

L'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

L'uso della doggy bag, per ridurre lo spreco alimentare, è una pratica da adottare o da evitare?



PREMESSA - IL CONTESTO

La lotta allo spreco alimentare è un'importante tappa preliminare della lotta contro la fame nel mondo, della risposta all'aumento della domanda stimato dalla FAO e del miglioramento del livello di nutrizione della popolazione (Risoluzione del Parlamento Europeo del 19 Gennaio 2012). In Italia il 5 Giugno del 2014 è stato varato un Piano Nazionale di Prevenzione degli Sprechi Alimentari che individua in particolare nelle attività di sensibilizzazione ed educazione della popolazione lo strumento principale e più efficace della lotta allo spreco. I temi dello spreco alimentare, del diritto al cibo, della sicurezza alimentare e dell'agricoltura sostenibile sono al centro della Carta di Milano. Un importante intervento legislativo si è avuto con l'approvazione della legge N.166 del 19 Agosto 2016, nota come Legge Gadda (entrata in vigore il 14 Settembre 2016), finalizzata a ridurre gli sprechi di cibo incentivando il dono, la trasformazione e la redistribuzione delle eccedenze alimentari.

LA QUESTIONE

Un fenomeno molto diffuso in Europa e nel mondo è quello della Doggy Bag: un contenitore per portare a casa gli avanzi del proprio pasto. La doggy bag si configura come un diritto-dovere che in Francia è regolamentato da una nuova legge contro lo spreco di cibo del 2016. Negli USA è un fenomeno comune e diffuso già dagli anni 40 quando, durante la guerra, la scarsità di cibo era all'ordine del giorno e chi possedeva un animale da compagnia era esortato a nutrirlo con gli avanzi. Anche i britannici, sebbene più reticenti, seguono l'esempio americano. Nel resto d'Europa, invece, è raro che qualche cliente richieda la doggy bag, soprattutto per motivi culturali. I ristoratori rivendicano il fatto che il cibo viene preparato per essere mangiato sul posto e che le porzioni sono adeguate, non enormi come quelle servite negli Stati Uniti. I clienti non si sentono a loro agio nel chiedere le doggy bag perché si pensa che chi lo fa sia taccagno maleducato o addirittura rozzo: gli Europei considerano il cibo rimasto nei piatti come scarti non avanzi. Tuttavia, nonostante ciò, gli europei stanno cominciando ad essere più consapevoli dello spreco di cibo.

L'uso della doggy bag, per ridurre lo spreco alimentare, è una pratica da adottare o da evitare?

ISTRUZIONI PER LO SVOLGIMENTO DEL DIBATTITO:

- 1) Il primo gruppo deve sostenere l'idea in base alla quale l'uso della doggy bag può offrire vantaggi che riducono notevolmente lo spreco di cibo.
 - 2) Il secondo gruppo sviluppa l'idea in base alla quale l'uso delle doggy bag è una pratica svantaggiosa che non contribuisce a ridurre lo spreco alimentare.
- ~ Ciascuno dei due gruppi deve avere un portavoce.
 - ~ Ogni gruppo ha a disposizione 20 minuti per cercare delle argomentazioni a favore della propria idea e per stilare una scaletta dell'intervento che effettuerà.
 - ~ A turno il portavoce di ciascun gruppo espone le riflessioni precedentemente condivise con i propri compagni, cercando di dimostrare la validità delle idee sostenute.
 - ~ L'insegnante stabilisce quale delle due tesi sia stata sostenuta in maniera più pertinente ed efficace.

PRIMO GRUPPO
VANTAGGI DELLA DOGGY BAG

L'uso della doggy bag contribuisce notevolmente a diminuire sia lo spreco economico che alimentare.

È utile per migliorare la percezione del locale anche agli occhi del pubblico.

La doggy bag è un'importante espressione di educazione, sia ambientale che di rispetto nei confronti di ciò che viene preparato e servito. La Cina è uno dei paesi in cui le doggy bag vengono percepite come una forma di educazione e apprezzamento delle pietanze.

Gli avanzi di cibi dei ristoranti e delle mense potrebbero essere di aiuto a molte famiglie indigenti, nonché ai senzatetto. Le associazioni di volontariato e alcune imprese no profit potrebbero collaborare per offrire pasti che rimangono invenduti.

Nuove iniziative potrebbero cambiare la storia di un "oggetto" fondamentale nella lotta agli sprechi. Una cosa che dobbiamo superare, anche con noi stessi, nella lotta contro le disuguaglianze alimentari, è lo spreco di cibo avanzato nei ristoranti. È un pregiudizio culturale, frutto anche di ignoranza e di scarso senso civico, nonché di indifferenza nei confronti delle disuguaglianze alimentari.

DEBATE

SECONDO GRUPPO
SVANTAGGI DELLA DOGGY BAG

Il termine doggy bag significa letteralmente "vaschetta degli avanzi per il cane", in realtà è un contenitore all'interno nel quale vengono inseriti gli alimenti avanzati dai pasti al ristorante. Il cibo lasciato nei piatti del ristorante viene considerato, pertanto, uno scarto ma non un avanzo che può essere consumato in un secondo momento.

Non è un'abitudine molto diffusa e, per di più, viene ritenuta un tabù.

Crea imbarazzo e disagio nel chiederla, perché viene considerata come un gesto maleducato. La tradizione italiana prevede porzioni ridotte rispetto a quelle americane, l'utilizzo delle doggy bag viene percepito, pertanto, come un'offesa alla cultura gastronomica italiana.

In alcuni Paesi, soprattutto in Italia, chiedere una doggy bag significa autodefinirsi povero, rientrare in una fascia di persone che non si possono permettere di spendere troppo, anche in beni di prima necessità come il cibo.

Molti credono che le doggy bag violino le norme igieniche di sicurezza, ad esempio circa il 24% della popolazione inglese lo crede fermamente.

Cibo sostenibile e ambienti

Nel 2020, per indirizzarsi a scopi scientifici globalmente condivisi per diete sostenibili e la produzione di cibo salutare, si sono riuniti 37 scienziati da 16 paesi in varie discipline incluso la salute umana, l'agricoltura, le scienze politiche e la sostenibilità ambientale, per sviluppare mete scientifiche globali per diete salutari e produzione di cibi sostenibili. Questo fu il primo tentativo per stabilire obiettivi scientifici universali per il sistema alimentare da destinare a tutte le persone e al pianeta. Politica a parte, quasi tutti pensano che il riscaldamento globale sia una delle più importanti minacce del mondo oggi. L'agricoltura, cioè la produzione di cibo che noi mangiamo, ha un enorme impatto sul riscaldamento del nostro pianeta e sul cambiamento del clima che noi vediamo. Le conclusioni della Commissione Lancet hanno portato alla conclusione che la produzione di cibo sia responsabile fino al 30% delle emissioni di gas sul riscaldamento globale, dalla combinazione della produzione di cibo e i cambiamenti dell'uso dei terreni associati all'allevamento come la vegetazione e la raccolta di prodotti, queste emissioni di gas, per contro, contribuiscono al riscaldamento del pianeta. Mentre la considerazione del trasporto del cibo è importante e il sostegno alle risorse alimentari locali è un fattore positivo per molti versi, la condivisione delle emissioni di gas connesse al cibo deriva dalla produzione. In base ad uno studio sulle emissioni da cibo negli U.S., condotto da Christopher Weber e Scott Matthews sulla rivista Tecnologia e Scienze Ambientali le maggiori sorgenti di emissioni di anidride carbonica derivano da:

- Produzione alimentare: 83%
- Vendita del cibo al dettaglio o all'ingrosso: 6%
- Trasporto alimentare: 11%

Mettendo in risalto l'importanza critica dei risultati che focalizzano l'attenzione sia sugli impatti ambientale e salutare, il componente della commissione Dr. Walter Willett, professore di epidemiologia e nutrizione alla Harvard T.H. Chan School of Public Health e professore di medicina alla Harvard Medical School, scrisse la seguente introduzione alla relazione: "la trasformazione nelle diete alimentari entro il 2050 richiederà sostanziali cambiamenti nelle diete. Il consumo globale di frutta, verdura, frutta secca e legumi raddoppierà, e il consumo di cibi come le carni rosse e lo zucchero si dovrà ridurre di più del 50%. Una dieta ricca di fibre e pochi alimenti animali migliorerà la salute e i benefici ambientali.

