

**ALIMENTI**

## Credere in Bio? Miti e paure nel piatto

**CREATO**

25\_11\_2015



**Stefano  
Magni**



Ci sono tante nuove paure nella società post-moderna. E tanti nuovi miti. Sono tutti sulle nostre tavole, nei nostri piatti. Abbiamo paura di intolleranze alimentari, del glutine, dei prodotti Ogm. E tanti nuovi miti: il veganesimo, il cibo biologico, il cibo gluten-free.

**“E’ una comunicazione che fa leva su delle emozioni**, soprattutto – spiega Rosanna Massarenti direttrice di Altroconsumo - Ci sono anche degli elementi di verità, perché è

vero che dobbiamo stare attenti a quel che mangiamo, che le allergie esistono e sono in aumento. Ma il tutto viene veicolato da una comunicazione molto emotiva, che noi tendiamo ad abbracciare acriticamente e diventa una vera e propria fede". Ne ha parlato in occasione della tavola rotonda "L'altro Expo", organizzata a Milano dall'Istituto Bruno Leoni, moderata dal suo direttore Alberto Mingardi, per sfatare i nuovi "miti dietologici". Il primo di questi miti è sicuramente quello del cibo "bio", imperante nel corso dell'Expo 2015. Per combattere questo tabù, la rivista Altroconsumo era uscita con un titolo provocatorio "Non credo in Bio". Ovviamente sulla redazione è piovuta in testa una grandinata di proteste. "Ci credono 'alternativi' e pretendono che lo siamo. In realtà lo siamo, ma non nel modo che normalmente intende la gente - continua la Massarenti - Siamo alternativi perché ci limitiamo a scrivere ciò che vediamo. Sul cibo bio abbiamo fatto un esperimento molto semplice: i prodotti biologici, confrontati in laboratorio con quelli acquistati in un mercato qualunque, hanno gli stessi identici valori nutrizionali. Mentre c'è un'enorme differenza nel prezzo. E c'è gente che, anche in tempo di crisi, è disposta a spendere il doppio o anche di più, pur di mangiare prodotti bio, solo perché pensano che facciano meglio. E non è vero".

**Il mondo dell'alimentazione è pieno di falsi miti**, su cui si è costruito un mercato miliardario. Gli esempi sono tanti. Il più recente è quello dei cibi privi di glutine (gluten-free). Sono fondamentali solo per quelle persone ammalate di celiachia, cioè l'1% della popolazione. Considerando anche l'aumento della diffusione di questo disturbo (reale) si arriva al massimo al 2% dei consumatori. Eppure basta digitare "gluten free" su Google, per veder comparire decine e decine di pagine. Il mercato spinge questi prodotti per tutti, li ha trasformati in una moda, fondata sul falso mito che faccia star meglio, che riduca il gonfiore e risolva le intolleranze. Ai veri celiaci, i prodotti senza glutine sono rimborsati dal Servizio Sanitario Nazionale, ma i non celiaci arrivano ad aumentare la propria spesa anche di 7 volte. "Si è trovato il modo di aumentare il prezzo di prodotti banalissimi, destinati a persone che si credono più sane, informate e magari anche più furbe", spiega la direttrice di Altroconsumo. Ovviamente le varie mode si combinano: "Una volta, durante Expo ho ricevuto un'offerta di cibo vegan gluten free e bio. 'Tombola!' ho gridato davanti al computer".

**Le fobie alimentari, come quelle contro l'olio di palma**, il lattosio, lo zucchero, stanno diventando una vera malattia sociale, l'ortoressia: le persone hanno il terrore di inserire nel loro corpo qualcosa di impuro e pericoloso. C'è gente che fa test anche molto costosi, fino a 200 euro, per scoprire le loro intolleranze alimentari. Non consultano i medici e, basandosi solo sui risultati dei test, si ritagliano una dieta fai-da-te che esclude tantissimi alimenti fondamentali. "Come esperimento, abbiamo mandato

una ragazza sanissima a fare questi test. Erano sette test differenti. Pur essendo sempre la stessa persona, non è mai risultata allergica o intollerante alle stesse cose. In un caso le hanno diagnosticato 48 tipi di intolleranze. Praticamente avrebbe dovuto smettere di mangiare”.

