



A.S.I.A.

Associazione Scientifica Italiana Alimentazione

## *Le riflessioni di A.S.I.A.*

### **MANGIARE NON PUO' DIVENTARE MATERIA SOLO PER ESPERTI**

Oggi la scienza dell'alimentazione non può vivere di concetti assoluti.

Nonostante il proliferare delle proposte dietetiche che spesso si presentano come “la” dieta definitiva è necessario fare chiarezza e non condizionare il pubblico con millenarismi nutrizionali che poco hanno a che fare con le abitudini quotidiane del mangiare.

Si tratta a volte di proposte che nascono più da intenti commerciali che non scientifici ed educazionali ed hanno il grosso limite di essere spesso complicate e costose, non certo proponibili a livello di massa. Oppure si tratta di scelte radicali o comunque prevalentemente culturali ed etico-ecologiche nelle quali la componente nutrizionale occupa un ruolo non sempre centrale.

A tutto ciò si aggiunge la possibilità presente per la prima volta nella storia di accedere con relativa semplicità ad una scelta di prodotti pressochè illimitata e svincolata da limiti stagionali e di luogo.

Sembra quasi che per mangiare sano sia necessario trasformarsi in scienziati o comunque essere sempre informati sull'ultima novità scientifica d'agenzia di stampa o da internet!

In questo senso noi di ASIA cercheremo sempre di fare chiarezza e di essere concreti, plausibili.

Crediamo che, pur nella necessità di procedere nella conoscenza dei complessi processi biologici legati alla nutrizione, affidarsi al buon senso e alla capacità critica di ciascuno sia una base imprescindibile.

Una regola su tutte: se appena potete cercate di mangiare il più spesso possibile cibi freschi non conservati e tornate almeno ogni tanto da esercenti di fiducia e chiedete, chiedete il più possibile sul prodotto che state comprando. La grande distribuzione è comoda e spesso meno cara ma rende impossibile qualsiasi rapporto umano coll'esercente. La critica secondo la quale la filiera al supermercato è garantita e le etichette dovrebbero dirci tutto di quel prodotto: ma a parte il fatto che quasi sempre siamo di fretta, è anche vero che i prodotti anche di grande marchio necessitano per forza di cose di conservanti.

Entrando nel dettaglio degli alimenti, è inutile e sbagliato pensare che esistano cibi che “fanno bene” e cibi “che fanno male”.

Infatti molti alimenti apportano soatanze indispensabili e utili all'organismo, ma spesso questi stessi contengono sostanze o già presenti all'origine o sono frutto delle modalità di raccolta, conservazione e distribuzione che possono modificare sensibilmente le caratteristiche di base.

Per esempio nel pomodoro, oltre al licopene, un importante carotenoide utile nella prevenzione del tumore prostatico, è presente anche una sostanza antibiotica, la tomatina che distrugge la flora batterica intestinale. Oppure nel latte o i latticini, oggi tanto dibattuti a causa della loro supposta influenza



**A.S.I.A.**

Associazione Scientifica Italiana Alimentazione

## *Le riflessioni di A.S.I.A.*

negativa sulla salute cardiovascolare, sono presenti sia i fosfolipidi, molto utili, ma anche la lactenina e l'acido rumenico, anch'essi nocivi per la flora batterica.

Oppure ancora il caso del brodo di carne da sempre ritenuto il classico cibo per i convalescenti ma che alcuni specialisti chiamano “l'urina dell'animale” per la presenza di sostanze come la cadaverina, la putrescina, la muscarina, la collidina, ecc.

Come vediamo, molti sono gli aspetti che apparentemente sono in contraddizione. L'insegnamento che ne deriva è che il buon senso, il gusto per la varietà dei cibi rimangono a tutti gli effetti la legge aurea cui ispirarsi nella nostra scelta quotidiana.

L'antico adagio: “mangia senza esagerare e di tutto” conserva e conferma quindi tutta la sua validità anche alla luce degli studi più recenti, soprattutto se accompagnato da una precisa supplementazione nutrizionale, basata magari da una valutazione dei polimorfismi genici di ciascuno.

Marco Baroni presidente di ASIA

Milano, 4 settembre 2015