Food Sustainability and environments

In 2020, to address globally agreed scientific targets for healthy diets and sustainable food production convened 37 leading scientists from 16 countries in various disciplines – including human health, agriculture, political sciences and environmental sustainability – to develop global scientific targets for healthy diets and sustainable food production. This was the first attempt to set universal scientific targets for the food system that apply to all people and the planet. Politics aside, most everyone believes that global warming is one of the greatest threats to our world today. Agriculture, the production of food we eat, has an enormous impact on the warming of our planet and the change we see in climate. The report from the Lancet Commission found that food production is responsible for up to 30% of global greenhouse gas emissions – from the combination of food production and the land-use changes associated with farming, such as clearing vegetation and plowing – and these greenhouse gas emissions in turn contribute to the warming of the planet. While consideration of transportation of food is important and supporting local food sources is a positive force in many ways, the lion's share of greenhouse gas emissions related to food is from production. According to a study of U.S. food emissions by Christopher Weber and Scott Matthews in the journal Environmental Science and Technology, the main sources of carbon emissions come from:

- Food production: 83%.
- Wholesaling and retailing food: 6%.
- Transporting food: 11%.

Highlighting the critical importance of results that focus on both health and environmental impacts, co-chairman of the commission, Dr. Walter Willett, professor of epidemiology and nutrition at Harvard T.H. Chan School of Public Health and professor of medicine at Harvard Medical School, wrote the following in the report's introduction: "Transformation to healthy diets by 2050 will require substantial dietary shifts. Global consumption of fruits, vegetables, nuts and legumes will have to double, and consumption of foods such as red meat and sugar will have to be reduced by more than 50%. A diet rich in plant based foods and with fewer animal source foods confers both improved health and environmental benefits."

Perché è importante il consumo di cibo sostenibile?

Oggi, più di tre miliardi di persone sono malnutrite e molti dei 7 miliardi degli abitanti del nostro pianeta osservano una dieta di bassa qualità. Allo stesso tempo, la popolazione mondiale si sta espandendo rapidamente, e si stima che ci saranno 10 miliardi di persone nel nostro pianeta entro il 2050. Se consideriamo lo sviluppo dell'alimentazione sostenibile, l'obiettivo è quello di assicurare un futuro dove questa enorme popolazione abbia sia disponibilità di cibo e sia cibo nutriente e di alta qualità. Pensando al cibo di alta qualità, il futuro dovrebbe focalizzarsi sul sistema terra nella sua totalità, piuttosto che a livello locale. "L'Antropocene" è un termine usato per descrivere l'attuale epoca geologica, un periodo di tempo definito dall'essere umano come dominante del cambiamento atmosferico, geologico, idrologico, biosferico e altri sistemi terrestri. In altre parole, l'influenza dell'umanità è all'apice della storia del nostro pianeta. Il termine "antropogenico" è un aggettivo che denota "l'origine dell'attività umana". In termini di attività antropogeniche, l'agricoltura è la più grande causa del cambiamento ambientale globale, che comprendono il cambiamento climatico, la deforestazione, la desertificazione e danni alle barriere coralline costiere e agli ecosistemi marini.

- La produzione alimentare:
 - o Contribuisce per circa il 30% all'emissione di gas ecologici, e il settore vivente da solo ne rappresenta quasi la metà (14,5%) di tali emissioni.
 - o Occupa il 40% del territorio terrestre
 - o Utilizza il 70% di acqua corrente
 - o È il più grande fattore di minaccia delle specie in via di estinzione
 - o Causa una crescita di nutrienti e zone morte in laghi e aree costiere
 - o Ha portato all'incremento (60%) del pescato mondiale ad essere utilizzato o sovrastimato (33%)- solo il 7% non viene pescato.

Questo cambiamento ambientale globale accresce il rischio di aspetti catastrofici e irreversibili sulla Terra segnato dalla crescita della mortalità umana, malattie, conflitti e incertezza alimentare. L'agricoltura nella sua attuale forma è simultaneamente una guida del cambiamento globale ambientale e vittima di condizioni di mutamento ambientale. Senza azione, il mondo rischia di fallire nel raggiungere gli obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite e il Trattato di Parigi. Semplicemente la sistemazione dei sistemi alimentari globali non sono sostenibili. E' necessario rivedere come nutrirsi e ripensare al processo di produzione alimentare.

Why is a sustainable food supply important

Today, more than three billion people are malnourished and many of our planet's 7 billion inhabitants eat diets low in quality. At the same time, the world's population is rapidly expanding, and it is estimated there will be close to 10 billion people on our planet by 2050. When considering sustainable food development, the goal is to ensure a future when this expanded population has both enough food available to eat and access to high quality, nutritious foods. Thinking about a successful food future must focus on the earth system as a whole, rather than local levels. The "Anthropocene" is a term used to describe the current geological epoch, a time period defined by humanity being the dominating driver of change in atmospheric, geologic, hydrologic, biospheric and other earth systems. In other words, humanity's influence is at its greatest point in the history of our planet. The term "anthropogenic" is an adjective that denotes "originating in human activity." In terms of anthropogenic activities, agriculture is the largest cause of global environmental change. Examples of global environmental change include climate change, deforestation, desertification, and damage to coastal reefs and marine ecosystems.

- Food production:
 - o Contributes approximately 30% of global greenhouse gas emissions, and the livestock sector alone represents almost half (14.5%) of these emissions.
 - o Occupies about 40% of global land
 - o Uses 70% of freshwater
 - o Is the largest factor threatening species with extinction
 - o Causes nutrient overload and dead zones in lakes and coastal areas
 - o Has led to a majority (~60%) of the world fish stocks to be fully fished or overfished (33%) – only 7% are underfished

Such global environmental change increases the risk of irreversible and catastrophic shifts in the Earth system marked by rising human mortality, morbidity, conflict, and food insecurity. Agriculture in its current form is simultaneously a driver of global environmental change and a victim of shifting environmental conditions. Without action, the world risks failing to meet the UN Sustainable Development Goals and the Paris Agreement. Simply put global food systems are not sustainable. We need to rethink how we eat and rethink the way we produce food in the process.

