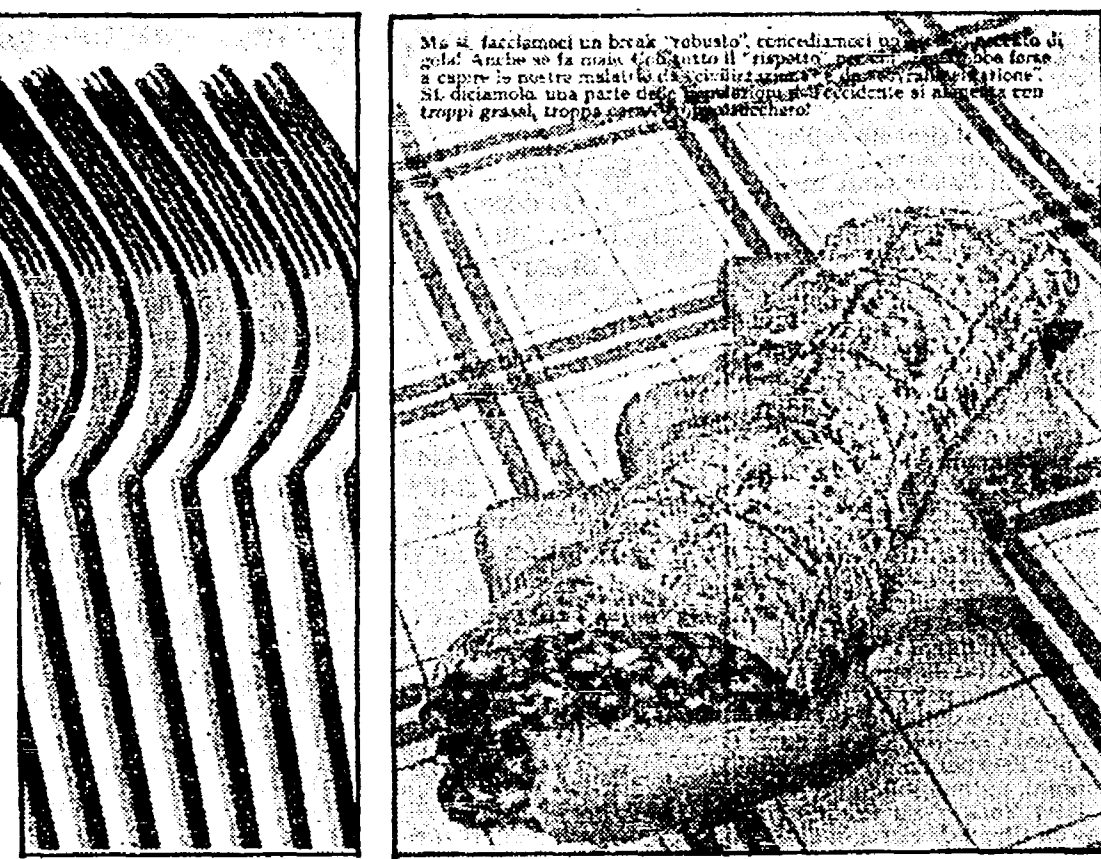


Oscillano i due pilastri che hanno sorretto, dal dopoguerra, l'alimentazione degli italiani: la centralità familiare nella preparazione dei pasti, l'interrotta crescita quantitativa dei consumi. Più nelle città grandi che nei medi centri, più al Nord che nel Meridione del Paese, più fra i giovani che fra le generazioni adulte, stanno mutando in profondità i modelli alimentari nazionali. Nel decennio settanta-ottanta gli acquisti alimentari familiari aumentano solo dell'uno per cento all'anno, ma l'incremento delle quantità consumate fuori casa cresce in misura doppia.

La storica fame di carne degli italiani si è placata fino ad arrestare negli ultimi tre anni una crescita di consumi che sembrava non dovesse mai fermarsi. All'interno poi grandi cambiamenti, con lo stop della carne bovina e la crescita del pollame, maiale, ecc. Fra i cereali continua la caduta del pane, della farina, della pasta, ma c'è il boom dei biscotti, merendine, della pasticceria, dei dietetici. Il vino non smette di diminuire, mentre le bevande analcoliche, i succhi di frutta, lo yogurt segnano di anno in anno nuovi record di crescita. In generale i prodotti conservati aumentano in misura maggiore rispetto a quelli «freschi» e le tecnologie di conservazione, di imballaggio e di trattamento anche casalingo estendono le loro aree di intervento.

