

Comunità dell'Isolotto

Assemblea domenica 8 gennaio 2017

Marco, Sandra, Lucia, Lorenzo, Silvia, Michele, Claudia, Maurizio

Siamo il cibo che mangiamo. Chi siamo dunque?

C'era un uomo ricco, che era vestito di porpora e di bisso e tutti i giorni banchettava lautamente.

Un mendicante, di nome Lazzaro, giaceva alla sua porta, coperto di piaghe, bramoso di sfamarsi di quello che cadeva dalla mensa del ricco. Perfino i cani venivano a leccare le sue piaghe. Un giorno il povero morì e fu portato dagli angeli nel seno di Abramo.

Morì anche il ricco e fu sepolto.

Stando nell'inferno tra i tormenti, levò gli occhi e vide di lontano Abramo e Lazzaro accanto a lui. Allora gridando disse: "Padre Abramo, abbi pietà di me e manda Lazzaro a intingere nell'acqua la punta del dito e bagnarmi la lingua, perché questa fiamma mi tortura".

Ma Abramo rispose: "Figlio, ricordati che hai ricevuto i tuoi beni durante la vita e Lazzaro parimenti i suoi mali; ora invece lui è consolato e tu sei in mezzo ai tormenti. Per di più, tra noi e voi è stabilito un grande abisso: coloro che di qui vogliono passare da voi non possono, né di costì si può attraversare fino a noi".

E quegli replicò: "Allora, padre, ti prego di mandarlo a casa di mio padre, perché ho cinque fratelli. Li ammonisca, perché non vengano anch'essi in questo luogo di tormento".

Ma Abramo rispose: "Hanno Mosè e i Profeti; ascoltino loro".

E lui: "No, padre Abramo, ma se qualcuno dai morti andrà da loro, si ravvederanno".

Abramo rispose: "Se non ascoltano Mosè e i Profeti, neanche se uno risuscitasse dai morti saranno persuasi".

[Luca, 16, 19-31]

Allora gli dissero: "Quale segno dunque tu fai perché vediamo e possiamo crederti? Quale opera compi? I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto come sta scritto: diede loro da mangiare il pane dal cielo." Rispose loro Gesù: "In verità vi dico: non Mosè vi ha dato il pane dal cielo, ma il Padre mio vi dà il pane dal cielo, quello vero: il pane di dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo". Allora gli dissero: "Signore, dacci sempre questo pane". Gesù rispose: "Io sono il pane della vita, chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete."

[Giovanni, 6, 24-35]

Gesù è il pane vivo, il pane vero che toglie la fame, che rende liberi; il pane che perisce è invece cibo che non soddisfa e imprigiona, che rende dipendenti, ingordi e schiavi: del denaro e della rincorsa ai privilegi, di consumi che imbrigliano la vita in un falso benessere ma che in realtà lasciano sempre una fame profonda. Chi cede alle lusinghe di questo cibo, chi si chiude nella illusione del presente in realtà si perde e rinuncia al futuro. E chi ne ha nostalgia rischia di perdersi nel deserto, di preferire la schiavitù e la fine della vita anziché il nuovo inizio della terra promessa.

[da Luigi Ciotti, terra e cielo – le strade del Vangelo]

Le multinazionali dell'alimentazione

[da la Repubblica, 19 dicembre 2014]

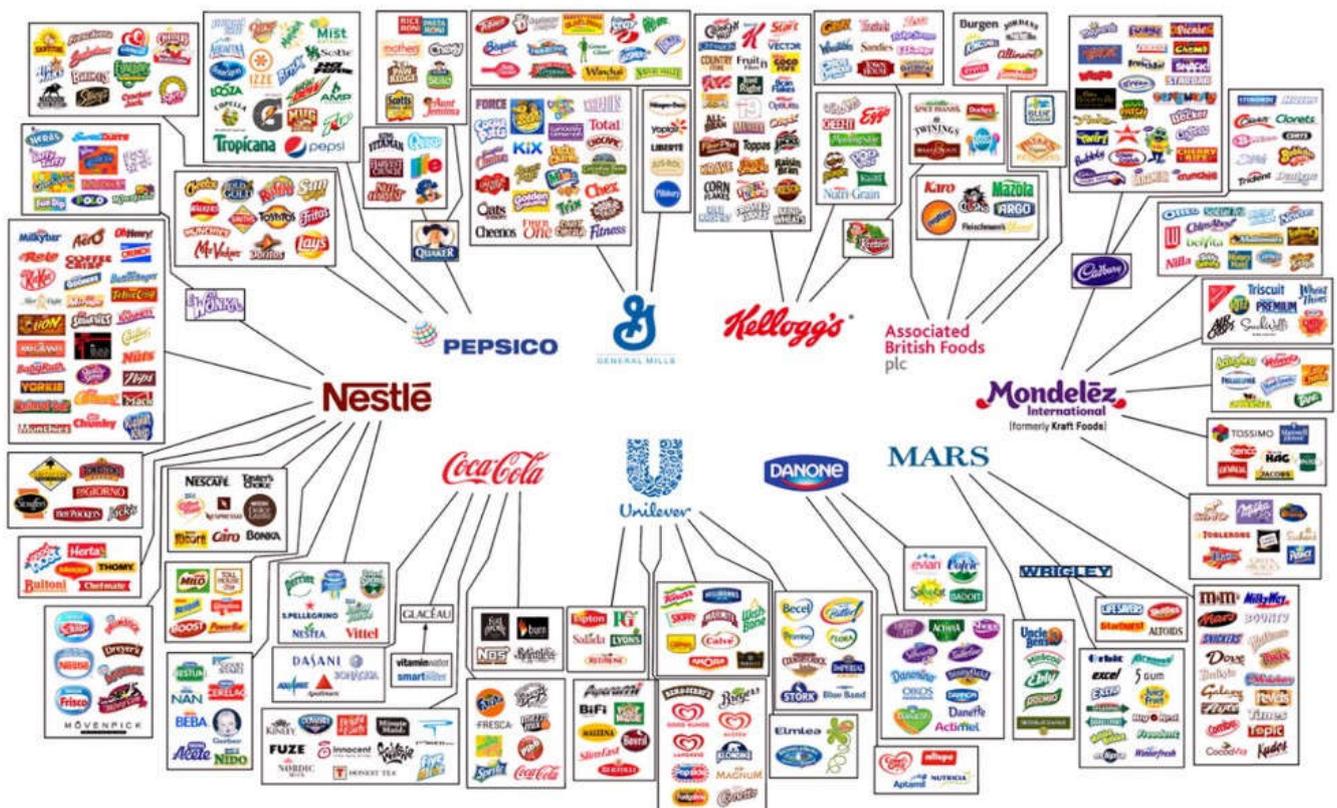
Quando si entra in un supermercato, non si è immuni alla difficoltà optare per un prodotto anziché per un altro. Sono numerosi, infatti, i brand che affollano gli scaffali, lasciando al consumatore la libertà di scegliere tra più marchi. Questa libertà tuttavia non è reale, se visualizzata in una dimensione macroeconomica: **i principali marchi dell'alimentazione** dei prodotti che ogni giorno vengono acquistati, in realtà, **sono riconducibili a sole 10 multinazionali**, che hanno monopolizzato il mercato mondiale dell'alimentazione. È questa l'accusa di *Oxfam*, che in un'indagine ha rilevato come 500 grandi marchi sono proprietà di dieci multinazionali. Il numero totale di addetti di queste dieci aziende è di circa 1,4 milioni e il fatturato annuo complessivo di queste aziende è di **450 miliardi di dollari**, con 7.000 miliardi di capitalizzazione; in poche parole l'equivalente della somma dei PIL dei paesi sottosviluppati. (Per confronto la FIAT-Chrysler ha nel mondo circa 220.000 addetti e un fatturato di 85 miliardi di dollari).