Sicurezza e tutela alimentare

Sicurezza e tutela alimentare sono due elementi fondamentali del nostro futuro sostenibile. A lungo termine, gli scopi della sicurezza e della tutela alimentare devono essere strutturate per raggiungere la sostenibilità, e l'insieme di queste tre mete devono essere gestite accuratamente e basate sull'evidenza. Di conseguenza, abbiamo bisogno di nuove soluzioni per la sostenibilità e sicurezza del cibo del nostro futuro senza compromettere la sicurezza degli alimenti per raggiungere le mete di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite inclusa l'eliminazione della fame e della povertà, acqua pulita, l'uso sostenibile dei terreni, un consumo e una produzione sostenibili, una attenuazione del cambiamento climatico, e una vita sostenibile sulla terra e nell'acqua. Diversi approcci sono possibili per raggiungere la sicurezza e la sostenibilità alimentare, come lo spreco alimentare e i rifiuti, mangiare più verdure o riciclare i resti del cibo. Gli scambi tra la sicurezza e tutela alimentare sono messe in atto con sfide, come per esempio, nella costruzione di sistemi di produzioni di cibo circolare dove i nutrienti vengono riciclati, si potrebbe anche ottenere un ciclo di patogeni accumulati. Strumenti e strategie usate per raggiungere la sicurezza alimentare deve risiedere nella sicurezza alimentare, la salute pubblica così come la sostenibilità. Le catene alimentari sono complesse e non trasparenti, da qui noi riteniamo che per un approccio ha un'unica situazione di benessere è necessario arrivare a scambi e al raggiungimento della sostenibilità. Inoltre, il controllo delle frodi alimentari sono un aspetto emergente della produzione del cibo, che richiede attenzione. Per ottenere i diritti di scambi tra sicurezza, tutela e sostenibilità della produzione alimentare sarà necessario un bilanciamento tra attualità e sfide del futuro. In tutto questo, l'esercizio di equilibrio potrebbe preventivamente informarci – per esempio sugli anti-microbici usati per intensificare la produzione animale, e il fallimento nella circolazione del cibo e il sistema di alimentazione basato sulla carne o il pasto a base di ossi che causano l'epidemia della mucca pazza. La sicurezza del cibo sostenibile richiederà:

- a) Disponibilità di cibo o sufficiente produzione alimentare
- b) Accesso agli alimenti e capacità di acquistare cibo
- c) Sufficienza in termini di nutrizione compresa di energia, proteine e micronutrienti così come la sicurezza
- d) Di stabilità e previsione di queste condizioni.

Food safety and security

Food safety and security are two complementing elements of our sustainable future. In the long run, the aims of food safety and security must be aligned to achieve sustainability, and the trade-offs between these three goals must be managed carefully and based on evidence. Hence, we need novel solutions for our future food security and sustainability without compromising food safety to achieve the United Nations Sustainable Development Goals (SDG) including eradication of hunger and poverty, clean water, sustainable land use, responsible production and consumption, mitigating climate change, and sustainable life on land and water. Several approaches are possible for achieving sustainability and food security, such as limiting food losses and waste, eating more plant based foods or recycling foodstuffs. The trade-offs between food safety and security are fraught with challenges, e.g., when constructing circular food production systems where nutrients are recycled, one could also get a cycle accumulating pathogens. The tools and strategies used to achieve food security must align with food safety, and public health as well as sustainability. Food chains are complex and not transparent, hence we believe a One Health approach is needed to assess trade-offs and achieving sustainability. In addition, the control of food frauds are an emerging issue requiring attention. Getting the trade-offs right, among the security, safety, and sustainability of food production, will require careful balancing between multiple concerns and challenges. In this balancing exercise could previous failures inform us—for example antimicrobials used for intensifying animal production, and the failed circular food and feed system based on meat and bone meal that caused the mad cow disease epidemic. Sustainable food security will require:

- (a) availability of food or sufficient food production
- (b) access to food and ability to purchase food
- (c) sufficiency in terms of nutrition including energy, proteins and micronutrients as well as safety (d) the stability and foreseeability of these conditions.

Miglia alimentari: comprare cibo locale è sempre meglio?

Di recente, gli attivisti hanno incoraggiato ad acquistare cibo locale. Ciò riduce le "miglia alimentari", ovvero la distanza percorsa dal cibo per arrivare dal produttore al rivenditore. Si sostiene che maggiore è la quantità di cibo, maggiori sono le emissioni di carbonio. L'acquisto di cibo locale, quindi, ha un'impronta di carbonio inferiore ed è più rispettoso dell'ambiente.

Tuttavia, la vera storia non è così semplice. Se il nostro obiettivo è ridurre le emissioni di carbonio, dobbiamo guardare all'intero processo agricolo, non solo ai trasporti. Secondo uno studio del 2008, solo l'11% delle emissioni di carbonio nel processo di produzione alimentare deriva dal trasporto e solo il 4% è originato dalla consegna finale del prodotto dal produttore al rivenditore. Altri processi, tra cui la fertilizzazione, lo stoccaggio, il riscaldamento e l'irrigazione, contribuiscono molto di più.

In effetti, il cibo importato ha spesso un'impronta di carbonio inferiore rispetto al cibo coltivato localmente. Le mele, per esempio. In autunno, quando le mele vengono raccolte, l'opzione migliore per un residente britannico è quella di acquistare mele britanniche. Tuttavia, le mele che acquistiamo in inverno o in primavera sono state conservate in frigorifero per mesi e questo consuma molta energia. In primavera, quindi, è più efficiente dal punto di vista energetico importarle dalla Nuova Zelanda, dove sono di stagione. Anche il riscaldamento consuma molta energia, motivo per cui coltivare pomodori in serre riscaldate nel Regno Unito è meno rispettoso dell'ambiente rispetto all'importazione dalla Spagna, dove il raccolto cresce bene nel clima locale.

Dobbiamo anche tenere conto del tipo di trasporto. Il trasporto di cibo per via aerea crea circa 50 volte più emissioni rispetto alla spedizione. Tuttavia, solo una piccola parte delle merci viene trasportata in aereo nel paese consumatore e si tratta di solito di articoli deperibili di alto valore che non possiamo produrre localmente, come frutti di mare e frutti di bosco fuori stagione. Anche in questo caso, questi alimenti potrebbero non avere un'impronta di carbonio maggiore rispetto agli alimenti coltivati localmente. Ad esempio, i fagioli provenienti dal Kenya vengono coltivati in campi soleggiati utilizzando il lavoro manuale e fertilizzanti naturali, a differenza della Gran Bretagna, dove si utilizzano fertilizzanti a base di petrolio e macchinari diesel. Pertanto, l'impronta di carbonio totale è ancora inferiore.

Vale anche la pena ricordare che il viaggio di un prodotto non finisce al supermercato. La distanza percorsa dai consumatori per acquistare il cibo e il tipo di trasporto che utilizzano si aggiungerà anche alla sua impronta di carbonio. Quindi fare molta strada per acquistare cibo annullerà qualsiasi vantaggio ambientale derivante dall'acquisto di prodotti coltivati localmente. Inoltre, la scelta del cibo locale rispetto a quello importato può anche avere gravi ripercussioni sulle persone nei paesi in via di sviluppo. Molti di loro lavorano in agricoltura perché non hanno altra scelta. Se non sono in grado di vendere prodotti all'estero, avranno meno entrate per comprare cibo, vestiti, medicine e per educare i loro figli.

