

I modelli alimentari prevalenti, verso una transizione sostenibile

M. Leonardi



Abitudini e modelli alimentari nel mondo

Marvin Harris, un antropologo americano di fama internazionale, ha scritto, a metà degli anni 80, un saggio dall'intrigante titolo *Buono da mangiare - Enigmi del gusto e consuetudini alimentari* [1]. Non si tratta dell'ennesimo libro a metà tra il ricettario e lo sfoggio da gourmet, ma di un fondamentale testo di antropologia dei consumi alimentari. La ricerca affonda le sue radici nella cultura e tradizioni alimentari dei popoli, aiutando il lettore ad interpretare le più affermate abitudini alimentari esistenti nei diversi Paesi e le motivazioni alla base di tali scelte consolidate. Una delle ragioni che l'autore chiama in causa per interpretare ciò che "è buono da mangiare" e le sostanziali differenze tra luoghi e culture del mondo è da ascrivere ai condizionamenti ambientali che esistono, nonché alla densità demografica dei diversi paesi.

Harris analizza anche i rapporti costi/benefici, non solo economici, tra i diversi cibi prodotti e consumati prevalentemente nei diversi contesti. Si spinge anche a teorizzare le motivazioni "pratiche" alla base di certe preferenze/avversioni alimentari indotte da quattro grandi religioni: induismo, buddhismo, ebraismo e islamismo. Il cristianesimo viene analizzato solo in relazione al consumo, avvertito o meno da alcune culture o popolazioni soprattutto dell'emisfero Nord, di carne equina. Per molti tabù alimentari l'autore ricerca le cause nel contesto

dell'intera organizzazione produttiva degli alimenti, così come si è stratificata nel corso dei secoli. Harris analizza anche alcuni approcci molto discutibili degli aiuti alimentari offerti da alcuni Paesi sviluppati ad altri più poveri o in condizioni di emergenze umanitarie.

Molte specie animali e le abitudini alimentari umane nei loro confronti vengono analizzate alla luce della sua teoria antropologica, che pesa, da un lato, il ruolo che quel determinato animale ha svolto in certi contesti culturali e, dall'altro, descrive come esso si collochi all'interno del sistema della produzione di cibo, beni e servizi. Perché non ci si nutra, abitualmente, dei nostri *pet* (quali che siano) e come questi animali abbiano assunto il ruolo di animale da compagnia, piuttosto che quello di "buono da mangiare" è un'altra chiave di lettura dell'analisi condotta. Alla fine del suo lavoro, Harris si sforza di accennare alle possibilità di migliorare le abitudini alimentari di alcune popolazioni o parti di esse (donne nell'età fertile, bambini ecc.). In sostanza l'autore conclude che "l'incapacità di cogliere le cause razionali di abitudini alimentari apparentemente irrazionali può portare all'adozione di rimedi inefficaci se non pericolosi". Di questo assunto si deve tenere conto nel momento in cui la popolazione mondiale aumenta enormemente di numero in tempi brevissimi, rispetto al resto della storia dell'umanità, e le risorse alimentari si avviano ad essere sempre più

soggette a limiti dovuti all'insostenibilità di certi modelli alimentari ampiamente diffusi.

Un altro testo più recente, scritto da un esperto di Scienze farmaceutiche e di storia alimentare, Giancarlo Signore [2], affronta l'evoluzione storica delle abitudini alimentari fino ai giorni nostri. Nel capitolo conclusivo ricorda i due modelli di diete della salute e della longevità più ampiamente diffusi (rispetto ad altri modelli di nicchia come quello caucasico): quello mediterraneo e quello giapponese (di Okinawa in particolare).

Questi due modelli, dal punto di vista strettamente dietetico-nutrizionale, hanno diversi elementi in comune, come la presenza di pesce, legumi, frutta e alimenti ricchi di fibra, nonché una relativa preponderanza di alimenti di origine vegetale.