Le 10 multinazionali che controllano il cibo: quali sono?

Le multinazionali che possiedono il maggior numero dei marchi sono 10:

1. Associated British Foods (ABF)
2. Nestlé
3. PepsiCo
4. Coca-Cola
5. Danone
6. General Mills
7. Kellogg's
8. Mars
9. Mondelez International
10. Unilever

Si tratta di una vera e propria galassia di aziende di dimensioni sia locali che globali.



Non tutti naturalmente hanno la stessa consistenza dal punto di vista economico: la più ricca è la Nestlé, con i suoi 93 miliardi di fatturato, mentre la seconda è la Pepsi-Cola che supera abbondantemente la rivale Coca Cola che con “soli” 44 miliardi di fatturato si posiziona come quinta nella classifica generale.

Questo quadro però non è definitivo: sono frequenti, infatti, le fusioni e gli accorpamenti, come quello del marzo scorso, quando la Kraft è stata fusa con la Heinz. In una visione a lungo termine esiste quindi la prospettiva che il numero delle multinazionali si riduca sempre di più, e secondo *Oxfam*, questo comporterebbe un grave danno alle politiche del lavoro.

Fra i marchi italiani di proprietà delle multinazionali possiamo ricordare S. Pellegrino e Buitoni (Nestlé), Oro Saiwa e Fattorie Osella (Mondelez), Parmalat e Galbani (Lactalis), Carapelli, Bertolli e Sasso (Deoleo-CVC).

Le multinazionali del cibo distruggono il territorio

Oxfam International è una confederazione di diciassette organizzazioni non governative che si occupano di risolvere il problema della fame nel mondo. Lo scorso anno questa ha pubblicato un *dossier* dove sono state valutate le politiche sociali e ambientali di queste grandi multinazionali, con l’obiettivo di indirizzarle verso una maggiore tutela del territorio e del lavoratore. I risultati dell’indagine sono decisamente preoccupanti: voti bassi sono stati dati alle politiche della gestione dell’acqua e in quelle di gestione agraria. Non è stata immune da critiche la tutela dei diritti del lavoratore, in particolare della donna, ritenuta insufficiente nel maggior numero delle multinazionali. Dati allarmanti anche per la tutela dell’ambiente: il totale di gas serra introdotto nell’atmosfera è di 263,7 milioni di tonnellate nel 2013. Se ipoteticamente le dieci multinazionali si fondessero in un’unica nazione, sarebbero al venticinquesimo posto nella classifica dei paesi più inquinanti.

Ciò che manca, secondo *Oxfam*, è una politica condivisa che riesca a risolvere i problemi della povertà, della tutela del territorio, e della difesa dei diritti del lavoratore.

Stanno seduti intorno alla tavola del mondo e controllano da soli più del 70 per cento dei piatti del pianeta. Sono i 10 signori dell’industria alimentare: 450 miliardi di dollari di fatturato annuo e 7.000 miliardi di capitalizzazione, l’equivalente della somma del PIL dei paesi più poveri della Terra. Non sempre sono nomi noti in Italia. Da un secolo la Coca Cola è il sinonimo della multinazionale ma solo gli addetti ai lavori conoscono la Mondelez. Un po’ più numerosi sono gli italiani che ricordano la Kraft, vecchio nome proprio della Mondelez. Quasi tutti invece hanno incontrato al supermercato marchi come Toblerone, Milka e Philadelphia. "I 500 marchi riconducibili ai dieci signori della tavola — spiega Roberto Barbieri, direttore generale di *Oxfam Italia* — sono spesso vissuti dai consumatori come aziende a sé stanti. In realtà fanno parte di multinazionali in grado di condizionare non solo le politiche alimentari dell’Occidente ma anche le politiche sociali dei paesi più poveri".

A rendere chiaro il quadro c’è il paradosso del ricco Epulone, il protagonista della parabola evangelica. Mentre sono 900 milioni le persone che soffrono la fame (dati Onu settembre 2014) e che vivono sotto la tavola del banchetto sperando nelle briciole, sono 1,4 miliardi gli uomini e le donne che nel mondo hanno il problema del sovrappeso. "Sono due prodotti dello stesso sistema — osserva Barbieri — perché l’80 per cento di coloro che non riescono a sfamarsi vivono nelle campagne e lavorano per produrre cibo".

Oxfam è un’organizzazione che si propone di aiutare le popolazioni povere del mondo cercando di rendere virtuosi, con campagne e raccolte di firme, i comportamenti delle multinazionali del cibo. Il sistema è quello di fare pressione sull’immagine dei gruppi alimentari in Occidente per spingerli a migliorare le politiche sociali nei paesi produttori. È accaduto con Nestlé, Mondelez e Mars per quel che riguarda i diritti delle donne che lavorano nelle piantagioni di cacao. Si chiede che accada con Coca Cola e Pepsi per evitare il fenomeno del “land grabbing”, l’esproprio forzoso delle terre dove si

coltiva la canna da zucchero. "Già oggi — spiega Oxfam — sono coltivati a zucchero 31 milioni di ettari di terra, l'equivalente della superficie dell'Italia".