Di recente, alcuni supermercati hanno cercato di aumentare la consapevolezza delle miglia alimentari etichettando gli alimenti con adesivi che mostrano che sono stati importati per via aerea. Ma alla fine, il messaggio che questo dà è troppo semplice. Molti fattori diversi contribuiscono all'impronta di carbonio di un alimento oltre alla distanza percorsa attualmente in stagione. E anche se acquistiamo solo cibo locale, ci sono implicazioni etiche. Inoltre, le nostre diete sarebbero più limitate.

Food miles: Is buying local food always better?

Recently, campaigners have encouraged us to buy local food. This reduces 'food miles', that is, the distance food travels to get from the producer to the retailer. They reason that the higher the food miles, the more carbon emissions. Buying local food, therefore, has a lower carbon footprint and is more environmentally friendly.

However, the real story is not as simple as that. If our aim is to reduce carbon emissions, we must look at the whole farming process, not just transportation. According to a 2008 study, only 11% of carbon emissions in the food production process result from transportation, and only 4% originated from the final delivery of the product from the producer to the retailer. Other processes, including fertilisation, storage, heating and irrigation, contribute much more.

In fact, imported food often has a lower carbon footprint than locally grown food. Take apples, for example. In autumn, when apples are harvested, the best option for a British resident is to buy British apples. However, the apples we buy in winter or spring have been kept refrigerated for months, and this uses up a lot of energy. In spring, therefore, it is more energy efficient to import them from New Zealand, where they are in season. Heating also uses a lot of energy, which is why growing tomatoes in heated greenhouses in the UK is less environmentally friendly than importing them from Spain, where the crop grows well in the local climate.

We must also take into account the type of transport. Transporting food by air creates about 50 times more emissions than shipping it. However, only a small proportion of goods are flown to the consumer country, and these are usually high value, perishable items which we cannot produce locally, such as seafood and out-of-season berries. Even then, these foods may not have a higher carbon footprint than locally grown food. For example, beans flown in from Kenya are grown in sunny fields using manual labour and natural fertilisers, unlike in Britain, where we use oil-based fertilisers and diesel machinery. Therefore, the total carbon footprint is still lower.

It's also worth remembering that a product's journey does not end at the supermarket. The distance consumers travel to buy their food, and the kind of transport they use will also add to its carbon footprint. So driving a long way to shop for food will negate any environmental benefits of buying locally grown produce. Furthermore, choosing local over imported food can also badly affect people in developing countries. Many of them work in agriculture because they have no other choice. If they are unable to sell produce overseas, they will have less income to buy food, clothes, medicine and to educate their children.

Recently, some supermarkets have been trying to raise awareness of food miles by labelling foods with stickers that show it has been imported by air. But ultimately, the message this gives is too simple. Lots of different factors contribute to a food's carbon footprint besides the distance it has travelled. And even if we only buy local food which is currently in season, there are ethical implications. What's more, our diets would be more limited.



Nutrition and sustainability

The modern world is experiencing a great food emergency. The food we choose to eat, the food chain, the way and places we choose to eat it and its uneven distribution in different parts of the Earth have a major impact on the mechanism that governs our society and our times. In recent years, it has been necessary to compare the different views of those involved in the food chain, from farm to fork. In the last decade, but still today, few know what the impact of food consumption is on climate change, since the data tell us that there is an inverse relationship between the type of food eaten and the impact on the climate and on the environment. Also recently it has been confirmed that a correct diet, such as the Mediterranean one, is also the most sustainable, but the slogan "healthy for you, sustainable for the planet" is becoming a rule to be inspired by also from a commercial point of view. However, this does not mean that the problem is solved, because the development of sustainable food is still out of control, either because the model has not yet been written on the institutional agendas, or because the behaviour of people is not exactly suited to the indications of the experts. Thus, by claiming that widespread adoption of sustainable food is the way to reduce the negative impact on Earth, it would promote improved health. The correct orientation should lead to responsible action, in the certainty that action must be taken to ensure a future for humanity and the planet that hosts it. The environmental pyramid, which considers what are the effects of food consumption on natural resources in terms of quality and quantity, also in relation to the processes of its transformation, places those same dishes at the top of the scale, since they have a low impact on the environment. It is easy to demonstrate that the production of fruit and vegetables is more ecological than that of meat, also in terms of disposal of production and distribution residues, is healthier and has less impact on environmental pollution. Less red meat, more fruit and vegetables, fish and dairy products without excess, many cereals, have always been the indications to be followed by dieticians and nutritionists, and, in the healthy intentions of many people, the initiatives and experiments are recently multiplying. It is known that meals in "snack bars and fast food restaurants" are increasing and that lunches and dinners are becoming flexible, and it is a trend that is related to various reasons, starting with the changed lifestyle of people. In children's diets, then, parents play a fundamental role in guiding the eating behaviour of their children, as long as this does not constitute a big problem, as also happens in other family areas of guidance towards good practices. Although, in recent years, the consumption of snacks for children has decreased, for example in Australia, since the legislature has banned advertising for children under the age of fourteen, as well as the consumption of sweets. Much can and must be done to promote sustainable food, including by intervening directly with good habits in places where children and adults spend most of the day, such as schools, workplaces or department stores, where they could be offered. More variety of fruit and vegetables, perhaps reworked with the imagination of chefs and nutritionists trained in this sense. Therefore, the food chain tells us that when combined with a healthy lifestyle, it can facilitate a healthy existence. This is also the reason why a healthy diet can mean respect for the environment, and it is also necessary that institutions, wellness centres, schools and families work in synergy to make people understand how a necessary and positive union is. And even in the kitchen you can act with moderation and intelligence in the use of water, energy and the emission of harmful gases, to give the world space and an outburst of healthy breath.

Riflessione sull' avere vent'anni in tempi di pandemia e di guerra

**PAUL NIZAN: AVEVO VENT'ANNI, NON PERMETTERO' A
NESSUNO DI DIRE CHE È LA PIU' BELLA ETA' DELLA VITA**

"Chi è pesante non può fare a meno di innamorarsi perdutamente di chi vola lievemente nell'aria, tra il fantastico e il possibile", così Milan Kundera racchiuderà l'essenza del suo capolavoro in un'unica, imponente, inconfutabile frase. Una frase che racchiude al suo interno molteplici affermazioni e prospettive, che dilagano dal sentimento d'amore, inabissandosi in una visione più ampia della vita e in particolare della giovane età.

I "vent'anni" asseriti da Paul Nizan, sono da me considerati una "metamorfosi", un totale stravolgimento della vita umana che designa il passaggio tra l'età adolescenziale e quella adulta, e che suscita confusione, sbigottimento, rammarico ma che richiede anche un'ingente dose di coraggio e razionalità, al fine di affrontare le scelte che muteranno in modo quasi irreversibile il futuro.

Si tratta di scelte che non riguardano esclusivamente l'ambito lavorativo e sociale, ma soprattutto l'affermazione della personalità, delle idee e dei principi ad essa associati. Chiunque desidererebbe avere, a questa età, le risposte alle infine domande poste dalla vita.

Chiunque vorrebbe avere delle certezze sul proprio futuro, riducendo così le molteplici responsabilità delle quali bisogna farsi carico. Purtroppo questa non è la realtà e, soprattutto per la nostra generazione, gli sfavillanti sogni che tempestano le nostre giornate come stelle in una limpida notte d'agosto, sono soggette a sgretolarsi, a spegnersi. Sono i sogni che ci rendono giovani, che fomentano le ambizioni e le fiamme che ci bruciano dentro, permettendoci di superare l'interminabile catena di ostacoli che la vita pone sul suo allettante ma tortuoso cammino.

