i canoni etici dell'alimentazione, che prevedono modalità di produzione sane e sostenibili e attenzione alla qualità dei prodotti venduti.

Come abbiamo osservato vi sono molti aspetti problematici che impediscono al cibo di essere una fonte di piacere e di benessere per tutti. Abbiamo richiamato più volte il ruolo dell'educazione e di una cultura alimentare sostenibile come essenziali per prevenire o porre rimedio ad alcune situazioni di difficoltà e di disagio. In questo senso vi è ancora molto da fare an-

che nel nostro Paese, che pure rappresenta uno dei riferimenti fondamentali della gastronomia mondiale.

Bibliografia di riferimento

- Beck U., Beck-Gernsheim E. (eds.) (1994), *Riskante Freiheiten. Individualisierung in modernen Gesellschaften*, Suhrkamp, Frankfurt am Main.
- Belasco W. (2008), *Food. The key concepts*, Berg, Oxford-New York.
- Carolan M. (2012), *The Sociology of Food and Agriculture*, Routledge, Abingdon.
- Counihan C.M., Van Esterik P. (eds.) (2006), *Food and Culture. A reader*, Routledge, New York.
- Coveney J. (2013), *Food*, Routledge, Abingdon.
- Franchi M. (2009), *Il cibo flessibile. Nuovi comportamenti di consumo*, Carocci, Roma.
- Guptill A.E., Copelton D.A., Lucal B. (2013), *Food & Society. Principles and Paradoxes*, Polity Press, Cambridge.
- Holm L. (2013), "Sociology of Food Consumption", in Murcott, A., Belasco W., Jackson P. (eds.), *The handbook of Food Research*, Bloomsbury, London-New York, pp. 324-337.
- Kjærnes U., Harvey M., Warde A. (2007), *Trust in Food. A Comparative and Institutional Analysis*, Palgrave Macmillan, New York.
- Menétrey S., Szerman S. (2013), *Slow attitude! Oser ralentir pour mieux vivre*, Armand Colin, Paris (trad. it.: *Slow: rallentare per vivere meglio*, Egea, Milano, 2014).
- Neresini, F., Rettore V. (a cura di) (2008), *Cibo, cultura, identità*, Carocci, Roma.
- Ogden J. (2013), "Eating Disorder and Obesity: Symptoms of a Modern World", in Murcott, A., Belasco W., Jackson P. (eds.), *op. cit.*, pp. 455-470.
- Perullo N. (2008), *L'altro gusto. Saggi di estetica gastronomica*, Edizioni ETS, Pisa.
- Petrini C. (2005), *Buono, pulito e giusto. Principi di nuova gastronomia*, Einaudi, Torino.
- Pollan M. (2006), *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*, Penguin Press, New York (trad. it.: *Il dilemma dell'onnivoro*, Adelphi, Milano, 2008).
- Pollan M. (2008), *In Defense of Food. An Eater's Manifesto*, Penny Press, New York (trad. it.: *In difesa del cibo*, Adelphi, Milano, 2009).
- Poulain J.P. (2005), *Sociologies de l'alimentation. Les mangeurs et l'espace social alimentaire*, Presses Universitaires de France, Paris (trad. it.: *Alimentazione, cultura e società*, Il Mulino, Bologna, 2008).
- Prescott J. (2012), *Taste Matters: Why We Like the Foods We Do*, Reaktion Books, London (trad. it.: *Questione di gusto. Perché ci piace quello che mangiamo*, Sironi, Milano, 2013).
- Russo V., Marelli S., Angelini A. (a cura di) (2011), *Consumo critico, alimentazione e comunicazione. Valori e comportamenti per un consumo sostenibile*, FrancoAngeli, Milano.

Schlosser E. (2001), *Fast Food Nation: The Dark Side of The All American Meal*, Harper Collins, Glasgow (trad. it.: *Fast food nation. Il lato oscuro del cheeseburger globale*, Tropea, Milano, 2002).