Evoluzione dei modelli alimentari verso la sostenibilità

Il sistema alimentare dei Paesi sviluppati è divenuto sempre più complesso, l'utilizzo di energia necessaria alla produzione agricola negli Stati Uniti è pari ad un quarto rispetto al restante input energetico della filiera alimentare dal campo alla tavola (trasformazione, distribuzione, preparazione e conservazione domestica inclusa). Per una caloria alimentare prodotta sono necessarie 7,3 calorie da combustibili prevalentemente fossili, questo è quanto viene calcolato da alcuni recenti studi [3]. Dal punto di vista energetico e dell'impatto ambientale, l'attuale sistema di produzione alimentare prevalente nei Paesi sviluppati risulta ampiamente insostenibile. Secondo uno studio recentemente pubblicato su Nature [4], nel quale sono identificati nove processi biofisici da cui dipende lo sviluppo umano, tre di questi, per i quali gli autori danno l'allarme per il superamento del limite planetario, sono connessi con le produzioni agroalimentari: il cambiamento climatico, la perdita di biodiversità, il ciclo globale dell'azoto. L'apporto maggiore di quest'ultimo, in particolare, viene dai fertilizzanti in agricoltura.

Il problema, dal punto di vista strettamente energetico, sembra essere di duplice portata: da un lato ridurre percentualmente la quota di combustibili fossili sulla quantità totale di energia usata per produrre cibo potrebbe riportare la sfida in linea con gli obiettivi europei del SET PLAN [5]. Dall'altro lato però, sembrerebbe ragionevole ridurre in senso assoluto la quantità di energia impiegata per sfamare soprattutto la popolazione della parte più sviluppata del mondo. Paradossalmente, infatti, si potrebbe assumere che l'agricoltura dei paesi più poveri, a parità di calorie alimentari prodotte, sia più efficiente. È ovvio che così come è semplicisticamente espresso, questo obiettivo non è perseguibile. Un conto sono le calorie alimentari necessarie per la mera

sopravvivenza, un conto è alimentarsi in modo vario e nutrizionalmente corretto. Tuttavia, gli autori del *Post carbon food system* elencano una serie di strategie che, oltre all'introduzione delle energie rinnovabili in agricoltura, tendono a riportare la produzione alimentare a modelli meno intensivi, più rispettosi dell'ambiente e più legati ai cicli produttivi stagionali e locali. Il modello di agroalimentare troppo *energy intensive* potrebbe non bastare a sfamare una popolazione sempre crescente, ma certamente, nel frattempo, sta già causando impatti ambientali molto onerosi per il pianeta. Modelli alimentari più compatibili con le emergenze ambientali vanno privilegiati, ma non è pensabile operare complessivamente sulla filiera senza includere la componente principale delle scelte alimentari: i consumatori. Un consumatore più consapevole del valore e dell'impatto delle proprie scelte alimentari di acquisto e consumo può rappresentare l'elemento di graduale riequilibrio del sistema agroalimentare attuale. Un cambiamento graduale e volontario della dieta verso una maggiore sostenibilità è alla portata di molti, sia nei Paesi più ricchi che in quelli cosiddetti emergenti. Il consumatore italiano e mediterraneo in senso lato, potrebbe essere avvantaggiato in questo percorso, anche culturale, dal fatto che la dieta mediterranea fa ampio uso di prodotti freschi, stagionali, soprattutto nel settore ortofrutticolo, riducendo l'uso di alimenti molto trasformati, per la cui produzione sia stata necessaria una quantità di energia - ma anche di acqua - molto superiore all'energia fornita dall'alimento pronto per il consumo.

Le scelte alimentari della parte più ricca del mondo non sono senza effetti rispetto ai bisogni alimentari e alla possibilità di soddisfarli dei Paesi più poveri. Non è semplicemente un problema di diete troppo ricche per gli uni e nutrizionalmente squilibrate per gli altri. A ciò si aggiunge il mancato equilibrio tra alimenti di origine animale e vegetale, tra alimenti freschi o minimamente processati e prodotti eccessivamente trasformati a livello industriale.

L'accesso al cibo per tutti è un problema politico e sociale, ma un contributo conoscitivo e formativo può essere offerto dalla ricerca e dalla comunicazione ed informazione al grande pubblico, con l'obiettivo di incrementare consumi consapevoli e più attenti all'omeostasi del pianeta. La transizione proposta dall'approccio "Post-Carbon" mette al quinto posto in una lista di priorità l'educazione ed il coinvolgimento dei cittadini, dopo altri elementi importanti sotto il profilo della *governance* del processo. Ciascun componente o stakeholder della filiera agroalimentare è anche sempre infatti, ad ogni pasto, un consumatore che ha il grande privilegio, nei Paesi ricchi, di poter variare le sue scelte alimentari semplicemente cambiando assortimento nel

carrello della spesa o portata nel menù del ristorante.