Dunque alla fine degli anni Settanta si chiude un'intera fase dell'alimentazione nazionale nella quale sono aumentate le quantità all'interno delle ricette e dei modelli storici della cultura alimentare nazionale (peraltro così diversi fra Nord e Sud, fra pianura e zone montane). Mentre col presente decennio si apre un periodo di grande cambiamento, in parte determinato dalla diversa organizzazione della vita, ma in misura maggiore sollecitato da un'offerta



Ma si, facciamoci un briciolo "robusto", concediamoci un po' di più di grasso. Anche se la massa di grasso è piccola, se è ben distribuita e capiva le nostre malattie. Si diciamo una parte di grasso, un po' di proteine, un po' di fibre, un po' di vitamine, un po' di minerali.



comportamenti, mentre si sta interrompendo la trasmissione della saggezza alimentare elaborata in secoli di consuetudini adesse in fase di cambiamento. Non serve allora la riproposta di prodotti, di ricette e di schemi buoni per un'epoca che sta trascorrendo. Occorre sapere e far sapere di più sugli emergenti consumi di massa: sui gelati, sui biscotti, sulle merendine, sui dolci, sui dietetici, sulle bevande analcoliche, sugli hamburger, sui bastoncini di pesce, sui trattamenti e sulle nuove tecnologie applicate su prodotti tradizionali, sulle esigenze diverse di conservazione e di preparazione casalinga.

Così come bisognerà configurare nuovi equilibri fra i consumi, il profilo di una prima colazione all'italiana che non può essere la semplice trasposizione nazionale del breakfast anglosassone. E quando finirà l'abbuffata delle polpette made in Usa con i loro carnevaleschi corollari di costumi a strisce gialle e rosse (Burgery) o arancio e marroni (Quick-Rina-scent), dovrà pure profilarsi un modello italiano o regionale di cucina veloce e a buon mercato.

La crisi d'epoca che segna questi anni non solo non interdice i cambiamenti, ma li rende più rapidi e profondi. Finora questi cambiamenti erano un segno marcato di importazione di modelli, di mode, di prodotti. Può essere un'occasione perduta oppure da cogliere per le imprese nazionali, per le organizzazioni dei consumatori: purché non si tardino a vagheggiare un immobile dieta mediterranea, creata da una società contadina e patriarcale che forse non è il caso di resuscitare.

Giorgio Vozza  
NELLE FOTO: alcuni pannelli della mostra dell'Unità su «Alimentazione e consumi».

## La dieta ideale per prevenire l'arteriosclerosi

Vertice di scienziati a Bologna sull'arteriosclerosi, ovvero sul processo di ispessimento e irrigidimento delle parti interne delle arterie causato da depositi di grassi e dalla proliferazione di tessuti fibrosi. Comincia quando abbiamo fra i 20 e i 25 anni d'età, ma come è stato dimostrato da studi in medicina, anche molto prima: casi di bambini di 1, 2 o 3 anni con lesioni «ereditate» dai genitori non sono, purtroppo, pochi anche in Italia.

Su come si producono (patogenesi) le alterazioni morbide della malattia, non si sa niente di preciso, o meglio rimangono ancora molti dubbi. Forse, è stato detto a Bologna, è colpa di un virus. Così (o quasi) sul suo metabolismo e, soprattutto, sulla interpretazione da dare ai vari studi di prevenzione delle complicanze cardiovascolari, come ad esempio l'infarto miocardico, dell'arteriosclerosi. Ci si limita pertanto ad intervenire prevalentemente sul sopravvissuto, con trapianti di cuori artificiali, by pass e con un nuovo strumento, il catetere di Gruntzig, un palloncino di plastica che va infilato nelle vene e gonfiato dove c'è la strozzatura dell'arteria. Intanto le malattie cardiovascolari continuano ad occupare il primo posto nella casistica delle «cause di morte», seguite da neoplasie e infarti. In Italia il 48% di coloro che muoiono ogni anno sono vittime di malattie del cuore e delle vene.

### Come comportarsi

Cosa fare allora per contenere almeno questo flagello che nei soli USA uccide ogni anno in media mezzo milione di persone? Una risposta affermativa, almeno fino ad oggi (e nonostante i progressi compiuti dalla scienza negli ultimi anni), quasi impossibile anche ai circa mille medici venuti a Bologna da mezzo mondo, fra i quali c'erano il grande cardiocirurgo americano Michael De Bakey, il suo collega inglese Michael Oliver, altra autorevole personalità in campo internazionale.

