

Un convegno indetto dal PCI a Milano

Tutti insieme a parlare di come ci si alimenta

Un'occasione di confronto diretto fra produttori e consumatori - Perché è sempre assente il governo? - Un più deciso impegno del partito - Concluderà Giovanni Berlinguer

La Lombardia una regione «pilota» per quanto riguarda il settore dell'alimentazione in Italia? L'idea non nasce da una pretesa campanilistica, ma da una peculiare posizione economica e produttiva, che merita senz'altro di essere sfruttata in Lombardia convionono — in un rapporto anche conflittuale — tutti i rami fondamentali del campo dei consumi alimentari. In un'area ben circoscritta è localizzata la più alta concentrazione di produzione agricola e zootecnica, di grandi industrie di trasformazione alimentare, di istituti di ricerca specifici, di produzione pubblicitaria — dall'editoria ai «caroselli» — e infine di consumatori, nelle loro organizzazioni sindacali e cooperative.

Forse è possibile trovare un corrispettivo in Emilia Romagna, ma con una differenza importante: dove in Emilia è capofila la cooperazione, con la sua imponente articolazione produttiva, in Lombardia bisogna fare i conti con le aziende agricole e zootecniche, con le industrie private, con quelle a partecipazione statale. È quindi evidente che mentre un'esperienza «emiliana» non è sempre esportabile, un risultato ottenuto in Lombardia può avere grandi ripercussioni nazionali immediate.

È questa «idea forza» che ha indotto il PCI a promuovere un incontro tra tutte queste componenti, il 30 ottobre a Milano, al palazzo delle Stelline (corso Magenta 61, dalle ore 9). L'organizzazione è curata direttamente dalle sezioni ambiente, sanità e agricoltura della Direzione del partito, e dal Comitato regionale lombardo. Il convegno sarà aperto dal compagno Augusto Castagna, della segreteria regionale e concluso dal compagno Giovanni Berlinguer.

Non si tratta di un incontro «a carota», ma di un'occasione di confronto diretto fra produttori e consumatori. Perché è sempre assente il governo? Un più deciso impegno del partito - Concluderà Giovanni Berlinguer

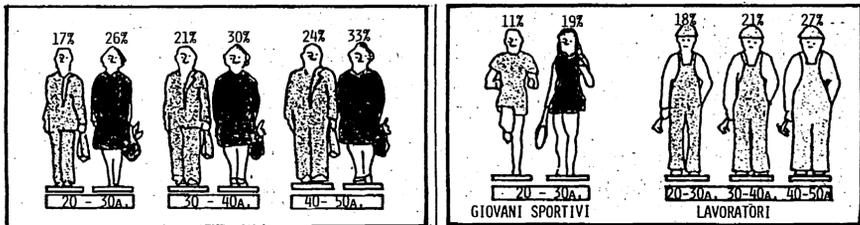
Un altro fatto importante emerge, se così si può dire, «insieme» all'incontro del 30: un impegno più forte, più puntuale, del PCI su questi temi. In Lombardia è già stato formato un gruppo di lavoro. Il responsabile, appunto, è Augusto Castagna, della segreteria regionale. «L'interesse della gente è enorme — dice — basta vedere la partecipazione, soprattutto delle donne, alle assemblee scolastiche sulla refezione, alle assemblee nei supermercati coop. Basta considerare l'azione sulle mense dei consigli di fabbrica, la fioritura editoriale, gli interventi della stampa, le iniziative degli Enti locali. E ora che i partiti, quindi anche gli altri partiti, si occupano direttamente di questi problemi. È venuto il momento che nelle nostre sezioni, nei quartieri, nei circoli culturali si dia vita a iniziative decise, capillari. E anche il momento giusto per costituire l'Associazione nazionale dei consumatori: le cooperative sono d'accordo, i sindacati anche; quali ostacoli ne impediscono la costituzione? Se ve ne sono bisogna tirarli fuori, non si può continuare solo a parlarne. L'incontro del 30, che, lo sottolineo, è aperto a qualunque forza voglia contribuire, sarà anche una occasione per fare il punto e rilanciare con più vigore l'iniziativa».