Le mense scolastiche, aziendali, ospedaliere posso fornire un elevato contributo nel riorientare le scelte alimentari. C'è tuttavia ampia consapevolezza del fatto che i consumi di certi cibi, a scapito di altri, sono un elemento ampiamente radicato nella cultura e spesso nella componente religiosa dei popoli. Non si possono forzare oltremodo le abitudini alimentari dei cittadini dei diversi Paesi, Regioni e persino in ambito di aree geografiche più ristrette.

Come orientarsi dunque? Individuando dei paradigmi più generali di alimentazione e riportandone gradualmente gli ingredienti verso un modello di maggiore sostenibilità.

Un caso concreto: la dieta mediterranea versus il modello alimentare giapponese

Nel 2050 la popolazione mondiale dovrebbe sfiorare i 9 miliardi, con un tasso di urbanizzazione crescente intorno al 70%. Le megalopoli del futuro dovranno essere sfamate e dissetate e gli alimenti prodotti, per quanto possibile, vicino ai luoghi di consumo, utilizzando tutte le tecnologie disponibili, dalle più avanzate come le "serre verticali" alle più semplici come gli orti di città. Il suolo e l'acqua rappresentano sempre più un bene prezioso e non alla portata di tutti. Lo spreco di cibo nella fase di post-raccolta e successive dovrà essere ridotto al minimo. Per fare in modo che cibo ed acqua non si trasformino, come qualcuno paventa, in armi politiche, foriere di instabilità, ma si possa garantire una ragionevole sicurezza alimentare globale, potrebbe essere necessario, se non imporre, almeno proporre con sempre maggiore urgenza scelte alimentari sostenibili. Esiste un modello della cosiddetta doppia piramide alimentare ed ambientale (Figura 1). Complementare ad esso è anche la piramide mostrata in Figura 2, che ci ricorda quanta acqua serve per produrre cibo e quali cibi ne richiedano meno [6].



Figura 1
Piramide alimentare e piramide ambientale a confronto
Fonte: <http://www.sport100.it/sport/images/stories/alimentazione/Piramide%20alimentare%20invertita.jpg>

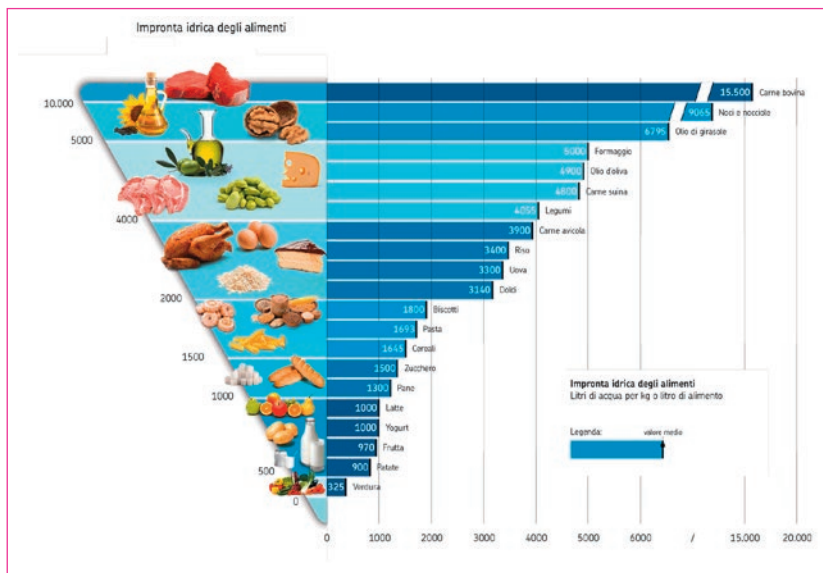


Figura 2
Impronta idrica o water footprint degli alimenti
Fonte: http://images.corriere.it/Media/Foto/2011/04/19/piramideacqua01_1500.png

