

# Cibo e salute: raccogliere la sfida con curiosità e competenza

Food and health: the challenge with curiosity and competence



A. Pezzana<sup>1</sup>, L. De Carli<sup>1</sup>, A. Castelli<sup>1</sup>

andrea.pezzana@unito.it

## PREMESSA

Stiamo vivendo un momento di apparente vivacità dell'informazione inerente i temi dell'alimentazione: nutrizionisti veri o presunti, gastronomi, cuochi, agronomi, produttori si susseguono su radio, televisione, giornali e internet subissando la popolazione di messaggi, informazioni, suggerimenti e consigli per il consumo e gli acquisti.

Alla luce di questo bombardamento mediatico i consumatori dovrebbero quindi avere maturato una profonda consapevolezza dell'esistenza di una stretta correlazione tra nutrizione e qualità della vita.

Lo scenario, apparentemente rassicurante, presenta però contraddizioni importanti:

- le patologie "del benessere" (diabete, obesità, sindrome metabolica, patologie correlate allo stile di vita) hanno raggiunto picchi di diffusione mai visti;
- l'informazione sul cibo e l'alimentazione, massiccia e quasi invadente, tende a miscelare dati seri e attendibili con notizie aneddotiche e dati preliminari;
- le istituzioni e la scienza in primo luogo non hanno saputo rispondere alle domande che provengono dal mondo dei consumatori con quella definitiva precisione che spesso le persone si attendono.

La sperimentazione clinica controllata attinente alimentazione e stile di vita apparentemente si presenta infatti più semplice sul versante del consenso etico e dell'adesione dei partecipanti, tuttavia presenta criticità e fattori confondenti molto superiori rispetto ad analoghi studi sulla supplementazione farmacologica. L'aderenza alle indicazioni dietetiche e comportamentali sul lungo termine è più difficile da ottenere e da verificare con precisione.

L'inadeguatezza è emersa anche a livello dei modelli di educazione alimentare finora utilizzati: la sola

informazione, anche quella proposta da personale specificatamente formato, si è dimostrata spesso carente nel promuovere reali e durature modificazioni dello stile di vita e delle abitudini alimentari della popolazione coinvolta. Inoltre i cambiamenti in atto nello stile alimentare delle persone (frequenti pasti "fuori casa", tempi ristretti da dedicare ad acquisto, trasformazione e consumo del cibo, diminuzione della capacità di cucinare, perdita degli insegnamenti della tradizione, profonda crisi economia con riduzione del potere d'acquisto) esplicitano la complessità del fenomeno "cibo" e la conseguente necessità di creare nuovi modelli informativi ed educazionali.

Una seria politica in tal senso non dovrebbe essere la somma di esperienze frammentarie nello spazio e nel tempo. La letteratura scientifica dimostra che in questo settore iniziative isolate, discontinue e di breve durata hanno una ridotta efficacia e producono scarse sinergie, con risultati scadenti o molto modesti rispetto alle risorse profuse.

Diventa di primaria importanza redigere progetti di educazione alimentare secondo le indicazioni delle principali agenzie competenti in ambito formativo e sanitario, analizzare il target, esplicitare le aspettative, gli strumenti e la cornice metodologica di riferimento.

**IL RUOLO DI SLOW FOOD:**

**SI DELINEA UN'AREA TEMATICA**

**"CIBO E SALUTE"**

L'esperienza trentennale maturata nell'associazione Slow Food, partita da principi di tutela del diritto al piacere, è gradualmente evoluta verso un

<sup>1</sup> Università di Scienze Gastronomiche, Pollenzo.

approccio globale, attento alla difesa del cibo vero, alla valorizzazione delle culture gastronomiche favorendo la biodiversità e un'agricoltura equa e sostenibile.

L'esperienza di Terra Madre è una delle espressioni di questo percorso in continua evoluzione: un momento di incontro tra produttori e consumatori (anche se ci piace di più definirli "co-produttori"), ai quali si sono gradualmente aggiunte la rete delle Università che lavorano a vari livelli su questo tema (agricoltura, ambiente, salute pubblica, economia, legislazione, ecc.) e la rete dei giovani.

Ma tornando specificatamente all'area cibo e salute, il "calcio d'inizio" è stato nel 2004, con un innovativo progetto presso l'Ospedale oncologico San Giovanni Antica Sede di Torino, destinato al personale sanitario e ai pazienti in area terapeutica e basato su un'educazione alimentare "a tutto tondo", che provasse a conciliare:

- la "storia" del cibo o del gruppo di alimenti protagonisti di ciascun laboratorio,
- l'informazione critica sull'uso del cibo stesso in salute e in malattia,
- le evidenze scientifiche in ambito epidemiologico, preventivo e terapeutico,
- la conoscenza dei territori e del mondo della produzione agro-alimentare,
- le modalità di trasformazione e conservazione dei cibi e il loro impatto sulla salubrità finale,
- la riscoperta dell'utilizzo consapevole dei cinque sensi nelle scelte e nei comportamenti alimentari,
- una graduale sensibilizzazione a concetti di sostenibilità ambientale correlati al cibo, al packaging, al trasporto, allo smaltimento.

Da questa esperienza è nata l'esigenza di costituire un vero filone tematico su "Cibo e salute" all'interno dell'associazione, che ha portato a inserire negli eventi nazionali e locali momenti di riflessione e di dibattito sul ruolo del cibo "buono, pulito e giusto" nel promuovere non solo piacere, ma anche benessere a livello di singoli individui, di popolazione e di territori, cercando di contrastare i dati di salute pubblica in costante peggioramento per quanto riguarda le patologie cronico-degenerative correlate agli stili di vita e all'alimentazione.