Questa età di passaggio tra quella adolescenziale e quella adulta, esige un drastico cambiamento di pensieri e il susseguente "passare all'azione". Non si giudica la società e i criteri fisici e comportamentali che impone, ma si agisce per tramutarla prendendo posizione. Non si permette al destino di contorcere o scegliere il proprio percorso, ma si prendono in mano le redini della situazione, si lotta per ottenere ciò che si brama e a cui si aspira. Sarebbe vano negare che le difficoltà associate a tali scelte vengano spesso sottovalutate da chi è già adulto, il quale considera spesso che "la vita va presa come viene", senza correre il rischio di intraprendere un percorso diverso da quello designato, assecondando in un certo senso il pensiero di Verga secondo il quale "l'uomo non può migliorare la propria condizione sociale senza incorrere nella brutale furia del destino".

Spesso le perplessità riguardanti l'incontro con la persona giusta e il salvaguardare la relazione vengono poste in secondo piano, sotto l'influenza dell'adulto, che antepone la crescita personale e l'indipendenza lavorativa ed economica a tutte le altre peculiarità che caratterizzano la vita. Affermazioni alle quali il mio pensiero è pienamente discordante, in quanto sono convinta che l' avere accanto una persona amata e da cui si viene amati possa influire solo positivamente nei rapporti sociali ma anche in quelli lavorativi. È vero anche che a vent'anni non ci si accontenta, ma si cerca quella persona capace di scuotere l'animo, capace di eludere maschere e abbattere corazze, calandosi nei pensieri più intimi e profondi sino a dileguare le nere e tetre nubi che oscurano i più radiosi sorrisi e i più nobili cuori. Ciò nonostante si è tutt'ora combattuti tra l'abbandono all'ardente passione adolescenziale e la ricerca di una relazione concreta e tangibile, si ha quindi l'incertezza tra il volteggiare soavemente nella leggerezza dell'eterna giovinezza e l'atterrare bruscamente nella realtà, affrontando con caparbia l'impervio sentiero della vita.

Tuttavia al giorno d'oggi non è semplice affrontare la vita. Una tremenda crisi economica si espande a macchia d'olio mietendo sempre più vittime, l'idea di creare una famiglia in breve tempo sembra quasi impossibile per molti giovani, non vi sono stabilità in ambito lavorativo e sono pochi privilegiati coloro che riescono ad addentrarsi e stabilirsi nel settore che desiderano, ad oggi ci sono infatti giovani che considerano la propria scelta riguardo al corso di studi sbagliata, in quanto non conforme alle aspettative o perché scelta per volere dei genitori, e tante altre persone non amano il lavoro svolto ma si accontentano per riuscire a sostenersi economicamente. Inoltre lo scenario di un'atroce guerra all'orizzonte ha demoralizzato gli animi e sta abbattendo ambizioni e prospettive per il futuro. Tutte queste motivazioni sprigionano l'ansia nel vivere sempre con incertezza del domani, accrescendo le paure che caratterizzano di per sé quest'età.

Personalmente nutro molta speranza nel futuro e per tale motivo lotto con tutta me stessa per realizzare i miei sogni e raggiungere gli obiettivi che mi sono prefissata, assumendomi sin da subito le responsabilità scaturite dalle scelte che sto facendo. Concludo con le parole che Papa Giovanni Paolo II rivolse in uno dei suoi magnifici discorsi ai ragazzi: "Prendete in mano la vostra vita e fatene un capolavoro". Ed è questo che vorrei ribadire a tutti i giovani ma soprattutto a me stessa: seppur sembra stia andando tutto in rovina non vi arrendete, afferrate con veemenza le redini della vostra vita e come un artista che pennellata dopo pennellata da vita a una tela inizialmente bianca, infima e vota, dipingete con le più svariate sfumature la vostra vita, facendo di essa un capolavoro.