Se i popoli mediterranei, affacciati sul bacino del *mare nostrum*, si possono facilmente riconoscere ed adattare ad un modello di dieta mediterranea con piccole variazioni locali, come la modifica del modo di consumare i cereali alla base della piramide, es. il couscous o la pasta, il pane o le farine di altri cereali, diversi tipi di frutta e verdura a seconda delle produzioni locali, del clima prevalente, delle stagioni, dagli agrumi ai datteri, dalle *pomaceae* alle patate e diversi tipi di frutta secca, i popoli del resto del mondo, invece, hanno elaborato mo-

delli diversi, alcuni nutrizionalmente validi, non sempre altrettanto sostenibili rispetto al modello mediterraneo. Prendiamo come esempio un modello apparentemente molto diverso e geograficamente piuttosto distante: la dieta giapponese, ed in particolare quella già citata di Okinawa, nota per la longevità degli abitanti di queste piccole isole nei mari del Giappone. Alla base delle loro abitudini alimentari prevalgono frutta, verdura, soia, derivati della soia e pesce locale in abbondanza, inseriti in una dieta equilibrata, integrata dall'alga konbu. La quantità di riso è inferiore a quella utilizzata nel resto del Giappone (già bassa), a favore della patata dolce. Il pesce consumato è il doppio di quello mangiato rispetto alla media giapponese, anch'essa relativamente alta, e viene addirittura consumato nella prima colazione. Il consumo di pesce apporta una buona quantità di Omega 3, i grassi polinsaturi, indispensabili al benessere e ad una corretta nutrizione. La predominanza di pesce e di altri prodotti del mare è comune al resto del Giappone e origina dallo scarso consumo di carne indotto da motivi religiosi. Modeste quantità di carne, in particolare suina, sono consumate solo durante i giorni di festa. La longevità, favorita da questo genere di dieta, sembra anche essere indotta dalla relativa restrizione calorica: ad Okinawa si mangiano moderate quantità di carboidrati, proteine e una buona dose di Omega 3 e sostanze antiossidanti. Si tratta quindi, in definitiva, di un modello alimentare basato su poche calorie, ma con una elevata componente in vitamine, amminoacidi sali minerali e antiossidanti.

In questo senso Okinawa e la dieta mediterranea originaria hanno alcuni aspetti in comune. In origine anche quella mediterranea non era una dieta troppo ricca, tendenzialmente meno calorica dell'attuale, soprattutto in riferimento al livello di attività fisica condotta. Alcune specificità dei due modelli sono evidenti, nella scelta mediterranea un ruolo importante è rivestito dall'olio extra-vergine d'oliva come apportatore di grassi parzialmente insaturi. L'altro fattore è rappresentato dalla presenza di modeste quantità di vino.

L'alimentazione dell'isola giapponese viene denominata in lingua locale "cibo come medicina". Alla dieta si abbina poi uno stile di vita sano, tradizioni culturali ed ambientali (è un luogo paesaggistico tra i più belli del mondo) che rendono incredibilmente bassa l'incidenza di malattie come il diabete, l'ictus, il cancro, l'Alzheimer, l'obesità e tante altre, molto più frequenti nel resto del mondo. Non è raro vedere ad Okinawa anziani centenari ancora praticare un'attività lavorativa: coltivare la terra, praticare la pesca o addirittura le tradizionali arti marziali giapponesi. Da quando, però, le pratiche alimentari si sono spostate verso i modelli occidentali

e giapponesi, la longevità degli abitanti delle isole sta riducendosi.

L'UNESCO il 16 novembre 2010 a Nairobi ha ufficialmente iscritto la dieta mediterranea nel patrimonio culturale immateriale dell'Umanità. Anche per questa nostra dieta sono stati pubblicati molti articoli, di cui si cita uno dei più recenti [7]. Le conclusioni generali consentono di affermare che *"il rispetto di una dieta mediterranea può ridurre in modo significativo la mortalità complessiva, la mortalità da malattie cardiovascolari, l'incidenza o la mortalità da patologie tumorali, l'incidenza dei morbi di Parkinson e Alzheimer"*.