Saverio Paffumi

Nuova strategia per l'industria

Vi sono stati convegni «generosi», che hanno annunciato con coraggio le mostruosità della produzione e del mercato, ma ai quali è spesso mancato un interlocutore decisivo: il produttore. (In realtà ci sarebbe un altro interlocutore: il governo. Ma la sua proverbiale assenza su questi temi autorizza a dimenticarsene. D'altra parte, si è visto nel caso degli estrogeni, per muovere un ministro si vuole almeno la magistratura. E, sia detto ancora fra parentesi, si accusano, oltre agli estrogeni, antibiotici, pesticidi: cosa si aspetta ad agire, una nuova denuncia?). Il convegno di Milano, dunque, può rappresentare una novità, una rottura dei «compartimenti stagni». E se non segnerà certo un «accordo», almeno darà modo a tutte le componenti di confrontarsi in campo aperto. Con in più un preciso interrogativo attorno a cui iniziare a lavorare: cosa fare in Lombardia? D'altro canto l'industria soffre del continuo aumento della coscienza collettiva e individuale dei consumatori; può limitarsi a cambiare il tono della pub-

Uno dei mali della civiltà dei consumi



L'obesità e i suoi pericoli, l'altra faccia del benessere

La condizione di sovrappeso, sempre più diffusa, è il risultato di cattive abitudini alimentari e di una eccessiva sedentarietà - Non colpisce solo le classi agiate e aumenta nella terza età - In USA è considerato «un flagello sociale» - «Fame arretrata» - La dieta

Quanti di noi, vestendo i panni del tran-tran di sempre per esporre le membra al sole estivo, hanno avuto quell'attimo di esitazione, solitamente ottenuto da secoli di disabitudine alla cultura del proprio corpo, nell'osservare qualche accenno di «pancetta»?

E quanti si sono ripromessi (pur sapendo di aburrare già alla prima occasione offerta dalla cucina locale) l'intenzione di seguire ferrei regimi dietetici o stili di vita spartani?

Al di là dell'ironia, la condizione di sovrappeso «obeso» (per l'aumento della massa di adiposo, cioè di grasso, del corpo) dipende da una situazione sempre più diffusa nella nostra civiltà. Questa condizione è solitamente il risultato di uno squilibrio nel bilancio energetico del nostro stile di vita: le entrate (il cibo, le bevande) superano il valore energetico le uscite (essenzialmente lo sforzo fisico).

Si può dire che l'obesità rappresenti una condizione di norma per una società sempre più sedentaria, o ancora, che essa risulta la costante obbligata di talune manifestazioni maschili del consumismo? L'obesità, oltre che un indice sociologico carico di significati, è soprattutto un fattore di rischio prioritario per malattie dimetaboliche quali il diabete e le cardiopatie.

Viene fatto osservare come una condizione di sovrappeso pari al 30-40% oltre al peso standard incrementa il rischio di mortalità di 1,5 volte, mentre se il sovrappeso arriva al 50-60% il rischio di mortalità sale a 2,4 volte nell'individuo maschile e a 1,75 volte per la donna. Giacché la maggior parte degli studi e delle terapie proposte per la cura dell'obesità provengono dagli Stati Uniti, ove tale malanno è considerato alla stregua di un flagello sociale, si potrebbe pensare che ben gli sta agli americani, vista l'artificialità delle loro abitudini alimentari e del loro stile di vita. Invero, recenti indagini compiute sul-

lo stato di nutrizione di gruppi della popolazione italiana giustificano anche da noi qualche allarme. La tabella che pubblichiamo mostra come il contenuto in grasso del corpo aumenti con l'età oltre i livelli considerati ottimali (17% e 26% rispettivamente nell'uomo e nella donna). Solo i giovani sportivi presentano un'immagine di effettiva magrezza. Né, come qualcuno è portato a pensare, l'obesità colpisce solamente le classi agiate: anzi fra i lavoratori dell'industria pesante, la condizione di sovrappeso con l'età è ancora più affermata. Della tendenza all'obesità si possono individuare parecchie spiegazioni.

Una è certamente quella della «fame arretrata»: di fronte alla disponibilità di reddito e di consumi diversificati, la nostra dieta (in termini di apporto calorico) è passata dalle 2200 calorie del dopoguerra alle 3300 attuali. Contemporaneamente è diminuito il dispendio energetico (automazione trasporti) senza che si sia affermato a livello collettivo un sufficiente grado di cultura fisica del proprio corpo (ah, gli impianti sportivi!).