Quando i danni non sono gravi — ha detto De Bakey — si può intervenire in vari modi per prolungare la vita del paziente, ma i trapianti di cuore riservano ancora poche speranze di sopravvivenza. Lo testimoniano ormai tredici anni di esperienze. Si interviene quando si manifestano complicanze, con farmaci, oppure con i bisturi per rimuovere o sostituire parti occluse. Dice ancora De Bakey: negli USA il 65% di coloro che hanno subito danni ventricolari sopravvivono; 50 su 100 riacquistano le loro

capacità lavorative. Secondo Oliver le speranze per il futuro dipendono dagli studi sulla regressione delle lesioni vascolari (ateroma) e dalla possibilità di prevenire, ad esempio con l'acido acetilsalicilico, la trombosi coronarica. Comunque vanno attuate, pur nelle more di prove definitive sul valore dei fattori di rischio, misure preventive. E tra queste Oliver indica l'igiene alimentare, un attento trattamento dell'ipertensione arteriosa e della ipercolesterolemia (meglio con la dieta), in particolare nei giovani e nei soggetti con valori di colesterolo molto elevato.

### Dieta-prevenzione

L'importanza di una corretta abitudine alimentare è stata pure dimostrata dal suo collega americano Shekelle e Gotti di Bologna: bisogna curare in particolare sull'efficacia di regimi dietetici a base di proteine vegetali (concentrato di soia - ndr) nella riduzione della colesterolemia. Più precisamente «in una dieta comprendente le proteine di soia si migliora la dieta mediterranea, un tempo ritenuta ottimale nella prevenzione dell'arteriosclerosi e purtroppo non più seguita nei Paesi che si sono arricchiti, ma negli ultimi tempi anche in alcuni di questi Stati, in special modo anglosassoni, si ritorna a questo tipo di alimentazione».

Vediamo, nei dettagli, la dieta-ricetta-prevenzione: olio con parsimonia; pane, pasta, legumi e verdure sempre; la carne qualche volta; pesce è meglio. Cioè molti carboidrati (55%), ma non zuccheri semplici; molte proteine vegetali alle quali si aggiungono quelle della soia; pochi grassi («fate attenzione: anche il formaggio magro contiene... grassi, il 26%»). Meglio se la dieta è abbinata a molto movimento. Un «no» secco al fumo, alla sedentarietà, al soprappeso, al burro, a grassi animali, prosciutto, insaccati, merendine, superalcolici e alle uova, comprese invece nella dieta mediterranea, ma che «saltano», quindi, dalla «ricetta»; vino poco.

A proposito dell'aggiunta di soia concentrata l'equipe bolognese del prof. Sergio Lenzi ha riferito dati molto confortanti: «il colesterolo cala e con esso i pericoli di arteriosclerosi. Resta, evidentemente, l'altro versante della prevenzione: ci vorrebbero indagini mirate sulla popolazione, o parte di essa, di una città; oppure su nuclei familiari. Dalla loro storia» potrebbero venire utili ed efficaci indicazioni.

Gianni Buozzi

## Come è cambiata in dieci anni l'alimentazione degli italiani!

alimentare industriale e distributiva assai innovativa.

Il pasto di mezzogiorno tende a uscire dalle mura domestiche per smarrirsi fra mense, bar, hamburgerie, e si compone secondo criteri che non hanno paragoni con la pesante e articolata struttura tradizionale (primo, secondo con contorno, frutta). Ad ogni modo il pasto di metà giornata diventa più leggero, così da determinare due conseguenze tendenzialmente molto importanti: il delinearsi di una pratica di prima colazione meno trascurata e di maggiore sostanza, l'

arricchimento della cena e la sua anticipazione oraria.

La stessa preparazione dei pasti si individualizza e all'interno della famiglia si riduce (ma in molti casi si autoriduce) il ruolo della donna-cuoca. Piccole porzioni, cibi rapidi e maneggevoli, consistenza soffice, crescita del dolce più che del salato, enorme espansione del freddo, maggiore assunzione di liquidi, diffusione delle aromatizzazioni, sono alcuni dei tratti che segnalano novità nei consumi alimentari.

Si attenuano la preoccupazione e la sacralità del cibo e si scompongono le occasioni alimentari, meno familiari e al tempo stesso più individuali e sociali: il pasto recupera importanza nel gruppo, di amici o di parenti, durante il tempo libero e nei consumi fuori casa. I cambiamenti sono importanti e le tendenze non sono destinate a rallentare, ma al contrario a diffondersi con una velocità accelerata rispetto al lungo trentennio del dopoguerra.