La dieta "Med" rappresenta in modo magistrale un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni rimasto costante nel tempo e nello spazio, che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo. Anche essa (dal greco *diaita*, o stile di vita) è molto più che un semplice alimento, promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise. Garantisce altresì la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo. Le donne, in particolare, svolgono un ruolo indispensabile nella trasmissione delle competenze, così come della conoscenza di riti, gesti tradizionali e celebrazioni, e nella salvaguardia delle tecniche.

Anche riguardo al tema della sostenibilità, i modelli originari mediterraneo e giapponese, essendo la fonte prevalente di proteine animali il pesce e/o il latte, potrebbero più facilmente tendere ad un minore impatto ambientale, facendo uso di metodi di pesca o acquacoltura sostenibili ed allevamento non intensivo, mentre oggi, invece, in media solo il 55% delle calorie dei vegetali coltivati serve a nutrire gli uomini, mentre la restante parte nutre gli animali d'allevamento.

Le diete sostenibili nell'agenda internazionale di sviluppo

Un simposio scientifico Internazionale su "Biodiversità e diete sostenibili", organizzato nel 2010 a Roma dalla FAO e da Bioersivity, ha riconosciuto la necessità di un'azione immediata per la promozione di diete sostenibili nelle politiche e nei programmi agricoli rivolti all'alimentazione. La definizione di "diete sostenibili", scaturita dal quel consesso come contributo al dibattito degli obiettivi di sviluppo del Millennio e dell'agenda post-2015, prende atto delle interdipendenze tra produzione e consumo alimentare, le esigenze alimentari e le raccomandazioni nutrizionali; allo stesso tempo, essa riconosce che la salute degli esseri umani non può essere isolata dalla sa-

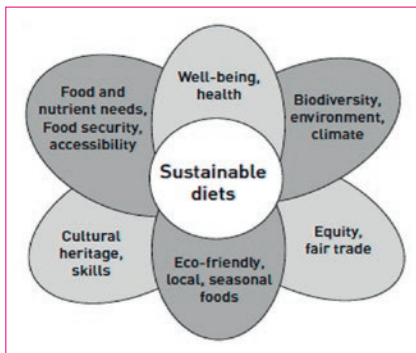


Figura 3
Componenti chiave delle diete sostenibili
Fonte: http://www.mdpi.com/sustainability/sustainability-05-04797/article_deploy/html/images/sustainability-05-04797-g001-1024.png

lute degli ecosistemi. La Figura 3 ne schematizza le componenti chiave. Le diete sostenibili vengono definite “quelle diete a basso impatto ambientale, che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale e ad una vita sana per le generazioni presenti e future. Esse sono anche protettive e rispettose della biodiversità e degli ecosistemi, accettabili culturalmente, accessibili a condizioni economiche eque; adeguate da un punto di vista nutrizionale, sicure e sane, esse tengono in considerazione l’ottimizzazione nell’uso delle risorse naturali e umane”.

Proprio perché possano divenire più facilmente accettabili in diversi contesti culturali e geografici, si sono anche cominciate ad indagare le abitudini alimentari, ad esempio in America Latina e in Africa (Figure 4 e 5), ma anche a livello locale [9]. Ognuna di queste “nuove” piramidi alimentari attinge in realtà a dei modelli molto radicati. Ciascuno studio si accompagna anche ad indagini epidemiologiche. Da molti studi condotti (<http://www.cdc.gov/features/dsobesityadults/>) si sa che una volta emigrati, per esempio negli Stati Uniti, Afro-Americani e Latini presentano dei tassi di obesità maggiori rispetto ai bianchi, rispettivamente del 51% e del 21%. Le strutture sanitarie federali da anni sviluppano