Negli anni successivi sono nate le collaborazioni con alcune società scientifiche (AMD in primis, seguita poi da ADI, referente per dietologi e dietisti, e FADOI, con l'importante contributo degli internisti ospedalieri) che hanno creato numerose occasioni reciproche di formazione e comunicazione.

## L'UNIVERSITÀ DI SCIENZE

## GASTRONOMICHE DI POLLENZO

## E L'EXECUTIVE MASTER IN CIBO

## E SALUTE

Il percorso accademico targato Slow Food si è parallelamente arricchito di contenuti "nutrizionali" per formare i futuri gastronomi sulle tematiche specifiche e renderli competenti e informati, così da comunicare anche queste componenti in modo corretto e contribuire, insieme alle figure sanitarie del settore, allo smantellamento dei falsi miti e al contrasto dei programmi commerciali di tipo nutrizionale basati su approcci non validati e spesso in netto contrasto con il concetto di "guadagno di salute".

E si giunge così alla storia più recente, l'avvio dell'Executive Master specificatamente destinato a operatori sanitari, costruito come percorso didattico proprio nell'anno in cui la vetrina di Expo 2015, pur con qualche contrasto, ci sensibilizzava alla necessità di nutrire il pianeta e fornire energia sostenibile per la vita.

Questa esigenza, già espressa dalle società scientifiche partner e da Slow Food stesso, nasceva dalla volontà di molti operatori sanitari di completare il percorso formativo accademico tradizionale sull'area cibo e salute con l'acquisizione di una visione olistica della correlazione tra cibo, salute e ambiente, superando un certo tecnicismo "nutrizionistico" spesso troppo basato solo su concetti numerici e calorici, che tendono a stemperare o addirittura a nascondere le differenze in nutrienti di cibi analoghi o a non considerare ad esempio le ricadute ambientali di differenti modalità di produzione di cibi apparentemente simili. Le tre società scientifiche già citate (AMD, ADI e FADOI) sono state al fianco dell'Università nella definizione del percorso didattico, supportate da Slow Food e dalla giovane associazione Slow Medicine, che, promuovendo una medicina sobria, rispettosa e giusta, considera gli stili di vita e l'alimentazione strumenti insostituibili nella promozione della salute e nel supporto ai percorsi terapeutici in molte patologie croniche. La Faculty del Master comprende docenti dell'Università di Pollenzo, affiancati da docenti di altre università italiane e straniere ed esperti delle tematiche trattate, alcuni dei quali sono veri opinion leader a livello internazionale degli argomenti trattati.

Il percorso prevede un anno di attività didattiche, con 8 moduli teorici di 28 ore cadauno e due viaggi didattici.

I moduli teorici trattano le molte interazioni tra cibo, salute e ambiente, introducendo i concetti di biodiversità, food security, nutrizione preventiva sia con lezioni teoriche tradizionali, che con laboratori di “dietetica gastronomica” gestiti da chef esperti sui temi del corso. I cuochi “aprono” le loro cucine al gruppo di studenti, accompagnandoli nei percorsi di scelta delle materie prime (da quelle più note a quelle sconosciute a molti) e di spiegazione delle tecniche di cucinazione.

Altri moduli affrontano la ristorazione collettiva, gli aspetti agronomici, economici e legislativi connessi al mondo alimentare, il legame cibo-mente, la conoscenza e l'applicazione delle tecniche di mindfulness al cibo, lo sviluppo delle competenze di “health-coaching”.

Due viaggi didattici hanno costituito un momento insostituibile di formazione sul campo. La filiera pesce è stata studiata girovagando tra la Calabria del sud e i due versanti dello stretto di Messina, mentre il Trentino ha dato occasione di approfondire potenzialità e criticità delle produzioni agricole e animali di montagna. In entrambi i viaggi didattici, quindi, una combinazione di visite, lezioni tradizionali, degustazioni, incontri sul territorio.

Tra aule e territori un filo rosso continuo di sperimentazione, in prima persona, dei modelli da applicare nella relazione terapeutica o nell'educazione preventiva per aiutarci a raggiungere il vero obiettivo: accrescere le competenze e nutrire la curiosità.

## BIBLIOGRAFIA

- Petrini C. Buono, pulito e giusto, Einaudi, Torino, 2005.
- Trémolières J. Profiles of a dietetic gastronomy and a dietetic gastro-technology, Minerva Dietologica, 1961.
- Grimaldi P. Tempi Grassi Tempi Magri – Percorso etnografici. Omega Edizioni, Torino, 1996.
- Berry W. La risurrezione della rosa. Slow Food Editore, Bra (CN), 2006.
- Knickel K, Jahn G. Suschain – Comparative Case Study Analysis. 3rd Draft. Institute for Rural Development Research (IfLS) at Goethe University, Frankfurt am Main, 2005.
- Chiambretti A, Monge L, Pezzana A, Mannucci A, Cometti V. Osservatorio Salute, Slow Food 30, novembre, 2007.
- Robertson A. Food and health in Europe: a new basis for action, WHO Regional publications, European Series n.96 Zimmet P. 2001, Global and societal implications of the diabetes epidemic, Nature, 414, 782-787, 2004.