Sicché i modelli «alternativi», tipo dieta mediterranea, sono destinati più ad abbellire il made in Italy, ad incantare la memoria del tempo-che-fu piuttosto che diventare credibili e praticabili orientamenti di massa. Sono altre le preoccupazioni che derivano dai cambiamenti in corso: l'ansia per la sicurezza, il desiderio di stare bene, la voglia di avere la giusta linea, la sempre più diffusa consapevolezza del legame fra alimentazione e salute, il bisogno di informazione.

Di fronte ai consumi stanno nuovi prodotti e nuovi

Un vigneto grande come l'Italia.

... nel grande vigneto Coltiva, il "tuo" vino, quello che più ami, c'è.

Coltiva: tanti vini di Qualità di cui 44 D.O.C. delle zone viticole italiane più tipiche ottenuti dalle uve di 45.000 Viticoltori Associati ed imbottigliati in 12 moderne Aziende.

Coltiva, Consorzio Nazionale Vini, Modena, Via V. Santi, 14, tel. 059/333850, telex 512017.

## Latte Verbano nascita e crescita di una cooperativa

All'atto della costituzione — nel 1975 — erano 34 i produttori che hanno dato vita alla società cooperativa consorzio regionale Latte Verbano. L'anno successivo il Consorzio rilevava l'attività della Spa Produttori di latte che stava rischiando il fallimento. Da allora lo sviluppo del Consorzio, superando le difficoltà di inserimento, ha avuto un andamento progressivo continuo, a dimostrazione della validità e della vitalità della gestione cooperativa.

È passato dai 10 miliardi di fatturato del '76 ai 13 nell'80 ai 25 preventivati nell'83. I soci conferenti sono attualmente oltre 400, sparsi nelle varie province del Piemonte e, oltre ai soci produttori, vi sono anche 8 cooperative associate.

In sei anni di attività, oltre al miliardo e 600 milioni pagati per l'acquisto con l'aiuto della Regione Piemonte, sono stati investiti in ristrutturazioni e ammodernamenti dell'azienda oltre 3 miliardi e mezzo e altri 2 miliardi sono programmati per i prossimi due anni. I dipendenti sono 75 e la lavorazione riguarda 35 milioni di litri di latte annuamente per produrre latte fresco, sterilizzato, burro, budini, yogurt. Alla gamma si sono ora aggiunti succhi di frutta. Occorre anche dire che il Consorzio è una delle poche strutture che, in Italia, si è impegnata seriamente per l'introduzione del latte fresco nelle scuole come alimento completo e integrativo e collegato ad un discorso di informazione alimentare.

Ciò, oltre a salvaguardare la produzione nazionale, permette di recuperare parte della valuta che i produttori agricoli pagano alla Cee e che, in parte, la Cee destina quale contributo alle amministrazioni pubbliche per fornire a prezzo ridotto il latte agli allievi delle scuole.

La sua rete commerciale copre tutto il territorio nazionale comprese le isole salvo qualche zona ancora scoperta, tramite propri concessionari, depositi, agenti. Il Consorzio ha partecipato attivamente alla costituzione del Consorzio nazionale lattiero-caseario. In esso si ritrovano i momenti di elaborazione e azione unitaria delle grandi strutture cooperative del settore aderenti alla Lega nazionale cooperative.

Tra le varie iniziative una soprattutto va sottolineata per la sua importanza. Si tratta dell'azione svolta, unitamente e in accordo con la Lega regionale cooperative della Calabria, per realizzare nella zona di Lamezia una struttura cooperativa di raccolta, trasformazione, commercializzazione del latte dei produttori locali.

Azione che ha già dato risultati positivi per i produttori locali associati che si pone ora il problema di affrontare il mercato del latte fresco nelle zone calabre.

Si tratta quindi di una cooperativa che, pur nella crisi generale dell'economia nazionale, riesce a produrre fatti economici a tutela del reddito dei produttori associati e dell'occupazione. Cosa non secondaria di questi tempi.

PRANZO FIRMATO AMIATA

montissimo allegro gli arrostiti

UN PRANZO FIRMATO AMIATA, FIRMATO CON I MARCHI DEI NOSTRI PRODOTTI CHE GARANTISCONO INGREDIENTI GENUINI, CON «ALLEGRO» LA LINEA PIÙ COMPLETA DI WÜRSTEL, CON «MONTISSIMO» IL PROSCIUTTO COTTO, CON «GLI ARROSTITI» PORCHETTE, ARISTE COTTE E AFFUMICATE E TANTISSIME ALTRE SPECIALITÀ. NON CI RESTA CHE AUGURARVI BUON APPETITO!

VIA PROVINCIALE, 58032 BAGNORE (GR), TEL. (0564) 977040, TELEX 574583 AMIATA I