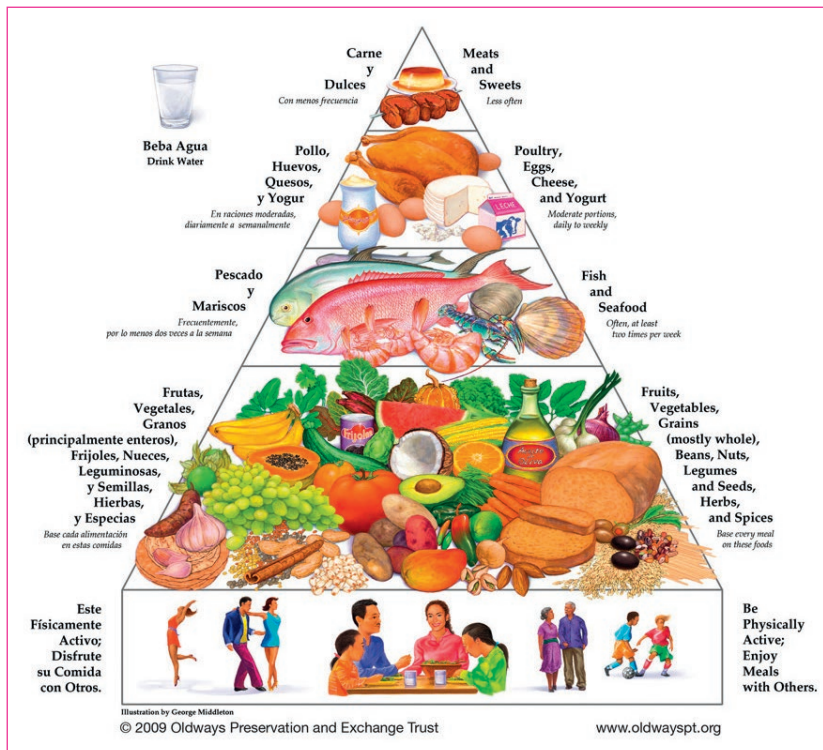


Figura 4
La piramide di dieta latino-americana
Fonte: http://oldwayspt.org/sites/default/files/images/Latino_pyramid_flyer.jpg

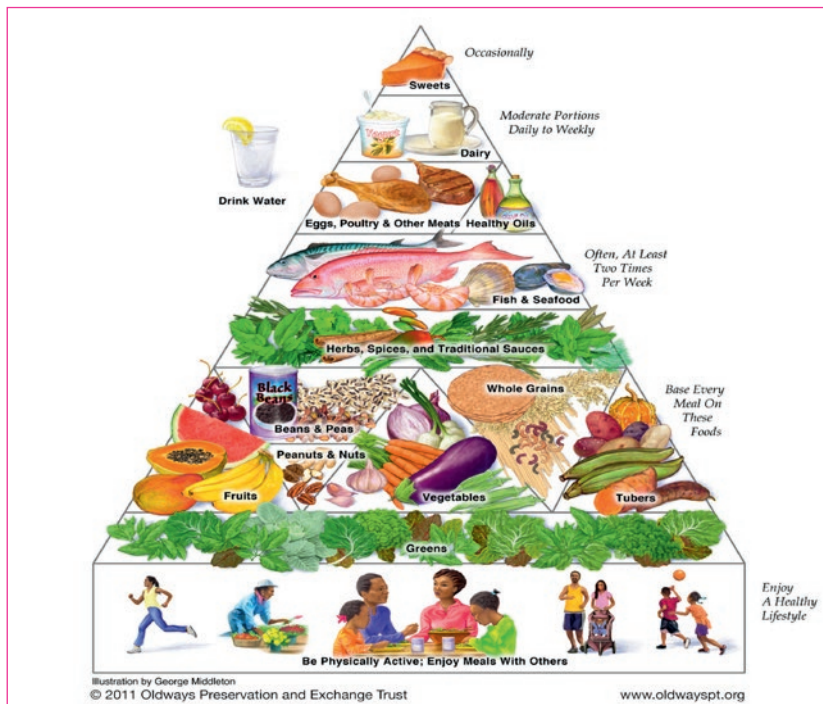


Figura 5
Un modello per il continente africano
Fonte: http://oldwayspt.org/sites/default/files/images/African_pyramid_flyer.jpg