La tendenza alla concentrazione dei marchi è in atto da tempo e riguarda praticamente tutti i settori alimentari. Ci sono eccezioni quasi inevitabili come il latte e il vino. Stiamo naturalmente parlando di grandi multinazionali. Ma se nel settore vinicolo il blocco alla creazione di grandi gruppi è dovuto a un legame strettissimo con il territorio (ogni collina è una diversa cantina sociale), nella birra non è più così da tempo: i tre principali marchi mondiali, i belgi di In Bev (Artois, Beck's e la brasiliana Anctartica), i sudafricani di SAB Miller e gli olandesi di Heineken controllano da soli il 60 per cento del fatturato mondiale e raccolgono l'80 per cento degli utili. Analoga concentrazione sta per avvenire nel settore del caffè. "L'esempio della birra — spiega Antonio Baravalle, amministratore delegato di Lavazza — dimostra che nei settori dell'alimentare la concentrazione delle proprietà fa aumentare i profitti". Dunque c'è da immaginare che nei prossimi anni i dieci signori che governano le tavole del mondo si ridurranno ancora? "Penso che ci sia un limite. Fondersi ancora di più non sarà facile. Mi sembra più probabile che ciascuno di quei dieci gruppi assorba nel tempo altri gruppi minori".

Anche se, a ben guardare la composizione della tavolata, non tutti i signori del cibo hanno la stessa consistenza. Provando a metterli in fila per fatturato, la Nestlé è di gran lunga più grande (90,3 miliardi) della seconda classificata, la Pepsicola (66,5 miliardi). Nonostante il suo valore iconico, come si dice oggi, la Coca Cola è ben distaccata dalla storica rivale ed è ferma a 44 miliardi di fatturato, scavalcata da Unilever (60) e Mondelez (55). A fondo classifica la Kellogg's con 13 miliardi di dollari di ricavi annui. Con queste marcate differenze tra i dieci primi in classifica c'è, in teoria, ancora spazio, per i matrimoni. "Ma può anche accadere — spiega Baravalle — che uno dei grandi gruppi decida di liberarsi di un marchio perché non lo considera abbastanza globale". È quel che è successo, ad esempio, con la scelta di Mondelez di cedere i suoi marchi del caffè. Ed è quel che è accaduto negli anni scorsi a Findus, un tempo di Nestlé e Unilever e oggi in maggioranza detenuta da un fondo di investimento. Findus continua ad essere un ottimo marchio ma il suo difetto, secondo le valutazioni delle multinazionali, è quello di essere forte solo su alcuni mercati. Un'altra tendenza è quella di rilevare un marchio alimentare locale perché faccia da veicolo alla penetrazione di un grande gruppo in un mercato. Se Unilever, per esempio, deciderà un giorno di acquistare un marchio locale in un paese asiatico, lo farà soprattutto per mettere piede in quel mercato e poterlo affiancare dopo poco tempo con uno dei suoi brand globali.

Dopo altri decenni di fusioni e concentrazioni, ci troveremo un giorno a consegnare ad un unico grande fratello le chiavi della dispensa del mondo? Quello di un pianeta in cui una sola grande multinazionale controllerà tutti i marchi alimentari è certamente uno scenario da incubo. Ma come tutti i processi di concentrazione, anche quello del cibo crea inevitabilmente i suoi anticorpi. Succede in politica, dove contemporaneamente alle unioni tra stati nascono i movimenti separatisti e territoriali; accade, in modo assai più virtuoso, nell'alimentare con il sorgere dei prodotti chilometro zero, i presidi territoriali, i sistemi di produzione artigianale. Chi decide di resistere alla tentazione di vendere l'azienda alle multinazionali è inevitabilmente portato a valorizzare il suo brand mettendo in evidenza il legame con il territorio.

Multinazionali alimentari, cosa succede in Italia?

In Italia la situazione è differente. Le grandi multinazionali italiane non si avvicinano ai fatturati delle dieci elencate in precedenza, con le sole **Ferrero** che, con 8,4 miliardi di euro di fatturato e **Parmalat** (7,8 miliardi, però controllata al 87% dalla francese Lactalis), insidiano la **Kellogg's** (13 miliardi). Questo perché il mercato italiano è caratterizzato da una sorta di particolarismo, con la predominanza della piccola e media impresa. Le aziende italiane che hanno un fatturato che supera il

miliardo di euro sono decisamente poche: tra queste spiccano **Cremonini** (3,5), **Barilla** (3,3), **Amadori** (1,2) e **Lavazza** (1,5).

L'Italia è certamente uno dei Paesi del mondo dove il rischio della concentrazione dei produttori di alimenti è meno forte. Un po' per il particolarismo che caratterizza la nostra economia asfittica. Un paese dominato dal modello per molti aspetti negativo della piccola e media impresa, che nel settore del cibo potrebbe trasformare il difetto in virtù. Lo dimostra uno studio condotto dall'agenzia Next con un questionario rivolto alle aziende alimentari italiane. L'elenco di quelle principali dice che siamo ben al di sotto del livello dei colossi mondiali. L'unica che si avvicina per fatturato è la Ferrero, con 8,1 miliardi di euro di ricavi annui, poco meno dei 13 miliardi della Kellogg's. Le altre sono molto più indietro. La Barilla fattura 3,5 miliardi di euro ed è limitata dal fatto di avere come business un prodotto molto connotato localmente come la pasta. Si contano sulle dita di una mano le altre italiane sopra il miliardo di fatturato: il gruppo Cremonini (3,5), Amadori (1,3) Lavazza (1,5), Conserve Italia (1). Immediatamente sotto il livello del miliardo ci sono Acqua San Benedetto, Galbani e Granarolo.

È evidente che gli 11 signori del cibo italiano sono molto meno potenti dei commensali della tavola mondiale. Ci si chiede se i re dell'alimentare, in Italia e nel mondo, hanno politiche comuni, accordi segreti, si mettono d'accordo per decidere che cosa mangeremo nei prossimi trent'anni. L'idea di una Trilateral del cibo, di un supergoverno occulto delle nostre cucine, è forse fantasiosa: «Credo anch'io che messa così possa essere un esercizio di fantasia premette Baravalle — ma sarei un ingenuo ad escludere che sulle grandi questioni di politica alimentare i grandi gruppi non esercitino, com'è legittimo, le loro pressioni sui politici ». Certo, la discussione delle normative comunitarie sulla etichettatura risente ed ha inevitabilmente risentito dei desiderata dei signori del cibo. Ogni particolare in più o in meno da aggiungere sul foglio informativo per i consumatori si porta dietro miliardi di investimenti. Il caso più clamoroso è scoppiato di recente e riguarda gli oli utilizzati: finora è sufficiente scrivere che si tratta genericamente di "oli vegetali". Ma se domani i produttori fossero costretti a specificare quali sono quegli oli, quanti avrebbero il coraggio di scrivere che utilizzano l'olio di palma, decisamente più scadente di quello di oliva? Ogni tanto sedersi intorno a un tavolo e decidere strategie comuni può essere utile. Anche per i signori del cibo.

BIG FOOD, OVVERO IL POTERE DEL CIBO NEGLI USA.