Inoltre, la densità calorica e nutritiva della dieta è enormemente aumentata nel momento in cui si è cominciato a privilegiare autentiche «bombe energetiche» quali i dolciumi o le bevande alcoliche, o ancora alimenti estremamente raffinati, cioè poveri di scorie (la fibra alimentare), quindi a potere sazianti inferiore. È stato recentemente messo in luce come spesso l'obesità abbia un inizio non manifesto proprio nell'infanzia, attraverso la formazione di un numero abnorme di adipociti, cioè di cellule grasse, che poi sono pronte a riempirsi di grasso al primo eccesso alimentare. Tale condizione di obesità è poi diestoresistente nell'adulto, giacché anche un regime alimentare ferreo non conduce ad altro risultato che il ridimensionamento delle cellule adipose, che saranno però ancora pronte a riacquistare il loro contenuto qualora l'individuo tornasse a normali abitudini alimentari. Le statistiche mettono anche in luce come l'obesità colpisca soprattutto la terza età, forse perché poche persone anziane sono coscienti delle loro diminuite esigenze caloriche e, anzi, spesso riversano nel mangiare di più insofferenze e nevrosi

Burro tonnato

Tonno Rio Mare lo tagli come il burro. Ed è giusto che sia così. Perché è uno, se compra il tonno, in realtà (come spiega Freud) ha una irrefrenabile voglia di burro. Però, se compri il tonno di un'altra marca, lo devi tagliare con una mostruosa motosega da sequoia californiana. Invece il Rio Mare — siccome tu sei sicuramente così giuoco da non avere in casa neanche una posata (non si dice un coltello, ma un cucchiaino, un bastoncino cinese) — è tanto tenero che lo tagli con un grissino. Il che è comodissimo, perché puoi continuare a succhiare il grissino (senza bisogno di cambiarlo) ogni volta che tagli un boccone di tonno. Mi dirai che così è come mangiare tonno senza pane (in senso lato, n.d.r.). Ma se ci pensi bene avrai tentato almeno una volta nella tua vita di dimagrire: questa è la volta buona. C'è solo un piccolo inconveniente: stanno lanciando una marca di grissini così fragranti che non tagliano nemmeno il tonno Rio Mare. Calmerio

Marco Riva Istituto di Tecnologia Alimentari Università di Milano NELLE FIGURE SOPRA IL TITOLO: le variazioni nel contenuto in grasso del corpo in funzione dell'età e dell'attività fisica.

Si discute ancora tanto dei cibi precotti



La mensa dell'Alfa Romeo di Arese. Funziona secondo i criteri della cucina tradizionale.

Se anche in mensa ci si sente come alla catena di montaggio

Quale ruolo gioca l'alimentazione nell'esistenza di chi deve consumare senza possibilità di scelta

Si è risvegliato notevole interesse intorno alla ristorazione collettiva, alle mense aziendali, soprattutto se impostate sull'uso dei cibi precotti, surgelati e ritrattivati al momento del consumo.

Il tema della ristorazione collettiva è ormai entrato di prepotenza nel dibattito sull'alimentazione. E non poteva essere altrimenti: quest'anno circa 18 milioni di persone in Italia hanno consumato almeno un pasto al giorno fuori casa.

Il tema della ristorazione collettiva è ormai entrato di prepotenza nel dibattito sull'alimentazione. E non poteva essere altrimenti: quest'anno circa 18 milioni di persone in Italia hanno consumato almeno un pasto al giorno fuori casa.

Il tema della ristorazione collettiva è ormai entrato di prepotenza nel dibattito sull'alimentazione. E non poteva essere altrimenti: quest'anno circa 18 milioni di persone in Italia hanno consumato almeno un pasto al giorno fuori casa.