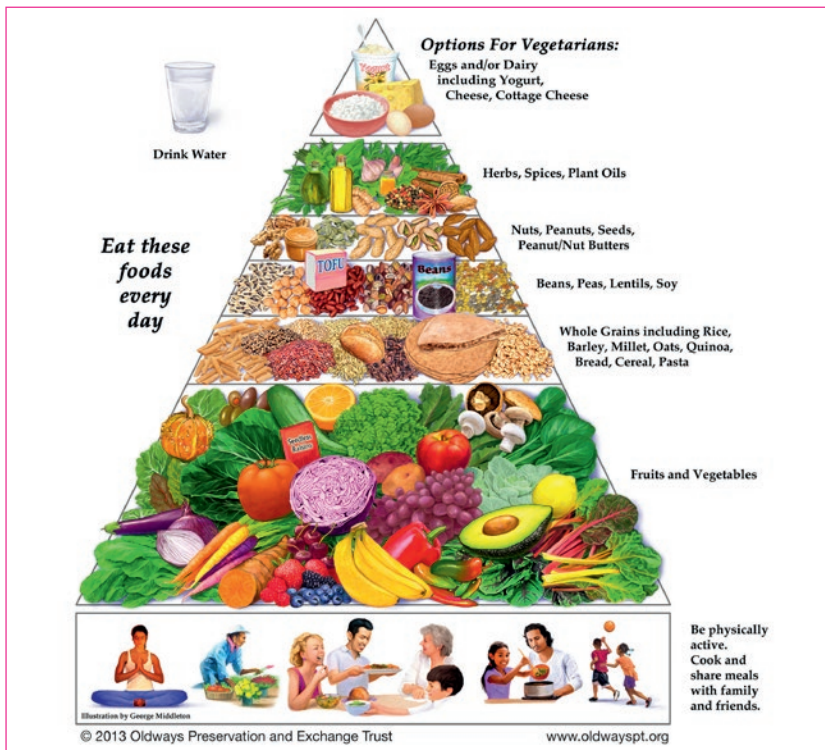


Figura 6
Il modello vegetariano
Fonte: http://oldwayspt.org/sites/default/files/files/IV&V_pyramid_flyer.pdf

campagne di prevenzione a favore di modelli alimentari salutari, senza successo. Questo perché si è sempre tentato di promuovere modelli nutrizionali uniformi che spesso non sono culturalmente accettati da tutti. Solo di recente si è cominciato a studiare modelli più affini alle abitudini alimentari dei Paesi di provenienza, mettendo a punto modelli per popolazioni di origini etniche diverse, come quello genericamente “africano” (Figura 5). Una dieta connotata da elevata sostenibilità si sta infine affermando senza una connotazione etnica/geogra-

alimentari. Gradualmente, e con risultati benefici per la propria salute e quella del pianeta, è possibile modificare la propria dieta rendendola più compatibile con lo sfruttamento delle risorse naturali finite (ed esauste) con cui dovranno nel prossimo futuro misurarsi i 9 miliardi di abitanti del pianeta Terra.

Per approfondimenti: marina.leonardi@enea.it

Marina Leonardi
ENEA, Unità Relazioni e Comunicazione - Servizio Relazioni Internazionali

Riferimenti

- [1] Marvin Harris (1990) *Buono da mangiare - Enigmi del gusto e consuetudini alimentari*, Giulio Einaudi Editore, Torino
- [2] Giancarlo Signore (2010) *Storia delle abitudini alimentari - Dalla preistoria ai fast food*, Tecniche Nuove Editore, Milano
- [3] Richard Heinberg, Michael Bomford (2009), *The Food and Farming Transition: Toward a Post Carbon Food System*, Sebastopol, USA
- [4] Rockstroem, J., Steffen, W., Noone, K., Persson, A., Chapin, F.S. III, Lambin, E.F. et al. (2009), “A Safe Operating Space for Humanity”, *Nature*, 461, 472-5
- [5] *The European Strategic Energy Technology Plan (SET-Plan)* http://ec.europa.eu/research/energy/eu/index_en.cfm?pg=policy-set-plan
- [6] Sarcina, P., “La sostenibilità ambientale e il “modello alimentare mediterraneo” (<http://www.museoenergia.it/museo.php?stanza=5&ppost=995>)
- [7] Buckland, G., et al., (2009) “Adherence to the Mediterranean Diet and Risk of Coronary Heart Disease in the Spanish EPIC Cohort Study”, *American Journal of Epidemiology* <http://aje.oxfordjournals.org/content/170/12/1518>
- [8] “Sustainable Diets and Biodiversity, Directions and solutions for policy, research and action” (2012), Food and Agriculture Organization of the United Nations - FAO
- [9] “Manifesto sul futuro del cibo” (2006), Commissione Internazionale per il Futuro dell’Alimentazione e dell’Agricoltura, <http://commissionecibo.arsia.toscana.it/>