Nel 2007 in occasione di un meeting sull'agricoltura nello Iowa, Obama aveva detto che gli statunitensi hanno il diritto di sapere da quale parte del mondo viene il cibo che mangiano e se è stato geneticamente modificato. Sotto diversi aspetti, durante la campagna elettorale, Obama aveva dato l'impressione di aver capito le ragioni del movimento per il cibo e di condividerne le aspirazioni. Pochi giorni dopo la pubblicazione delle parole di Obama, il senatore dello Iowa Charles Grassley (soprannominato "il senatore del mais") ha criticato ferocemente Obama accusandolo in sostanza di voler dare la colpa agli agricoltori per l'obesità e l'inquinamento. Big Food aveva parlato e Obama, un politico che veniva dalla città, aveva imparato la prima di una serie di lezioni sulla influenza della industria alimentare sulla politica statunitense.

Big Food è un gigante da 1500 miliardi di dollari che coltiva, alleva, macella, tratta, importa, confeziona e vende al dettaglio gran parte del cibo che mangiano gli americani. Ognuna delle industrie che fanno parte di Big Food è rappresentata a Washington una o più lobby molto potenti (Grocery Manufacturers Association, North American Meat Institute, National Pork Producers, National Cattlemen's Beef Association, National Chicken Council, American Farm Bureau Federation, National Restaurant Association, Crop Life America, ...) e, anche se ognuna a il suo

“orticello” politico da coltivare, molto spesso si muovono insieme, soprattutto su temi come le sovvenzioni pubbliche, l’etichettatura degli alimenti e altro ancora.

Dopo che Michelle Obama aveva piantato un orto nel terreno della Casa Bianca e aveva promosso la creazione di un mercato di agricoltori locali poco lontano dalla residenza presidenziale, un portavoce della American Council on Sciences and Health definì gli Obama “una coppia di liberal biologici in limousine”, ricordando che l’agricoltura biologica porta alla carestia e invitando la first lady a usare i pesticidi nel suo orto. La Mid America Crop Life Association scrisse una lettera al presidente Obama in cui diceva che piantando un orto biologico sua moglie aveva ingiustamente messo in discussione l’agricoltura convenzionale.

Dopo che nel 2009 l’amministrazione Obama aveva lanciato una ambiziosa azione antitrust contro Big Food, aprendo una inchiesta sulle pratiche anticoncorrenziali nei settori del pollame, dei prodotti caseari, del bestiame e delle sementi, la controffensiva non si fece attendere. Solo nel 2010 le lobby di riferimento di Big Meat spesero circa 9 milioni di dollari in una serie di azioni che nell’arco di un anno portarono al taglio dei fondi alla agenzia antitrust (Grain Inspection, Packers and Stokyard Administration) incaricata dei controlli, al rinvio della entrata in vigore della nuova normativa e, infine, al blocco delle limitazioni.

Nel 2010 sempre Michelle Obama ha sostenuto con convinzione l’Healthy Hunger Free Kids Act, una legge che ha innalzato gli standard nutrizionali dei pasti serviti nell’ambito del programma federale delle mense scolastiche, mettendo al bando il cibo spazzatura dalle scuole pubbliche. Le linee guida federali sulla nutrizione sono diventate più chiare e sensate.

Inoltre Michelle lanciò la sua campagna “let’s move” per sensibilizzare l’opinione pubblica sulla importanza della alimentazione per la salute e il benessere.

Per affrontare la sfida lanciata dalla first lady Big Food adottò una strategia a doppio binario: da una parte i leader dell’industria alimentare si impegnarono a lavorare con la fonazione di Michelle Obama, dall’altro cominciarono a portare avanti una campagna dietro le quinte per bloccare qualsiasi nuova legge, tassa o regolamentazione che metteva a rischio la libertà di produrre o vendere cibo spazzatura. E ha vinto.

Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo (Ippocrate)

Note sulla storia della dietetica

In Occidente nutrirsi è un'arte che tende essenzialmente a stimolare in modo piacevole le papille del gusto. Per questo scopo si effettuano sapienti miscugli di ingredienti, senza preoccuparsi dell'effetto benefico o nocivo che questi potranno avere sull'organismo. Con il recente avvento della dietetica, si è messo di nuovo l'accento sull'azione fisiologica degli alimenti che era stata dimenticata da molto tempo. Anticamente nei testi di farmacologia gli alimenti venivano studiati e presentati al pari di tutti i prodotti di origine animale, vegetale o minerale che avessero proprietà curative.

Si osserva poi che dal XVI secolo le nozioni di dietetica e di farmacologia seguono un'evoluzione su vie parallele e distinte allontanandosi considerevolmente dai dati degli antichi.

Uno dei centri di insegnamento più famosi in Europa, la **Scuola Salernitana**, fu fondata attorno all'anno 1000 dai monaci dell'Abbazia di Monte Cassino. Nel 1150 Federico Barbarossa, occupato il Regno di Napoli, concesse privilegi ed onori alla Scuola, che venne eretta in Accademia e ordinò che soltanto i suoi licenziati esercitassero la professione di medico. La fama dell'Accademia crebbe rapidamente. Le opere di 4 illustri maestri di chirurgia salernitani rappresentavano i testi base di questa materia impiegati ad Oxford e nell'Università di Cantabria in Spagna per tutto il tardo Medioevo. Caratteristica della Scuola Salernitana fu l'insegnamento della medicina in versi, i famosi versi leonini; perché, si sosteneva, era più facile ricordare a memoria dei versi che dei testi in prosa.

Successivamente, nel 1624 Renè Moreau, Reggente della Facoltà di medicina di Parigi, riordinò tutta la "materia medica" nota sotto il nome *De valetudine tuenda* (La conservazione della salute), dovuta alla Scuola Salernitana. Il testo riordinato da Moreau si basa su un manoscritto del 1100 la cui stesura è attribuita al maestro Giovanni da Milano. L'opera è divisa in varie sezioni e la seconda è intitolata *Degli alimenti e bevande e della somministrazione dei cibi*. Essa consiste in 77 capitoli di cui brevemente cercherò di dare l'idea di quale fosse lo spirito delle dietetica della Scuola Salernitana.

La Scuola Salernitana divideva la materia medica in sei punti: aria, cibi e bevande, moto e riposo, sonno e veglia, eliminazione e ritenzione, problemi dell'anima.

La dieta aveva dunque grande importanza.

Una delle strofe della Scuola dice: "***Quale, che cosa, quando, quanto, quante volte e dove dare il cibo, questo deve notare il medico, per non imboccare una cattiva strada***".

- ✓ **Quale**, cioè che qualità deve avere il cibo; perché in una malattia calda bisogna dare cibi freddi; in una fredda, caldi; in una umida, secchi; in una secca, umidi. Nell'individuo sano è invece il cibo di qualità uguale, e non di qualità contraria, quello da consigliare. Più caldi sono i corpi più caldo è il cibo di cui abbisognano e viceversa corpi freddi richiedono cibo freddo.
- ✓ **Che cosa**, cioè che sostanza. Agli atleti e ai contadini che compiono sforzi intensi occorreranno cibi grassi, poiché la loro forza digestiva è grande. Ai nobili e agli oziosi occorre cibo di sostanza sottile, poiché hanno deboli facoltà digestive.

