

## Speciale SALUTE &amp; BENESSERE

# L'ossessione del cibo sano nasce sul web e "cancella" la nostra dieta mediterranea

**Che fine ha fatto la dieta mediterranea, pilastro della tradizione enogastronomica italiana, modello alimentare sostenuto da solide evidenze scientifiche e riconosciuto dall'Unesco Patrimonio immateriale dell'Umanità?**

È stata anch'essa vittima della "bulimia digitale", del racconto del cibo contemporaneo fatto sul web e i social, improntato ai concetti di bellezza e salutismo ad ogni costo, declinato nel suo piacere estetico e visuale, dominato da fake news ed erronee convinzioni. Proprio con l'obiettivo di far emergere gli aspetti

peculiari del racconto del cibo sui nuovi media, Andid, Associazione nazionale dei dietisti, e l'Università di Messina hanno realizzato un progetto di ricerca che ha coinvolto 50 "dietisti digitali".

Ne emerge che gli italiani sono sempre più confusi e disorientati sulle scelte di salute, focalizzati su un paradigma di sana e corretta alimentazione che ruota intorno alle calorie e ai singoli alimenti e nutrienti, piuttosto che su un modello globale di stile di vita. Ma quali sono le convinzioni errate più diffuse? Innanzitutto, l'idea che mangiar sano equivalga a

sacrificare il gusto e il piacere della buona tavola, e che quindi seguire uno stile alimentare salutare sia un obiettivo difficile da raggiungere, ma anche l'orientamento a una dietetica del sì/no che induce a classificare gli alimenti in "buoni" o "cattivi", ritenendo che siano i singoli nutrienti ad avere effetti diretti sulla salute (ad esempio uova = colesterolo). Infine l'orientamento a una dietetica per slogan, che spinge a prediligere gli alimenti nelle loro alternative "senza" (senza grassi, senza zuccheri, ecc.) e "con" (con fibre, con l'aggiunta di vitamine), nel tentativo di assecondare l'ossessione del cibo sano.

## LO STUDIO

### L'impatto ecologico dello spreco alimentare

Si chiama MFW - Metabolic Food Waste/Spreco alimentare metabolico l'indicatore che valuta i chili di cibo sprecato che consuma una persona in sovrappeso o obesa e il suo impatto ambientale in termini di emissioni di anidride carbonica, consumo di acqua e di terreno sottolineando l'insostenibilità nutrizionale ed ecologica dell'obesità. A studiarlo è stato Mauro Serafini, docente della Facoltà di Bioscien-

ze dell'Università di Teramo: «È importante comprendere – ha dichiarato – che la salute del pianeta è collegata con la salute dell'uomo e la nutrizione rappresenta uno strumento fondamentale per tutelare entrambe. Abbiamo quantificato l'enorme costo ecologico e lo spreco alimentare associato all'obesità, condizione "insostenibile" per l'uomo e per il pianeta. La sfida si baserà sulla capacità di adottare stili di vita e regimi alimentari a basso impatto ecologico e ad alto valore funzionale». «Il MFW – ha aggiunto – associato all'obesità a livello mondiale è risultato di circa 141 miliardi di tonnellate. Tra le sette regioni FAO considerate, l'Europa e il Nord America/Oceania si caratterizzano per il maggiore spreco metabolico con 39 e 32 miliardi di tonnellate di cibo sprecate».

**DAL 7 AL 10 SETTEMBRE  
IL SALONE DEL BIOLOGICO  
FA NETWORK A BOLOGNA**

Torna dal 7 al 10 settembre e compie 30 anni Sana, il Salone internazionale del biologico e del naturale, al Quartiere fieristico di Bologna. Organizzato da BolognaFiere - in collaborazione con FederBio e con il patrocinio dei ministeri dell'Ambiente e delle Politiche agricole alimentari e forestali - Sana è l'appuntamento di riferimento per il mondo del biologico che offre una piattaforma per il business e il networking professionale, uno spazio per l'approfondimento e la crescita di un settore votato alle novità.





La dieta mediterranea è il pilastro della tradizione enogastronomica italiana