

ALIMENTAZIONE

Prosciutto e grana, le inutili polemiche sulla dieta

ATTUALITÀ

20_07_2018



**Luigi
Mariani**



L'ONU e l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) hanno lanciato una guerra contro le malattie non trasmissibili (cancro, diabete e malattie cardio-vascolari) che a livello mondiale causano ogni anno 41 milioni di morti. Lo fanno attraverso il documento di sintesi dell'OMS "Time to deliver" ([clicca qui](#) per il testo integrale in inglese) che sarà proposto all'assemblea dell'ONU del 27 settembre prossimo. In tale documento si

propongono interventi contro l'uso del tabacco, contro l'abuso di alcol, per mirare a diete salubri, per ridurre l'inattività fisica, per migliorare la gestione delle malattie cardiovascolari e del diabete e per migliorare la gestione di alcune forme tumorali emergenti legate al papilloma Virus umano.

A fronte di tale iniziativa i nostri mezzi di informazione hanno ieri focalizzato la propria attenzione sui danni che potrebbero derivare alle nostre produzioni di prosciutto crudo, formaggi grana, olio d'oliva e vino, che poi sono i nostri principali prodotti alimentari da esportazione. Tali notizie sono state poi commentate a livello politico, spesso con richiami al reato di "lesa eccellenza alimentare nazionale".

Per riportare il discorso in un ambito di razionalità, giova anzitutto dire che all'assemblea ONU del 27 settembre prossimo pare che non si compileranno liste di proscrizione su singoli prodotti alimentari ma che più semplicemente si terrà una seduta dedicata alla lotta alle malattie non trasmissibili dalla quale dovrebbero scaturire non tanto divieti su singoli prodotti quanto raccomandazioni per governi, produttori agroalimentari e mondo scientifico volte alla messa in campo di azioni preventive contro tali malattie.

In tal senso dovrebbe essere promossa la riduzione del consumo, specie da parte dei bambini, di prodotti insalubri e cioè aventi contenuto eccessivo di zuccheri semplici, sodio, grassi saturi e idrogenati. In particolare con riferimento al sodio (sale) si propone l'uso di un'etichettatura che renda immediatamente evidente i prodotti con eccesso di tale sostanza, e qui potrebbero crearsi problemi rispetto a prodotti quali i prosciutti crudi e i formaggi grana.

Di fronte a tali dati di fatto non si possono assumere atteggiamenti di rifiuto preconcepito, in quanto i problemi posti dalle malattie non trasmissibili sono senza dubbio rilevanti. Inoltre il tema del consumo dei nostri prodotti agro-alimentari di punta va inquadrato nelle diete individuali viste nel loro complesso ed in tal senso occorre tener conto che una dieta umana salubre dovrebbe presentare i seguenti requisiti di natura generale :

1. garantire un apporto equilibrato di acqua, grassi, zuccheri, vitamine, proteine e sali minerali;
2. evitare il sovrappeso garantendo un equilibrio fra calorie ingerite e consumate;

2. privilegiare i grassi monoinsaturi e polinsaturi rispetto ai grassi saturi e idrogenati, il cui consumo in quantità elevate può portare a malattie cardiache e all'ictus;

3. contenere (ma non abolire – anche lui serve) il consumo giornaliero di sale in quanto l'eccesso porta a danni al sistema cardio-vascolare e ai reni.

In tal quadro immagino che si possano immaginare diete che **enfaticizzano** l'assunzione di verdure, frutta e cereali, **comprendano** formaggi, pollame, pesce, legumi e oli vegetali e prevedano una **limitata assunzione** di sodio, dolci e bevande zuccherate, zuccheri semplici e carni rosse.

In quanto sopra detto non sta in alcun modo scritto che si debba rinunciare al formaggio grana, al prosciutto crudo, all'olio d'oliva e vino. Si tratta di trovare loro una collocazione adeguata.

A ciò si aggiunga che, come suggerisce il documento OMS, occorre sforzarsi di immaginare prodotti alimentari che vadano incontro alla necessità molto concreta di prevenire le malattie non trasmissibili. Ed è qui che la partita si fa interessante in termini di ricerca e sviluppo, con un approccio che non dovrebbe in alcun modo spaventarci in quanto le nostre "eccellenze agro-alimentari" sono frutto di una tecnologia evoluta nel tempo e che è destinata - ci auguriamo - ad evolvere anche in futuro per rispondere alle esigenze del consumatore. E in tale contesto vi potrebbe essere uno spazio considerevole per le biotecnologie in ambito agricolo-zootecnico, per troppo tempo osteggiate nel nostro paese in nome di un malinteso senso di rispetto per "tradizioni e saperi secolari".