La tutela dell'ambiente ha lo scopo di prevenire la contaminazione dell'aria, dell'acqua e del terreno dovuta a inquinamento, radiazioni o altri residui industriali e agricoli; di preservare l'integrità dei processi naturali minacciata dagli effetti dell'industrializzazione, dell'agricoltura, dello sviluppo commerciale e di altre attività dell'uomo; di proteggere le specie vegetali e animali e le località di interesse paesaggistico; di conservare altre risorse naturali. Le questioni di maggiore attualità riguardano le varie forme di inquinamento dell'aria e dell'acqua, l'emissione di sostanze chimiche tossiche a seguito di incidenti industriali e di inadeguate procedure di trattamento ed eliminazione dei rifiuti, le minacce delle radiazioni nucleari, la desertificazione e la distruzione delle foreste, l'estinzione sempre più rapida di specie vegetali e animali, la conservazione di aree di interesse paesaggistico, la disponibilità di risorse energetiche adeguate per i prossimi anni, i potenziali rischi connessi a nuove tecnologie, quali le biotecnologie. Nei paesi sviluppati, e in maniera crescente anche nei paesi in via di sviluppo, la tutela dell'ambiente viene ormai considerata come una responsabilità dei governi. La maggior parte dei paesi sviluppati ha destinato a tale scopo una notevole quantità di strumenti giuridici e organizzativi. Le scelte relative all'ambiente costituiscono questioni politiche importanti, soprattutto in Europa occidentale, negli Stati Uniti, in Canada; la tutela dell'ambiente è al centro di una disciplina scientifica relativamente nuova, l'ecologia, ed è stata oggetto di grande attenzione da parte di numerose altre discipline, fra cui la biologia, la chimica, l'ingegneria, l'economia, il diritto e le scienze politiche. Problemi di tutela dell'ambiente hanno inoltre influenzato l'etica, la teologia e la storia della cultura, ed esiste ormai una vasta letteratura sull'argomento. La tutela dell'ambiente è divenuta un importante problema politico, sociale e scientifico soltanto negli ultimi anni, ma essa ha numerosi antecedenti storici e culturali, quali l'interesse del romanticismo per la natura, la tradizione sanitaria iniziata dopo il 1850 in Inghilterra, con il Conservation Movement della fine del secolo scorso negli Stati Uniti, e le iniziative degli inizi del Novecento per proteggere la salute dei lavoratori dell'industria. Esso nacque come sforzo per preservare il mondo naturale, la fauna e la flora selvatica e controllare l'inquinamento. Ma, dopo la seconda guerra mondiale, costituì anche una risposta ai profondi cambiamenti nella vita degli Americani, che ancora continuano oggi. Il Servizio di tutela dei Parchi nazionali preservano i luoghi naturali dove si possono contemplare il valore e la bellezza della natura, conoscere persone che si dedicano a questo difficile compito, nuovi splendidi luoghi e storie fatte di passione e impegno per la terra. Ma il movimento ambientalista è emerso come forza politica e intellettuale a livello mondiale soltanto negli anni sessanta. Le ragioni per cui la tutela dell'ambiente è divenuta un fatto importante proprio in questo periodo sono diverse e non del tutto chiare. È comunque certo che si è avuto un maggior impatto delle attività umane sull'ambiente naturale in conseguenza della crescita della popolazione e dello sviluppo economico e tecnologico. La crescita della popolazione, essa stessa risultato in buona parte delle migliori condizioni sanitarie e dei progressi medici, ha accresciuto la domanda di prodotti agricoli, di energia e di altre risorse naturali. Questa domanda è stata ulteriormente incrementata dal concomitante aumento della ricchezza (consumo pro capite), soprattutto nei paesi sviluppati. Le innovazioni tecnologiche nei settori dell'agricoltura, della trasformazione energetica, delle tecniche estrattive, ecc., hanno reso possibile far fronte alla crescente domanda di risorse naturali grazie a una più efficiente utilizzazione della terra e delle risorse energetiche. Ma nuove potenti tecnologie, quali le armi nucleari, l'energia nucleare, la chimica organica di sintesi, le piattaforme offshore per l'estrazione del petrolio e le superpetroliere, hanno anche notevolmente accresciuto l'impatto effettivo o potenziale delle attività umane sull'ambiente. Man mano che l'impatto sull'ambiente diveniva maggiore, aumentava anche la consapevolezza e l'interesse per quell'impatto. Le nozioni scientifiche relative agli effetti delle attività umane sugli ambienti naturali e, di conseguenza, sulla salute, sono cresciute enormemente negli ultimi tre decenni, benché la nostra incertezza e ignoranza al riguardo siano tuttora profonde. L'aumento della ricchezza ha fatto sentire maggiormente l'esigenza di un ambiente migliore, come risulta dalla stretta correlazione tra ricchezza nazionale e interesse per l'ambiente. Nelle democrazie industriali queste diverse forze hanno determinato la richiesta, avanzata con grande energia a livello politico, di misure per la tutela dell'ambiente. Tali richieste sono state l'espressione di una combinazione di fattori, e cioè la preoccupazione pubblica, largamente condivisa, per i problemi dell'ambiente e gli sforzi di pubblicizzazione e di sostegno più specializzato portati avanti sia da gruppi privati impegnati nella difesa dell'ambiente e della salute, sia da uffici governativi con compiti di tutela dell'ambiente. A livello di industrie e di enti pubblici si è in genere riscontrato il tentativo non di respingere queste richieste, ma di conciliarle coi propri interessi. Negli anni sessanta e settanta era convinzione generale che gli obiettivi economici contrastassero con la tutela ambientale e che si potesse ottenere un ambiente più pulito soltanto riducendo la crescita economica, destinando gli investimenti a dispositivi di controllo dell'inquinamento, o rinunciando ai benefici delle nuove tecnologie. Quando il problema ambientale cominciò a essere largamente avvertito nelle democrazie industrializzate fu generalmente ritenuto che i sacrifici economici richiesti non fossero grandi e fossero in ogni caso giustificati. Nella seconda metà degli anni settanta, il deterioramento della situazione economica mondiale e la grave preoccupazione per le riserve energetiche fecero apparire i sacrifici più gravi e meno facilmente tollerabili, e gli sforzi per la tutela dell'ambiente furono ridotti. I paesi in via di sviluppo avvertirono il grave conflitto tra le loro aspirazioni di sviluppo economico e le preoccupazioni ambientali espresse dai paesi sviluppati. Queste preoccupazioni furono spesso ritenute un cinico sforzo per mantenere il Terzo Mondo in uno stato permanente di sottosviluppo economico e di asservimento ai paesi sviluppati, che erano invece i maggiori responsabili dei problemi ambientali. In tempi più recenti, tuttavia, è stato compreso meglio come, a lungo termine, gli obiettivi ambientali e quelli economici siano complementari. Le risorse naturali si distinguono in rinnovabili e non rinnovabili, a seconda che, una volta sfruttate, possano essere rigenerate oppure no. La fauna e la flora sono considerate risorse rinnovabili. Le risorse non rinnovabili sono invece quelle che non possono essere rigenerate o che possono farlo ma solo in tempi geologici; per esempio i combustibili fossili come carbone, petrolio e gas naturale, i minerali. Si comprende dunque l'importanza della tutela delle risorse per garantirne la loro sopravvivenza e conservazione. Esistono varie iniziative che si pongono questo obiettivo, per quanto riguarda la conservazione delle foreste, la loro tutela è affidata a strategie di protezione su vasta scala legate a convenzioni internazionali e a politiche locali e a programmi di gestione silvicola razionale. Uno strumento fondamentale di difesa del patrimonio boschivo consiste nel costante monitoraggio dello stato fitosanitario.

Un eccessivo sfruttamento del suolo convertito a pascolo ha portato alla desertificazione di vasti territori. La difesa dei terreni da pascolo si fonda principalmente sull'adozione di tecniche di sfruttamento sostenibile e limitato delle piante da foraggio, in modo da consentirne la crescita e la riproduzione. La conservazione delle specie selvatiche invece si basa, in primo luogo, sulla difesa degli habitat naturali in cui tali specie vivono, così da consentirne la crescita e la riproduzione. La bonifica dei territori, l'espansione urbanistica e la frammentazione degli ambienti naturali in aree poco estese alternate ad ambienti fortemente antropizzati minacciano l'esistenza di intere comunità animali, causando la rarefazione o l'estinzione delle specie più fragili da un punto di vista ecologico. Un problema al quale si è cercato di rimediare con l'istituzione di parchi e oasi faunistiche che sono una parte dei piani e delle politiche di conservazione delle specie. Nell'ambito della conservazione del territorio, un ruolo rilevante ha la protezione delle zone umide, poiché paludi e acquitrini fungono spesso da bacino di riserva per le falde acquifere, trattenendo l'acqua piovana e scaricandola gradualmente e lentamente nel sottosuolo. Essa intende contribuire a salvaguardare il diritto di ogni individuo, delle generazioni attuali e di quelle future, di vivere in un ambiente atto ad assicurare la salute e il benessere. Un'efficace strategia di difesa dei suoli prevede anche un razionale uso del territorio e sfruttamento delle materie prime, che cerchi di conciliare le esigenze sociali ed economiche con la reale disponibilità di risorse naturali sul territorio. E' fuor di dubbio infatti che la conservazione dell'habitat richieda una riduzione delle varie forme di inquinamento di origine urbano-industriale. A livello internazionale, vi sono convenzioni legate alla conservazione: la convenzione quadro sui cambiamenti climatici; la convenzione sulla biodiversità; la convenzione per la lotta contro la desertificazione, che mettono in evidenza la necessità di una migliore comprensione dell'impatto che le attività umane hanno sull'ambiente globale e sulle loro ricadute sulla componente terrestre e sui sistemi viventi.