E così proseguono le prescrizioni sul "quando", "quanto" e dove mangiare. Si dice che la quantità di cibo deve diminuire col crescere degli anni, di mangiare poco e spesso durante l'estate o di mangiare in luoghi né troppo freddi né troppo caldi.

La dietetica della Scuola Salernitana è complessa e dettagliata, entra nella qualità dei cibi e spiega quali fanno bene, quali da evitare e perché. Secondo gli antichi ogni sapore aveva le sue funzioni specifiche: "il salato, l'amaro e il pungente riscaldano il corpo; raffreddano l'acetoso, l'astringente e l'amaro". Ma un aspetto molto importante è quello della quantità: "Poni dei limiti alla gola per aver vita lunga; il medico che nutre poco ti allontana dalla morte". La **quantità** di cibo deve dunque essere moderata, come già aveva detto Ippocrate, "l'importante, in una dieta salubre, è non saziare di cibo".

Anche la preparazione dei cibi viene contemplata. "I lessi fanno bene, i fritti nociono. L'acre purga, le cose crude gonfiano, quelle salate disseccano". Altre strofe recitano: "Uova recenti, vino rosso, succhi grassi. Con simili prodotti della natura starai bene". Del sale: "Il vaso dei condimenti deve essere posto davanti a chi mangia. Il sale scaccia i veleni e, usato moderatamente, dà sapore all'insipido". "In primavera conviene pranzare moderatamente. Nel calore dell'estate un'alimentazione eccessiva nuoce. In autunno stai attento alla frutta. Nella stagione delle brum, dalla mensa prendi quanto vuoi".

Come vivere meglio e più a lungo in buona salute
Le idee di Umberto Veronesi (mix di varie interviste e testi)

Mangiare poco

Mangiare poca carne o mangiare vegetariano

Fare attività fisica, camminare, fare ginnastica, muoversi

Tenere allenata la mente

Coltivare interessi, passioni, curiosità

Avere relazioni, affetti, amicizie positive

Accettare il naturale invecchiamento con serenità

Cosa significa essere longevi? Essere longevi significa vivere a lungo. Tuttavia l'obiettivo della scienza non è allungare la durata della vita, ma la durata della sua qualità, quindi preservare la migliore qualità di vita possibile. Occorre inoltre chiarire cosa intendiamo con "vita": non può essere certo solo quella biologica, ma quella più umana e appagante di chi attribuisce un senso e uno scopo alla propria esistenza. Per essere longevi dunque occorre uno stato di benessere globale, che comprenda la salute della mente e del corpo: occorre invecchiare bene.

Quali sono i segreti per vivere più a lungo? Per vivere più sani e più a lungo occorre innanzitutto curare l'alimentazione: **mangiare poco e mangiare vegetariano**. È scientificamente provata una correlazione tra diete ricche di grassi saturi (provenienti da fonti animali) e molte malattie gravi, tra cui alcuni tumori. La carne, soprattutto se rossa, stimola la proliferazione delle cellule malate in alcuni tumori e aumenta il rischio generale di malattia cardiovascolare e tumorale. Frutta e verdura invece, oltre a contaminarci molto meno degli altri alimenti, sono scrigni di preziose sostanze come vitamine, antiossidanti e così via. Non solo quindi non sono dannose, ma hanno un effetto protettivo. L'esempio che porto sempre è quello degli abitanti dell'isola giapponese di Okinawa: dieta ipocalorica, vegetariana e ricca in curcumina hanno prodotto la più alta percentuale di ultracentenari al mondo.

[in altre occasioni Veronesi, a coloro che non si sentono di diventare vegetariani, ha raccomandato di mangiare carne con moderazione (poca e non di frequente) e di buona qualità].

Un altro elemento importante per mantenersi in salute è l'**attività fisica**, naturalmente commisurata all'età, perché aiuta a mantenere il tono dei muscoli, la funzione delle articolazioni e la respirazione. Inoltre occorre **tenere sempre in esercizio anche la mente**, con progetti, idee, ricerche, studi. Anche, più banalmente, con i giochi di intelligenza. E poi mantenere una grande curiosità, che anima le passioni intellettuali e spinge a non smettere mai di cercare nuovi stimoli.

Quali sono i cibi della longevità? Ogni fascia di età ha le sue esigenze, ma ciò che vale per tutti è un'alimentazione a base principalmente di **frutta e verdura**, ma anche olio extravergine di oliva, pesce, cereali integrali. In una parola, la tradizionale dieta mediterranea. Ma, ripeto, la gioventù delle nostre cellule dipende soprattutto dal fatto di **non eccedere nelle calorie**. Se dovessi dare la formula di lunga vita è proprio quella di **mangiare poco**.

Quali i cibi da evitare? Le proteine animali dovrebbero essere poche, ma di qualità. I cibi raffinati andrebbero messi al bando. Alla larga da tutto ciò che è junk food [letteralmente cibo spazzatura: bibite, merendine, patatine, ecc].

Ma soprattutto, bisogna essere informati. Siamo il paese della pasta, ma quanti di noi sanno che spesso le materie prime con cui viene prodotta sono importate da paesi in cui non vigono leggi ferree come quelle italiane? Molti marchi che si fregiano del titolo "*made in Italy*", confezionano la pasta con grano non italiano. Oppure, sapete che a breve l'*Unione Europea* metterà al bando alcune sostanze che sono ritenute "colpevoli" di interferire negativamente con il nostro sistema endocrino? Molti paesi extra-europei temono questi divieti perché alcune di queste sostanze sono alla base dell'industria alimentare prodotta fuori dall'Europa, Stati Uniti compresi. Bisognerebbe almeno cercare di mangiare sempre cibo prodotto in Italia. Altro esempio, sono i solfiti. Il quantitativo introdotto non dovrebbe superare una certa soglia (ma sarebbe meglio evitarli del tutto). Poiché hanno un effetto di accumulo, non basta indicare la presenza in etichetta sulla bottiglia di vino, bisognerebbe anche conoscerne la quantità esatta. Infatti, non sono presenti solo nel vino, ma anche, per esempio, nell'insalata in busta,

che viene trattata con i solfiti per farla restare fresca e brillante. Il problema è che la gente non sa qual è questo limite. Diamo per scontato che certe cose siano buone solo perché sono belle. Purtroppo, l'estetica finisce per prevalere sulla sostanza, anche in campo alimentare.

