Redazione Omnis*magazine*
Via del Battirame, 6/3a · 40138
Bologna - Italy
Tel +39 051 531800
E-mail: redazione@omnismagazine.com
Website: www.omnismagazine.com

TESTO DI

Alessandra Bordoni

L’alimentazione, oggi

Alimentarsi è un bisogno primario per la sopravvivenza. Per questo, l’uomo ha sempre avuto particolare attenzione verso la propria alimentazione. Questa preoccupazione è stata limitata per molto tempo al semplice procurarsi il cibo, almeno per la maggior parte della popolazione. Però per chi si occupava di scienza era noto fin dall’antichità che gli alimenti hanno un significato ben superiore. Ippocrate diceva “fai del cibo la tua medicina”, sottolineando la relazione tra alimentazione e salute.
Con il progredire della Scienza dell’Alimentazione, questa relazione è divenuta sempre più evidente. Gli alimenti sono stati scomposti nei loro componenti, i nutrienti (proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali), e sono stati valutati i fabbisogni di ognuno di essi. Sono quindi nate le “raccomandazioni”, ossia le indicazioni della quantità di nutrienti da assumere per mantenere lo stato di salute. Non troppo, non troppo poco, perché le mal nutrizioni sono sia per eccesso che per difetto, ed in tutti i casi sono una minaccia per la salute.
Si è quindi evidenziato che esistono nutrienti la cui introduzione è scarsa (ad esempio il ferro o il calcio), altri come i grassi sauri o il sodio che sono in eccesso nella dieta della maggior parte della popolazione. Non basta, quindi, alimentarsi: bisogna “nutrirsi”ossia fornire al proprio organismo tutti i nutrienti. Non a caso l’Expo è stata intitolata “nutrire il pianeta” e non “alimentare il pianeta”, sottolineando la necessità non di fornire cibo, ma di fornire il cibo corretto, con il giusto contenuto di nutrienti.
Ma poiché noi mangiamo alimenti, le evidenze sulla necessità di nutrienti sono state tradotte passando dai nutrienti stessi agli alimenti che li contengono, e sono state delineate le “linee guida” per la popolazione. In questo modo è stato possibile dare indicazioni più facili e concrete. Ad esempio, per compensare la scarsa introduzione di calcio è stata indicata la necessità di consumare latte e derivati, e per combattere l’eccesso di sodio è stato raccomandato di limitare l’uso del sale da cucina.
Tutto questo ha portato un grande miglioramento della stato di nutrizione, ma contemporaneamente il progredire della scienza dell’alimentazione ha evidenziato tanti nuovi argomenti a cui il consumatore è oggi assai attento. Le sostanze bioattive presenti negli alimenti, che pur non essendo nutrienti si suppone abbiano effetti positivi sulla nostra salute e nella prevenzione delle malattie, il rapporto tra la nostra genetica ed i fabbisogni nutrizionali, l’importanza della nostra flora batterica intestinale.
Altri importanti informazioni affascinano e, a volte, sgomentano il consumatore: allergie e intolleranze alimentari, biologico e convenzionale, nuove fonti di nutrienti quali gli insetti, ecc.
E sopra tutto questo, il risvolto edonistico dell’alimentazione, che rimane un piacere a cui è difficile sottrarsi. Piacere a volte incontrollato, al punto di diventare una dipendenza. E nuove ricerche indicano l’esistenza di una vera e propria “food addiction” che affligge una percentuale significativa dei consumatori. E che forse è uno dei fenomeni alla base della mantenersi del problema dell’obesità.
Questa è oggi l’alimentazione: una scienza in grande espansione e che sempre più sottolinea non solo che “siamo quello che mangiamo”, ma soprattutto che il nostro benessere dipende in buona parte dalle nostre scelte alimentari. E quindi, come comportarci? Difficile generalizzare, ma forse il “non tutto ma di tutto” rimane una semplice, ma ottima regola.