Prof. Pino Cozzo

Alimentazione e sostenibilità

Il mondo moderno sta vivendo una grande emergenza alimentare. Il cibo che scegliamo di assumere, la catena alimentare, il modo e i luoghi in cui scegliamo di mangiarlo e la sua distribuzione non uniforme nelle diverse parti della Terra hanno un notevole impatto sul meccanismo che governa la nostra società e i nostri tempi. Negli ultimi anni, è stato necessario paragonare i diversi punti di vista di coloro che sono coinvolti nella catena alimentare, dal campo alla tavola. Nell'ultimo decennio, ma ancora oggi, in pochi sanno quale sia l'impatto del consumo del cibo sui cambiamenti climatici, poiché i dati ci dicono che vi è una inversa relazione tra il tipo di cibo assunto e la ricaduta sul clima e sull'ambiente. Anche recentemente è stato confermato che una corretta dieta, come quella mediterranea, sia anche la più sostenibile, ma lo slogan "salutare per te, sostenibile per il pianeta" sta diventando una regola cui ispirarsi anche dal punto di vista commerciale. Ciò non significa però che il problema sia risolto, perché lo sviluppo del cibo sostenibile è ancora fuori controllo, vuoi perché il modello non è ancora stato scritto sulle agende istituzionali, vuoi perché il comportamento delle persone non è proprio consono alle indicazioni degli esperti. Così, affermando che la diffusa adozione del cibo sostenibile sia il modo per ridurre il negativo impatto sulla Terra, si promuoverebbe il miglioramento della salute. L'orientamento corretto dovrebbe portare ad un'azione responsabile, nella certezza che si debba agire per assicurare un futuro all'umanità e al pianeta che la ospita. La piramide ambientale, che considera quali siano gli effetti del consumo del cibo sulle risorse naturali in termini di qualità e quantità, anche in relazione ai processi della sua trasformazione, pone quegli stessi piatti in cima alla scala, poiché hanno un basso impatto sull'ambiente. E' facilmente dimostrabile che la produzione di frutta e verdura sia più ecologica di quella della carne, anche in termini di smaltimento dei residui di produzione e distribuzione, sia più salutare e incida meno sull'inquinamento ambientale. Meno carni rosse, più frutta e verdura, pesce e prodotti caseari senza eccesso, tanti cereali, sono da sempre le indicazioni da seguire di dietologi e alimentaristi, e, nelle sane intenzioni di tante persone, le iniziative e gli esperimenti si stanno ultimamente moltiplicando. E' risaputo che i pasti negli "snack bar e nei fast food" stiano aumentando e che i pranzi e le cene stiano diventando flessibili, ed è un trend che è correlato a varie ragioni, ad iniziare dal mutato stile di vita dei popoli. Nelle diete dei ragazzi, poi, i genitori giocano un ruolo fondamentale nell'indirizzare il comportamento alimentare dei figli, sempre che questo non costituisca un grande problema, come succede anche in altri ambiti familiari di indirizzo verso le buone pratiche. Anche se, negli ultimi anni, il consumo di snack per bambini si è ridotto, per esempio in Australia, poiché il legislatore ne ha vietato la pubblicità per i ragazzi con meno di quattordici anni, così come l'assunzione di dolci. Si può e si deve fare molto per promuovere il cibo sostenibile, anche intervenendo direttamente con le buone abitudini nei luoghi in cui ragazzi e adulti trascorrono la maggior parte della giornata, come le scuole, i posti di lavoro o i grandi magazzini, laddove si potrebbero offrire più varietà di frutta e verdura, magari rielaborate con la fantasia di cuochi e nutrizionisti formati in tal senso. Dunque, la catena alimentare ci dice che se abbinata ad un sano stile di vita, essa può agevolare una salutare esistenza. Questo è anche il motivo per cui una sana alimentazione può significare rispetto per l'ambiente, ed è anche necessario che le istituzioni, i centri di benessere, le scuole e le famiglie lavorino in sinergia per far comprendere come sia un'unione necessaria e positiva. Ed anche in cucina si può agire con moderazione e intelligenza nell'uso dell'acqua, dell'energia e dell'emissione di gas dannosi, per dare al mondo uno spazio e una ventata di sano respiro.

Prof. Pino Cozzo

Quando l'alimentazione diventa "sostenibile"

Nei tempi attuali tra, i notevoli cambiamenti etico-culturali di paradigmi assiomatici, assistiamo anche a cambiamenti pratici, ideologici e psicologici come per esempio il concetto/necessità *"dell'alimentarsi"*.

Il concetto dell'alimentazione oggi si è notevolmente ampliato; non è più considerato come "mero" bisogno di acquisire nutrienti e di praticare abitudini che favoriscano il raggiungimento del "benessere umano", ma è altresì importante acquisire un "atteggiamento alimentare" che contempli adeguate abitudini alimentari finalizzate a un efficiente utilizzo delle risorse alimentari.

Nonostante ciò oggi la malnutrizione miete milioni di vittime ogni anno, soprattutto nei Paesi sottosviluppati, ma anche, per cause diverse, in quelli sviluppati. Paradosso del sistema alimentare è che in tutto il mondo si stima che più di 800 milioni di persone soffrono la denutrizione, mentre un miliardo e mezzo sono obesi o in sovrappeso.

Oltre a tutta questa grande contraddizione del sistema alimentare globale c'è ne sono altre.

Ogni anno finiscono nella spazzatura tonnellate e tonnellate di alimenti, cibi non consumati e buttati via che potrebbero sfamare tantissime persone malnutrite. Lo "spreco alimentare" è un'altra "emergenza" da affrontare ed abbattere. Secondo stime della FAO circa un terzo degli alimenti destinati al consumo umano si spreca lungo la filiera che va dal momento della produzione fino all'arrivo sulle tavole dei consumatori.

Lo spreco alimentare non è soltanto una questione etico/morale da affrontare, ma è anche un fenomeno che ha un impatto ambientale ed economico di vastissime dimensioni. Il cibo non utilizzato comporta un consumo del tutto inutile di "risorse" come la preziosissima acqua, suolo, energia elettrica, mangimi, biocarburanti utilizzati nelle diverse fasi della produzione e distribuzione, a cui si aggiungono le problematiche e le spese legate allo smaltimento dei rifiuti.

E' doveroso, è utile contrastare lo spreco alimentare sia per la lotta contro la fame nel mondo ma anche per la salvaguardia dell'ecosistema terra. E' estremamente necessario ed auspicabile adattarsi a nuove forme di mentalità.

Imperativo fondamentale diventa considerare il cibo rimasto nei piatti come avanzo da riutilizzare e non scarto.

Da questa esigenza nascono iniziative buone, come per esempio, l'utilizzo della doggy bag un contenitore per portare a casa gli avanzi del proprio pasto da un ristorante, oppure postare in rete, tramite apposite app, menù avanzati per le persone meno abbienti che vivono vicino al ristorante e che potrebbero farne uso acquistandolo a prezzo ridotto.

E necessario quindi promuovere stili di vita corretti tipo "alimentazione a Km zero" che oltre a garantire la freschezza dei prodotti, sostiene l'economia locale e preserva la biodiversità e a proposito di questo dobbiamo essere "orgogliosi" di far parte delle popolazioni del mediterraneo dove impera il modello per eccellenza dello stile di vita corretto: la dieta mediterranea; questo è il modello dietetico tradizionale che rispetta a pieno i canoni della dieta sostenibile e concorre alla salute sia degli uomini che dell'ambiente, motivi per i quali l'UNESCO nel 2010 ha proclamato la dieta mediterranea *patrimonio della cultura immateriale dell'umanità* utile per noi e per le future generazioni.

Prof.ssa Aurelio Alessandra

Noi e il cibo (avvelenato...): i golosi di Dante e altre utili riflessioni

Sete e fame di giustizia, misura, giusto mezzo (in medio stat virtus, la virtù sta nel mezzo), moderazione, sobrietà sono tra le parole che rimbombano nei canti XXIII e XXIV del Purgatorio di Dante sui golosi e sono parole da contrapporre alla smoderatezza, all'eccesso di brama di cibo, beni e di piaceri terreni che, quando sono amati e perseguiti in maniera così smodata, non fanno altro che corrompere, guastare l'uomo fino a renderlo simile a una bestia. E la bestialità, la matta bestialità, era tra le cose che più Dante abborriva e sappiamo come nell'Inferno punisce gli impenitenti golosi che hanno fatto del cibo la loro ragione di vita, all'insegna di un egoismo esasperato che acceca e non fa vedere intorno a sé che se stessi: gli altri, i poveri, quelli che non sanno cosa mangiare non esistono e, se esistono, peggio per loro...