La dieta sembra giocare un ruolo determinante ma il nostro futuro non era scritto nei geni? Molto dipende dal nostro patrimonio genetico (esistono geni che predispongono alla longevità), ma non tutto, perché questa 'eredità' può essere vanificata o al contrario attivata, grazie all'ambiente. Ecco perché è importante curare anche la salute del pianeta: la "macchina-uomo" risente di tutto ciò che lo circonda. Tutto quello che mangi, bevi, respiri, come vivi, quello che fai da quando nasci, se non addirittura da quando sei nel grembo materno, influenza il tuo stato di salute e come trascorrerai la vecchiaia.

Lei dice che per essere longevi bisogna essere "trasgressivi", in che senso? Si è scoperto che ciò che agisce sul mantenimento della gioventù è il cervello. Il cervello ha diverse componenti che devono essere coltivate, e sono la **curiosità, il dubbio, non dare per scontato nulla**, fare sempre ricerca in tutti i campi. Ma anche l'emotività, quindi **le passioni e l'amore**, e lo stress, inteso in senso positivo, ovvero mantenere la propria agenda fitta di impegni e dedicarsi a molteplici attività. Tutto questo fa attivare circuiti ormonali con effetti benefici sulla nostra salute.

Torniamo a parlare del cervello: è quindi il vero e primo motore della longevità? Se nella prima parte della nostra vita è importante l'attività fisica, via via che passano gli anni si fa sempre più centrale ruolo del cervello. Fino a 15 anni fa si pensava che i neuroni fossero quelli che avevi alla nascita, e che nel tempo morissero, portando quindi a un inesorabile declino cerebrale. Invece no, i neuroni non muoiono, e ci sono un ricambio e una certa plasticità del cervello. L'importante è mantenerli sempre attivi. Nel tempo, la palestra fisica si dovrebbe integrare sempre più con quella del cervello, che ha a sua volta una stretta connessione con l'apparato motorio. Non a caso molte malattie degenerative, come la sclerosi multipla, l'Alzheimer, il Parkinson, che hanno ripercussioni sull'apparato neuro-motorio, partono proprio da una degenerazione cerebrale.

Come possiamo mantenerlo attivo? Per non invecchiare, bisognerebbe continuare a lavorare, anche dopo la pensione. Mettersi a riposo da un giorno all'altro comporta un decadimento fisico improvviso. Spesso capita che chi va in pensione, dopo un po' si ritrovi pieno di "acciacchi" e malattie. Il mondo del lavoro di oggi andrebbe completamente ripensato. Questo non vuol dire togliere lavoro ai giovani, ma saper utilizzare l'esperienza dell'anziano al meglio, in un'ottica di arricchimento reciproco. Anche se non si può continuare a lavorare, comunque, vale la pena tenersi impegnati in attività sociali, di volontariato, di ricerca, che siano stimolanti sia dal punto di vista cognitivo che emotivo.

Come invecchiare "bene"? Innanzi tutto **accettando di invecchiare**. Lottare contro l'evidenza dei cambiamenti fisici, energetici e mentali che l'invecchiamento porta con sé non può infatti che peggiorare la nostra situazione. **Rifiutare l'idea di invecchiare e cercare di restare attaccati alla nostra immagine di prima ci fa sentire peggio, perché ci impedisce di affrontare la realtà**. Accettare il cambiamento invece ci permette di trovare spunti di maturazione e di riflessione, soluzioni per un adattamento positivo. Se vogliamo invecchiare bene dobbiamo quindi accettare le alterazioni connesse con l'invecchiamento **senza per questo svilirci o rinunciare al gusto di vivere**. Ogni età può offrirci slanci positivi e segreti che sta a ciascuno di noi scoprire.

Qual è il principale motore della nostra esistenza? è essenzialmente una forma di curiosità. Una caratteristica dei longevi è infatti il desiderio di guardare oltre, di scoprire che cosa accadrà in futuro, domani, o nelle prossime ore. La curiosità, potremmo chiamarla anche interesse, ci spinge a vivere: quando vogliamo soddisfare una curiosità, quando siamo davvero interessati a qualcosa, mettiamo in campo le nostre risorse mentali e fisiche, sappiamo esprimere energia e vitalità per ottenere l'oggetto del nostro interesse. Esistono piani di interesse diversi: tra questi, l'amore è il migliore motivo per essere attaccati alla vita. Quando si ama qualcuno o qualcosa non si ha voglia di lasciare l'oggetto dell'amore e si lotta contro l'invecchiamento e contro la malattia con ogni forza a disposizione. L'amore salva la vita o la prolunga, cancella la paura e l'incertezza per il futuro.

Un consiglio finale?! Informatevi. È l'unico modo per fare scelte consapevoli... Cercate di fare le scelte più corrette per voi, secondo quello che siete.



Umberto Veronesi (1925 -2016): nato da una famiglia di piccoli contadini dei sobborghi milanesi, è cresciuto con l'impronta cattolica della madre e le idee antifasciste e socialiste del padre di cui rimase orfano presto. Ragazzo insofferente alla disciplina fu bocciato 2 volte al ginnasio per il suo spirito libero, uno spirito che ha mantenuto sempre nella sua vita e che gli ha permesso di vedere le cose in modo nuovo, di fare scelte innovative. Laureatosi in Medicina con il massimo dei voti si è dedicato per tutta la vita allo studio e alla cura del cancro, in particolare del tumore al seno.

Medico chirurgo, è stato uno dei maggiori esperti mondiali per la cura del cancro; autore di numerose pubblicazioni scientifiche e di importanti trattati di oncologia. Ha ricevuto ben 14 lauree *honoris causa* e prestigiosi riconoscimenti mondiali ed è stato direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia di

Milano. È conosciuto a livello mondiale per aver introdotto la tecnica conservativa della quadrantectomia nell'asportazione dei tumori al seno; si è fatto promotore presso la Commissione Europea del programma "Europa contro il cancro". È stato Ministro della Sanità dal 2000 al 2001, è stato Senatore della Repubblica dal 2008 al 2011.

Inizialmente praticante, si è allontanato dalla religione a partire dai 14 anni divenendo agnostico. Ha in seguito dichiarato che lo studio dell'oncologia l'ha sempre più convinto della non esistenza di Dio. Fin da giovane ha seguito un'alimentazione vegetariana per ragioni di salute, di difesa del pianeta e per evitare le sofferenze cui sono sottoposti gli animali nel sistema attuale di produzione di carne per l'alimentazione umana. Ha poi scelto di mangiare una sola volta al giorno e di praticare il digiuno una volta a settimana. Ha smesso di fumare raggiunti i 40 anni quando, da oncologo, si è reso conto di quanto il fumo fosse connesso alla probabilità di sviluppare il tumore. E ha definito la sua scelta di smettere di fumare come un "gesto di libertà". Ha preso posizione pubbliche su molti temi, destando in alcuni casi forti polemiche; tra queste:

- il favore per la depenalizzazione e la legalizzazione delle droghe leggere;
- le sue posizioni contrarie alla pena di morte e all'ergastolo ostativo;
- la sua contrarietà, per principio, alle intercettazioni telefoniche;
- le sue posizioni favorevoli agli OGM e agli inceneritori (nel 2005, durante un convegno affermò che a provocare il cancro più che gli OGM o le polveri sottili, sarebbero alcune tossine contenute in alcuni alimenti (come per es. polenta, mais, patate). L'affermazione fece insorgere il movimento Slow Food, i coltivatori di cibo biologico e i movimenti no-OGM;
- il suo favore per l'eutanasia, il testamento biologico.