**Il professor Gilberto Corbellini** (ordinario di Storia della Medicina all’Università La Sapienza, di Roma) ritiene che tentare di smontare scientificamente questi miti sia quantomeno difficile. Perché: “Difficilmente si può dire qualcosa, qualunque cosa, senza un ‘supporto scientifico’. La scienza, nell’immaginario collettivo, è quella che dà la risposta definitiva. Il problema è che, in alcuni casi, i dati scientifici si costruiscono a tavolino. Come è stato per gli Ogm, che da un ampio fronte dell’industria alimentare, soprattutto quella del biologico, sono considerati pericolosi. In Europa sono stati costruiti almeno tre o quattro casi, che poi sono stati regolarmente falsificati, per cercare di dimostrare l’inaffidabilità degli Ogm. In Italia, quando Pecoraro Scanio era ministro dell’Agricoltura, il governo aveva stanziato 10 milioni di euro in ricerca per dimostrare la pericolosità degli Ogm”. Proprio a proposito degli organismi geneticamente modificati, il nostro collaboratore Luigi Mariani (condirettore del Museo Lombardo di Storia dell’Agricoltura) fa notare una cosa molto semplice: “L’Ogm è eccezionale, perché permette di fare incroci che i nostri genitori avrebbero voluto fare e tentavano di fare ottenendo ibridi e nuove specie molto più inaffidabili. Spostavano inconsapevolmente milioni di geni, senza conoscere il loro effetto. Al giorno d’oggi riusciamo a isolare e spostare un solo gene, sperimentando il suo effetto in laboratorio. Però questa operazione è giudicata ‘pericolosa’ ed è bloccata dalla legge”.

**Lo è anche in forza del mito del “ritorno alla natura”** e a una presunta “naturalità”, che però non è mai esistita. Come spiega il professor Corbellini il mito della natura è dovuto a un processo puramente psicologico: noi tendiamo a considerare il passato migliore rispetto al presente e al futuro. In una società invecchiata come la nostra, caratterizzata da bassa natalità e allungamento della vita, si tende ad assumere atteggiamenti più conservatori e nostalgici. Eppure la prima attività ‘innaturale’ dell’uomo è proprio l’agricoltura, che non esisteva fino ad almeno 10mila anni fa. “La natura scompare 10mila anni fa. Da quel momento è tutta una lotta per sviluppare conoscenze e tecnologie agricole tali da evitare di morire di fame. Le carestie sono completamente scomparse nel mondo occidentale soltanto dopo il 1960, dopo la cosiddetta rivoluzione verde”. E grazie alle nuove tecniche di coltivazione, il suolo utilizzato si è enormemente ridotto di superficie, lasciando molto più spazio a foreste e alla salvaguardia della natura selvatica. Come precisa anche Mariani, noi lavoriamo su 1,4 miliardi di ettari arativi, cioè 0,2 ettari per persona, un quinto di un campo di calcio.

“E’ pochissimo. Poi abbiamo 3 miliardi di ettari di pascolo, usati per la carne e per i latticini. E carne non significa solo bovina, ma anche pollame, suini, ovini... la crescita del consumo di carne non è tanto dovuta all’aumento dei bovini, ma a quello del pollame e dei suini perché hanno un tasso di conversione molto più efficiente: se abbiamo bisogno di 7 kg di granella di cereali per fare 1 kg di carne bovina, ne occorrono 3 per l’equivalente di carne di pollame e 4,5 kg per 1 kg di carne suina. Questi sono i numeri della rivoluzione agricola”.

**Il mito del ritorno al cibo naturale o biologico** può anche risultare fatale. “Vi ricordate i 54 morti in Germania, nel 2011? – ci chiede Mariani - Erano vittime di escherichia coli mutante che era finita in una bellissima filiera biologica (visto che in Germania usano il letame come fosse acqua fresca). Oggi non si può ricordare quell’episodio. Io l’avevo riportato come esempio in un libro di scuola. Me lo hanno contestato affermando che il biologico fa solo bene. La casa editrice con cui lavoravo mi ha detto che il libro non sarebbe mai stato accettato e venduto. Mi sono dovuto auto-censurare”. Un altro pezzo di verità sacrificato al dio Bio.