Nell'antichità un grande goloso pare sia stato Milone da Crotone, antico lottatore greco, che abbatté un bue con un pugno e lo mangiò in un solo pranzo. Lucullo, uomo politico e comandante militare romano, è rimasto famoso per la sua eccessiva passione per il cibo, tanto che si dice: un pasto luculliano, per dire abbondante e anche raffinato. Carlo Magno, dal canto suo, fu divoratore di tanta buona carne e selvaggina; golosissimo e grande ghiottone fu Enrico VIII Tudor; Metternich, statista austriaco, era anche lui molto goloso e aveva un grande debole per il cioccolato. Tra i musicisti spiccano, invece, Gioacchino Rossini e Giacomo Puccini. In letteratura, grandi ghiottoni sono stati Honoré de Balzac, Guy de Maupassant e Alexandre Dumas padre mentre tra i personaggi letterari famosi sono quei grandi ghiottoni, grandi golosi e grandi bevitori di vino Gargantua e Pantagruel, creature di François Rabelais, per cui si sono conati i neologismi pantagruelico e gargantuesco per dire eccessivo appetito e desiderio di cibo e bevande o anche per esprimere grande abbondanza e varietà di cibi.

E si potrebbero andare avanti ma si può concludere che siamo di fronte a persone reali o personaggi emblematici che, direbbe Molière, non mangiano per vivere ma vivono per mangiare, come i personaggi del celebre film di Marco Ferreri *La grande abbuffata* (1973) dove si mangia e si fa sesso fino a morire... Infatti, come scrisse nel 1500 Henri Estienne (Henricus Stephanus) i golosi si scavano la fossa con i denti...

Del resto, la società capitalistica, fondata sul consumismo, spinge la gente, i consumatori a... consumare, a comprare e a consumare in maniera compulsiva, da consumo dunque sono e, quindi, a consumare anche tanto cibo e tante cose buone per il piacere della vita che, spesso, porta all'obesità e ai disturbi ad essa collegati. Il film di Ferreri voleva essere proprio una forte critica al consumismo e alla società dei consumi, del benessere, dell'opulenza che finisce per sprecare, per creare montagne di cibo (e anche di altro) che viene poi buttato a tonnellate nella spazzatura (il cosiddetto spreco alimentare), mentre da un'altra parte del pianeta ci sono paesi i cui popoli tuttora soffrono la fame (e spesso anche la sete) e sono denutriti o malnutriti e vorrebbero avere un po' del cibo degli obesi delle società opulente...

Siccome il mondo è bello perché è vario, va rilevato che, sul tema cibo, esistono anche i paradossi e gli assurdi (penosi, direbbe Pirandello): in psicologia esistono due fondamentali, complessi e opposti casi di disturbo del comportamento alimentare. Da una parte c'è la bulimia, cioè il bisogno eccessivo, patologico di cibo, per cui si ha una voracità patologica che viene compensata dal soggetto che ne è afflitto con il vomito e con l'assunzione di lassativi; e, dunque, ci si abbuffa e poi si fa di tutto per espellere ciò che si è ingerito. Dall'altra parte c'è l'anoressia, cioè il rifiuto patologico del cibo insieme al terrore di ingrassare, per cui chi ne è afflitto, finisce per dimagrire eccessivamente, come i golosi del *Purgatorio*, con conseguenze spaventose, fino alla morte, come avviene per la bulimia. Il discorso su queste malattie psicologiche è interessante ma ci porterebbe lontano; resta solo da dire che essendo, in genere, oltre ad essere patologie che scaturiscono dai particolari problemi psicologici degli individui, esse sono patologie indotte dalla Modernità, dalla civiltà industriale, dallo stile di vita, dai modelli di società soprattutto di tipo occidentale che orientano verso una certa visione del nostro stesso corpo imponendo dei modelli fisici, estetici. E non si può non rimanere perplessi e turbati al pensiero che milioni di esseri umani non hanno di che mangiare mentre nella parte ricca del mondo, per sistema sociale o per disturbi psichici, c'è chi "sceglie" di essere anoressico o bulimico, ma anche vegetariano o vegano...

Sul tema del cibo e della golosità ancora qualche altra considerazione. Tutto ciò che ingurgitiamo nel tristo sacco che merda fa di quel che si trangugia (come ha spiegato Dante nell'*Inferno*, XXVIII) non è per nulla naturale, biologico ma alquanto avvelenato, intossicato dai prodotti chimici che, in agricoltura e pastorizia (da dove provengono frutta, allevamenti di bestiame, polli e quant'altro) vengono utilizzati per poter avere un prodotto (anche fuori stagione) apparentemente bello e, quindi, commerciabile e, inoltre, dalle sostanze, dagli additivi che, industrialmente, vengono utilizzati per gli alimenti che compriamo in lattine o altri contenitori. Se pensiamo agli ormoni utilizzati per la crescita precoce degli animali da allevamento, c'è da mettersi le mani nei capelli!... Ma anche il cibo che proviene dai corsi d'acqua, dal mare non si può definire naturale e biologico: il mare, gli oceani e i fiumi, purtroppo, sono anch'essi inquinati, avvelenati e, soprattutto, pieni di un'enorme quantità di plastica. Insomma, tutto quello che mangiamo e beviamo contiene una certa dose di veleno che, nel lungo periodo (a volte anche nel breve...), fa male e, negli ultimi anni, è stato rilevato che la diffusione dei tumori è dovuta, in una buona percentuale, all'alimentazione, a ciò che mangiamo a tavola.

Sul tema del perché della gola e del tanto cibo per le nostre insaziabili gole, due filosofi hanno detto la loro. Secondo Umberto Galimberti il tutto rientra nell'animalità, nell'istinto primordiale, primitivo dell'uomo e, quindi, siamo nella sfera della pura istintualità: Perché è così difficile darsi una misura nell'assunzione del cibo? Perché gusto e olfatto sono i sensi più arcaici che mettono in moto le zone più primitive del nostro cervello, quelle su cui i nostri ragionamenti, i nostri propositi, la nostra buona volontà hanno una scarsissima incidenza. Per questo la gola, più che un vizio capitale, è un richiamo alla nostra animalità, il retaggio della nostra antica condizione. Secondo Bertrand Russell, invece, siamo di fronte a un modo di vivere poco equilibrato, in cui vi è squilibrio nelle attività che l'uomo svolge e, pertanto, il goloso, pur di soddisfare la sua smodata passione, il suo smisurato piacere per i cibi finisce per sacrificare altri aspetti piacevoli e attraenti della vita che potrebbero renderlo davvero felice: In una vita buona deve esistere un equilibrio tra le diverse attività, e nessuna di esse deve essere spinta al punto da rendere impossibili le altre. Il goloso sacrifica tutti gli altri piaceri a quello del mangiare, e così facendo diminuisce la felicità complessiva della sua vita.

Conclusione: è proprio vero come diceva Ludwig Feuerbach che l'uomo è ciò che mangia e che, dunque, *mala tempora currunt* per i golosi dei nostri tempi e ancor di più per quelli che verranno, se le cose andranno avanti come adesso. I golosi sono destinati a pagare un prezzo carissimo già su questa Terra e non solo nell'Oltremondo di Dante...

Prof. Salvatore La Moglie