Piccola e non esaustiva bibliografia di U. Veronesi

- *Da bambino avevo un sogno. Tra ricerca e cura, la mia lotta al tumore*, Mondadori, 2002
- *Una carezza per guarire. La nuova medicina tra scienza e coscienza*, Milano, Sperling & Kupfer, 2005
- *Il diritto di morire. La libertà del laico di fronte alla sofferenza*, Mondadori, 2005
- *Essere laico*, Milano, Bompiani, 2007
- *Dell'amore e del dolore delle donne*, Torino, Einaudi, 2010
- *Il diritto di non soffrire. Cure palliative, testamento biologico, eutanasia*, Milano, Mondadori, 2011
- *Verso la scelta vegetariana. Il tumore si previene anche a tavola*, Firenze, Giunti, 2011
- *Longevità*, Torino, Bollati Boringhieri, 2012
- *Siate Liberi*, Salani, 2012 e *Siate Sani*, Salani, 2014
- *La dieta del digiuno*, Milano, Mondadori, 2013
- *Il mestiere di uomo*, Torino, Einaudi, 2014
- *Il mio mondo è donna*, Mondadori, 2015.

Etica e salute dell'alimentazione: alcuni spunti

Il cibo sostenibile di SlowFood (da "Il contributo di Slow Food al dibattito sulla sostenibilità del sistema alimentare – 2013" <http://www.slowfood.com/slowlife/wp-content/uploads/ITA-food-sustainability.pdf>)



Se al cibo manca la qualità, non può nemmeno essere considerato cibo. Nel prossimo futuro, attraverso la cultura, dovremo fare nostra questa idea. Occorre inoltre iniziare a capire che un'economia verde è l'unica economia degna di questo nome e che i sistemi finora attuati non sono più sensati. L'economia che pensavamo fosse l'unica possibile ha sprecato risorse sociali, ambientali ed economiche. Il cibo deve essere **buono, pulito e giusto**. Se non è nutriente, nel senso più ampio del termine, per la persona, la società e l'ambiente, allora non può essere considerato cibo.

il sistema alimentare che SlowFood pratica e auspica per tutti è:

- ▶ **Sostenibile dal punto di vista ambientale:** conserva la qualità e la rinnovabilità delle risorse naturali nel tempo, preserva la biodiversità e garantisce l'integrità degli ecosistemi.
- ▶ **Sostenibile dal punto di vista economico:** genera reddito a lungo termine e crea posti di lavoro, garantisce l'efficienza ecologica e offre un ambiente competitivo, dove la qualità prevale sulla quantità e i prezzi riflettono il reale valore del cibo.
- ▶ **Sostenibile dal punto di vista socio-economico:** garantisce l'equo accesso ai diritti fondamentali (sicurezza, salute, istruzione, ecc.) e a condizioni di benessere (istruzione, relazioni sociali, ecc.) all'interno di una comunità; offre opportunità di creazione e sviluppo di relazioni interne ed esterne che coinvolgono la comunità e riconosce il valore culturale di un prodotto.

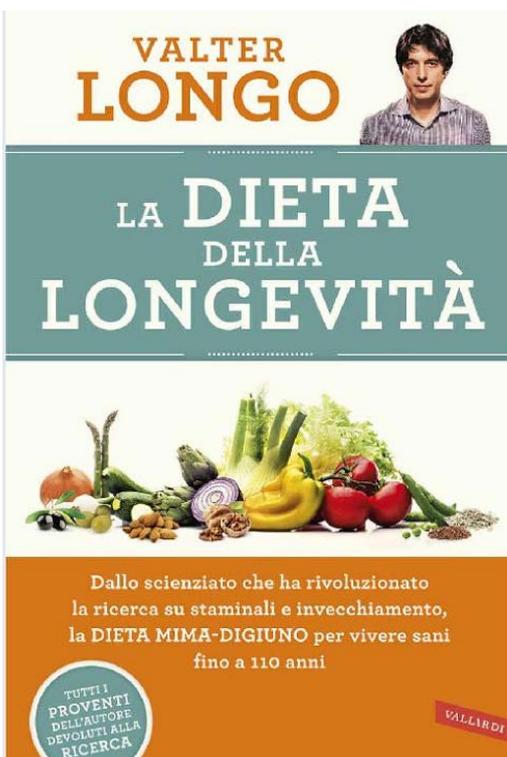
Sostenibilità dell'alimentazione e salute: invecchiare mangiando secondo la Scienza di Valter Longo e Filippo Ongaro (stralci da un articolo del Sole 24 Ore del 22 novembre 2016)

Valter Longo, ordinario di gerontologia e di scienze biologiche e direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California di Los Angeles, ha studiato la genetica dei centenari e il loro stile alimentare, valutando il nesso tra composizione del cibo, invecchiamento e malattie. Con un occhio anche all'antropologia sociale.



“Tutti i centenari del mondo mangiano poco e quasi sempre le stesse cose. Apprezzano e si godono i momenti di vita in comune - la chiesa, le feste, la piazza - ma sanno anche essere indipendenti dal sistema sociale”

Sulla roccia di una spiaggia di Okinawa c'è un'iscrizione antica: *“A 70 anni sei solo un bambino, a 80 sei solo un adolescente e a 90, se gli antenati ti invitano a raggiungerli in paradiso, chiedi loro di aspettarti fino a 100 anni: a quell'età ti porrai nuovamente il problema”.*