Anche vivamente i vassoi poliporzionati non sono certo invoglianti, una volta tolta la stagnola che li cela completamente alla vista e superato il trauma degli odori, appaiono i cibi che molte volte non sono in alcun modo riconducibili alle forme a noi note e familiari. L'aspetto estetico gioca un ruolo importante nella digestione in quanto, se è invitante, provoca una involontaria abbondante secrezione di saliva, alla quale corrisponde una eguale secrezione gastrica che predispone l'apparato digerente alle sue funzioni; un cibo che si presenta male e che sarà poi trangugiato di malavoglia non induce a questo momento di pausa e di rilassamento, e questa è la prima non insignificante mancanza delle mense impostate su tali alimenti.

Un altro punto toccato ed estremamente controverso, è quello che riguarda il valore gastronomico dei precotti: chi li consuma, gli operai della FIAT, per esempio, ma non solo loro, sono tutti concordi nel sostenere che la loro appetibilità è pressoché nulla, tanto che oggi solo il 40% degli addetti consuma il pasto in mensa, mentre il restante 60% ricorre a soluzioni diverse (contratti con piccole trattorie a prezzo fisso, ad es.) o, assai più di frequente, si porta da casa il «galletto», come avveniva all'inizio della grande industrializzazione.

Un altro punto toccato ed estremamente controverso, è quello che riguarda il valore gastronomico dei precotti: chi li consuma, gli operai della FIAT, per esempio, ma non solo loro, sono tutti concordi nel sostenere che la loro appetibilità è pressoché nulla, tanto che oggi solo il 40% degli addetti consuma il pasto in mensa, mentre il restante 60% ricorre a soluzioni diverse (contratti con piccole trattorie a prezzo fisso, ad es.) o, assai più di frequente, si porta da casa il «galletto», come avveniva all'inizio della grande industrializzazione.

Un altro punto toccato ed estremamente controverso, è quello che riguarda il valore gastronomico dei precotti: chi li consuma, gli operai della FIAT, per esempio, ma non solo loro, sono tutti concordi nel sostenere che la loro appetibilità è pressoché nulla, tanto che oggi solo il 40% degli addetti consuma il pasto in mensa, mentre il restante 60% ricorre a soluzioni diverse (contratti con piccole trattorie a prezzo fisso, ad es.) o, assai più di frequente, si porta da casa il «galletto», come avveniva all'inizio della grande industrializzazione.

Il lungo viaggio di un pasto tra preparazione e consumo

Ma se la cottura viene fatta a temperature e con tempi non ottimali, si verificano processi di indurimento della massa per contrazione ed alterazione delle fibre muscolari e del tessuto connettivo (assai spesso è molto più tenera la carne cruda di una mal cotta) e questo processo di indurimento oltre che ridurre l'appetibilità della vivanda, ne riduce fortemente anche i tempi di digestione. Le verdure, infine, che abitualmente vengono cotte in pentola aperta ed in abbondante acqua, e non come si dovrebbe, in pentola a pressione, perdono buona parte delle vitamine e dei sali minerali che le rendono ricche in natura.

Ma se la cottura viene fatta a temperature e con tempi non ottimali, si verificano processi di indurimento della massa per contrazione ed alterazione delle fibre muscolari e del tessuto connettivo (assai spesso è molto più tenera la carne cruda di una mal cotta) e questo processo di indurimento oltre che ridurre l'appetibilità della vivanda, ne riduce fortemente anche i tempi di digestione. Le verdure, infine, che abitualmente vengono cotte in pentola aperta ed in abbondante acqua, e non come si dovrebbe, in pentola a pressione, perdono buona parte delle vitamine e dei sali minerali che le rendono ricche in natura.

Ma se la cottura viene fatta a temperature e con tempi non ottimali, si verificano processi di indurimento della massa per contrazione ed alterazione delle fibre muscolari e del tessuto connettivo (assai spesso è molto più tenera la carne cruda di una mal cotta) e questo processo di indurimento oltre che ridurre l'appetibilità della vivanda, ne riduce fortemente anche i tempi di digestione. Le verdure, infine, che abitualmente vengono cotte in pentola aperta ed in abbondante acqua, e non come si dovrebbe, in pentola a pressione, perdono buona parte delle vitamine e dei sali minerali che le rendono ricche in natura.