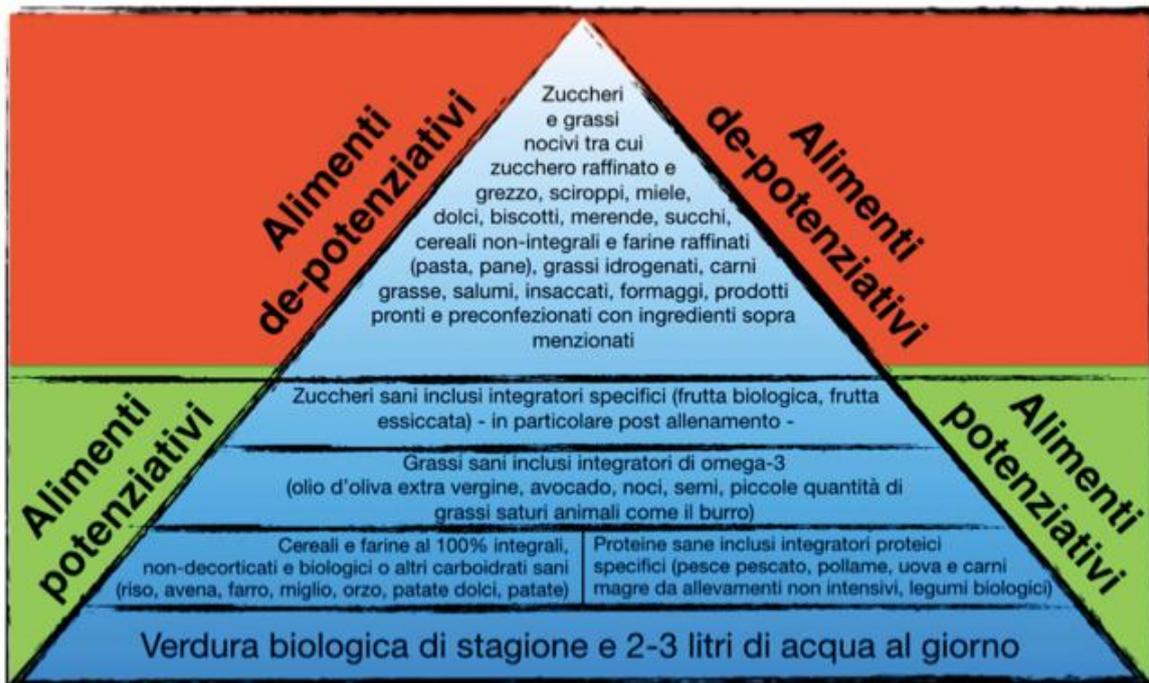


Cos'hanno in comune l'isola di Ikaria in Grecia, quella lontanissima di Okinawa in Giappone, la Penisola di Nicoya in Costa Rica, la cittadina di Loma Linda in California, l'Ogliastra in Sardegna (un pezzo di Barbagia famoso per il Carnevale e i mamuthones), Acciaroli nel Cilento e Molochio, un paesino dell'Aspromonte? Sono le zone blu della terra, dove gli abitanti vivono più a lungo della media, mangiando frutta a guscio, pesce fresco, legumi e altri vegetali.

Autore del libro “La dieta della longevità” (Vallardi), inventore della Dieta Mima Digiuno (DMD), Longo, che a Milano è il direttore del programma di Oncologia e longevità dell'Ifom, con il suo metodo riprogramma l'organismo, stabilendo una modalità di invecchiamento più lenta, in alcuni casi una vera e propria rigenerazione cellulare e un rafforzamento del sistema immunitario.

Le regole della longevità secondo Valter Longo: mangiare poche proteine animali, tanti carboidrati complessi (verdure), frutta e olio d'oliva con moderazione, legumi in abbondanza. Consumare pesce 2-3 volte a settimana, preferibilmente acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota, vongole, gamberi. Mangiare frutta secca in guscio, carica di grassi insaturi buoni come salmone e olio extravergine d'oliva. Eliminare in età adulta la carne "ma, per non perdere massa muscolare, introdurla di nuovo nella dieta dopo i 65 anni - spiega lo studioso - quando l'organismo ha bisogno di maggiori proteine". Eliminare gli zuccheri aggiunti. Aggiungere alla dieta integratori di qualità.

Filippo Ongaro, medico degli astronauti e specialista dell'antiaging (<http://www.filippo-ongaro.it/>), nel suo Manifesto della nutrizione potenziativa supera il concetto di longevità (caro a Longo e di cui comunque apprezza gli studi) e rimarca quello di qualità della vita.



“Abbiamo bisogno di dare al nostro corpo più chance di resistenza, forza e difesa dobbiamo stare bene adesso per vivere la vita pienamente e sconfiggere la paura della malattia. La nutrizione non è solo un semplice apporto d'energia ma un fondamentale sistema di regolazione della funzionalità del nostro corpo e del nostro codice genetico”. Secondo Ongaro quindi, è indispensabile tornare a mangiare alimenti veri nella loro forma originale (banditi insomma i cibi lavorati), abolire gli zuccheri e tenere conto dei metodi di cottura. Il piatto perfetto? Quello unico, in cui la verdura non è più un contorno ma l'ingrediente principale. La nutrizione non può essere separata dall'attività fisica e dal benessere mentale: sono un insieme unico di fattori capaci di potenziare il nostro organismo.

Come nostra riflessione ci sembra che sia in atto un processo che accomuna la scelta vegana o vegetariana fondata su aspetti etici, la ricerca di un'alimentazione sostenibile in senso ambientale e socio-economico e efficace in senso salutistico. Questo processo, complesso e talvolta contraddittorio, intreccia intimamente la ricerca del benessere soggettivo con il bisogno di cura di ciò che ci circonda per raggiungere equilibrio ed armonia tra gli esseri viventi e la Terra, la casa comune che ci ospita.

PREGHIERA COMUNITARIA

"Pane, quanto sei semplice e sublime,
congiunzione di germe e di fuoco,
tu sei azione dell'uomo,
miracolo ripetuto, volontà di vita.
Noi semineremo di grano la terra e i pianeti,
pane per ogni bocca e per ogni uomo.
Pane per tutti i popoli.
Tutto ciò che ha forma e gusto di pane:
la terra, la bellezza, l'amore...
tutto è nato per essere condiviso,
per essere dato, per moltiplicarsi...
Anche la vita avrà forma di pane,
sarà semplice e sublime, innumerevole e pura.
Tutti gli esseri avranno diritto alla terra e alla vita.
Così sarà il pane di domani,
il pane per ogni bocca,
sacro, consacrato,
perché sarà il prodotto
della più lunga e della più dura lotta umana".

Le parole del poeta Pablo Neruda
ci aiutano a rendere viva e attuale la memoria di Gesù.
Il quale, la sera prima di essere ucciso,
mentre era a tavola con i suoi,
prese del pane, lo spezzò e lo distribuì loro dicendo:
"Prendete e mangiatene tutti,
questo è il mio corpo che è dato per voi".
Poi prese il calice del vino, lo distribuì e disse:
"Prendete e bevetene tutti,
questo è il calice del mio sangue
versato per voi e per tutti;
fate questo in memoria di me".

Lo spirito che vive nella memoria di Gesù
e l'impegno di tutte le donne e gli uomini di buona volontà,
trasformino questi segni,
il pane e il vino ma anche le parole e gli scritti,
così che, attraverso la nostra responsabilità,
il cibo sia sufficiente per tutti,
sia fonte di benessere ed esperienza di condivisione.