Dove la terra è mite la vite si insedia

Autunno la stagione di Bacco

Fra gli alberi da frutto, uno dei più antichi è senz'altro la vite. Per quanto si vada a ritroso nel tempo, questa pianta dal tronco contorto e bitorziolato, dai lunghi tralci rampicanti, è sempre stata presente negli orti e nei campi, soprattutto nei Paesi del bacino mediterraneo. Dell'uva, e del suo succo, del quale, per inciso, era particolarmente ghiotto Noè, si parla diffusamente nella Bibbia. Nell'antico Egitto il motivo pittorico della vendemmia ricorreva spesso negli affreschi e nei bassorilievi, mentre i greci identificavano addirittura il dio Dioniso negli acini succosi che l'autunno fa maturare. Non per parlare di Bacco, che la tradizione ha sempre raffigurato adorno di tralci di vite, grappoli d'uva e coppe traboccanti di vino. Da quei tempi lontani ai giorni nostri, l'uva ha fatto molta strada ed ha raggiunto praticamente quasi tutte le regioni coltivate della terra, in ciò aiutata anche dall'avvento del cristianesimo. Infatti, per poter disporre del vino da messa, mano a mano che evangelizzavano nuove regioni, i missionari vi trapiantavano la vite. Fra tutti i frutti l'uva è uno dei più ricchi di zucchero, di sali minerali (quali potassio, fosforo, calcio e ferro), di pectine (che regolano l'equilibrio fra i diversi elementi del sangue) e carboidrati.

Fra gli alberi da frutto, uno dei più antichi è senz'altro la vite. Per quanto si vada a ritroso nel tempo, questa pianta dal tronco contorto e bitorziolato, dai lunghi tralci rampicanti, è sempre stata presente negli orti e nei campi, soprattutto nei Paesi del bacino mediterraneo. Dell'uva, e del suo succo, del quale, per inciso, era particolarmente ghiotto Noè, si parla diffusamente nella Bibbia. Nell'antico Egitto il motivo pittorico della vendemmia ricorreva spesso negli affreschi e nei bassorilievi, mentre i greci identificavano addirittura il dio Dioniso negli acini succosi che l'autunno fa maturare. Non per parlare di Bacco, che la tradizione ha sempre raffigurato adorno di tralci di vite, grappoli d'uva e coppe traboccanti di vino. Da quei tempi lontani ai giorni nostri, l'uva ha fatto molta strada ed ha raggiunto praticamente quasi tutte le regioni coltivate della terra, in ciò aiutata anche dall'avvento del cristianesimo. Infatti, per poter disporre del vino da messa, mano a mano che evangelizzavano nuove regioni, i missionari vi trapiantavano la vite. Fra tutti i frutti l'uva è uno dei più ricchi di zucchero, di sali minerali (quali potassio, fosforo, calcio e ferro), di pectine (che regolano l'equilibrio fra i diversi elementi del sangue) e carboidrati.

Fra gli alberi da frutto, uno dei più antichi è senz'altro la vite. Per quanto si vada a ritroso nel tempo, questa pianta dal tronco contorto e bitorziolato, dai lunghi tralci rampicanti, è sempre stata presente negli orti e nei campi, soprattutto nei Paesi del bacino mediterraneo. Dell'uva, e del suo succo, del quale, per inciso, era particolarmente ghiotto Noè, si parla diffusamente nella Bibbia. Nell'antico Egitto il motivo pittorico della vendemmia ricorreva spesso negli affreschi e nei bassorilievi, mentre i greci identificavano addirittura il dio Dioniso negli acini succosi che l'autunno fa maturare. Non per parlare di Bacco, che la tradizione ha sempre raffigurato adorno di tralci di vite, grappoli d'uva e coppe traboccanti di vino. Da quei tempi lontani ai giorni nostri, l'uva ha fatto molta strada ed ha raggiunto praticamente quasi tutte le regioni coltivate della terra, in ciò aiutata anche dall'avvento del cristianesimo. Infatti, per poter disporre del vino da messa, mano a mano che evangelizzavano nuove regioni, i missionari vi trapiantavano la vite. Fra tutti i frutti l'uva è uno dei più ricchi di zucchero, di sali minerali (quali potassio, fosforo, calcio e ferro), di pectine (che regolano l'equilibrio fra i diversi elementi del sangue) e carboidrati.

A cura di Odile Marchesini Silvia Merlini esperta di Tecnologia alimentare