

# Siamo sempre più snelli

## Si avvertono i primi effetti dell'educazione alimentare

PARMA — Grassi o magri? Frustrati dalla nostalgia del tortellino o felci di nutrirsi di precotti e surgelati? Gli italiani del Duemila saranno afflitti come oggi da problemi di salute causati dal regime alimentare?

L'opinione del professor Andrea Strata, direttore del Centro studi per la cura dell'obesità di Parma, è abbastanza ottimista. «Già oggi — dice — non vediamo quasi più persone obese a livelli altissimi: piuttosto, incontriamo persone sovrappeso, ma sostanzialmente solo floride, con un eccesso di chili rispetto al peso forma intorno al 20 per cento, che è appunto la soglia convenzionale dell'obesità. Il fatto è che una certa educazione che è venuta avanti in questi anni consente di fermarsi prima, di ricorrere più in fretta alla correzione con la dieta.

«Sono convinto — aggiunge Strata — che il modello di sviluppo che sta venendo avanti continui a dare le premesse per l'obesità: enorme disponibilità di cibo pronto, a portata di tasca, perché tutti, salvo i poverissimi, possono acquistarlo, e sempre più invitante perché la logica dell'industria punta a vendere attraverso l'immagine. Contemporaneamente, cala la fatica fisica, quel dispendio di energia che un tempo serviva a smaltire molte calorie in eccesso.

Nel cibo del Duemila faranno la parte del leone i surgelati, i precotti, gli alimenti conservati in genere, e in particolare quelli ottenuti attraverso nuove tecniche, anidride carbonica, o confezionamento sottovuoto. Di fronte a queste tecnologie di conservazione, viene legittimo chiedersi quali sono i loro limiti nei confronti della salute di chi li consuma. Secondo il professor Strata, le verdure e la frutta surgelate hanno limiti soprattutto di gusto e sapidità, ma non dal punto di vista nutrizionale.

«Le aziende di surgelazione — nota Strata — sono generalmente molto vicine ai luoghi di produzione, e quindi la frutta e la verdura non subiscono le perdite che invece si hanno coi sistemi di trasporto attuali tra i luoghi di produzione e i mercati generali, per cui oggi passano almeno cinque o sei giorni tra la raccolta e il consumo. Non solo, gli ortaggi e la frutta da surgelare sono scelti, selezionati durante la fase ottimale della maturazione, puliti e "fermati" a questo punto finché chi cucina non riattiva tutti i processi vitali della frutta e degli ortaggi. In genere, tuttavia, ritengo che l'uomo del Duemila avrà maggiori carenze vitaminiche, dovute ai cambiamenti nel modo di alimentarsi, ma ne guadagnerà in igiene. Già oggi, comunque, la distanza tra produttori e consumatori, in termini



di tempo di trasporto, fa perdere dal 50 al 60% di contenuto vitaminico alla frutta e alla verdura.

«E per sostituire queste vitamine, allora? «Niente, solo prodotti di sintesi, vitamine in pillole. Certo le tecnologie di conservazione più avanzate non hanno molta pietà per le vitamine. Pensiamo ad esempio al latte a lunga conservazione, in cui il procedimento UHT, a caldo, fa — dicono — «morire» il latte. Ma il professor Strata dissente da questa interpretazione, tutto sommato demonizzante, delle nuove tecnologie. «Sia i procedimenti col freddo, di cui si diceva prima, sia quelli col caldo, come lo UHT, hanno un limite nella perdita di contenuti vitaminici. Però questo stesso procedimento ha consentito, in passato, di lattificare intere zone d'Italia in cui le condizioni igieniche erano precarie e il latte non riusciva a resistere integro. Il latte fresco era in questi casi un grosso veicolo di tossine alimentari. Fen-

siamo solo all'ebollizione casalinga del latte che, non solo ne alterava le caratteristiche organolettiche, ma anche, con l'abitudine di eliminare la cosiddetta panna (che in realtà è albumina coagulata, la parte migliore del latte dal punto di vista nutrizionale) sottraeva anche la parte più utile. In più, la perdita di vitamina che si crea oggi con il procedimento UHT è irrilevante nei confronti della dieta giornaliera dell'uomo, viste le scarse percentuali contenute nel latte: sono le proteine che contano, in questo caso, non le vitamine.

Pare che però il cibo del futuro sarà sempre più povero, non solo di vitamine, ma anche di fibre. Anzi, gli appassionati di cibo integrale ne approfittano per propinarci crusca in tutte le salse. In effetti, il cibo lavorato industrialmente è estremamente raffinato e povero di scorie. Che fare?

«È ancora possibile, però — commenta il prof. Strata

— mangiare, ad esempio, pane integrale, e gli alimenti ricchi di fibra non scompariranno certo dal mercato. Piuttosto, questa raffinazione fa sì che molti cibi diventino un concentrato di calorie in un piccolo volume. La perdita del senso di sazietà, dovuto a questo fatto, induce a mangiare di più e quindi a correre il rischio di ingrassare.

Eppure le cognizioni generali sembrerebbero essere rivolte a un maggiore controllo del regime alimentare; esiste un'informazione diffusa sul valore degli alimenti e delle diete.

«Secondo la mia esperienza — riflette Strata — c'è soprattutto molta imprecisione, molti luoghi comuni, e, ancora, molti pregiudizi. D'altronde i medici stessi, e ancora più gli studenti di medicina, sono subsistati da una marca di informazioni e considerano la dietologia una disciplina di second'ordine. È per questo che hanno facile presa modelli stan-

dard di diete, spesso assurde e senza fondamento scientifico. Pensiamo poi ad altri luoghi comuni che ancora si sentono in giro. Che so, «le uova fanno male». E poi si scopre che lo dicono i medici inglesi che sono alle prese con gente che si mangia sel uova al giorno, colanti burro e altri grassi. È raro che si rifletta sul fatto che i metodi buoni per un posto non lo sono in un altro. Il male è che manca una formazione didattica sull'alimentazione. Si sono fatte tante battaglie per introdurre l'educazione sessuale nelle scuole perché non fare altrettanto per l'alimentazione? In fin dei conti, si tratta sempre di bisogni primari...»

Patrizia Romagnoli

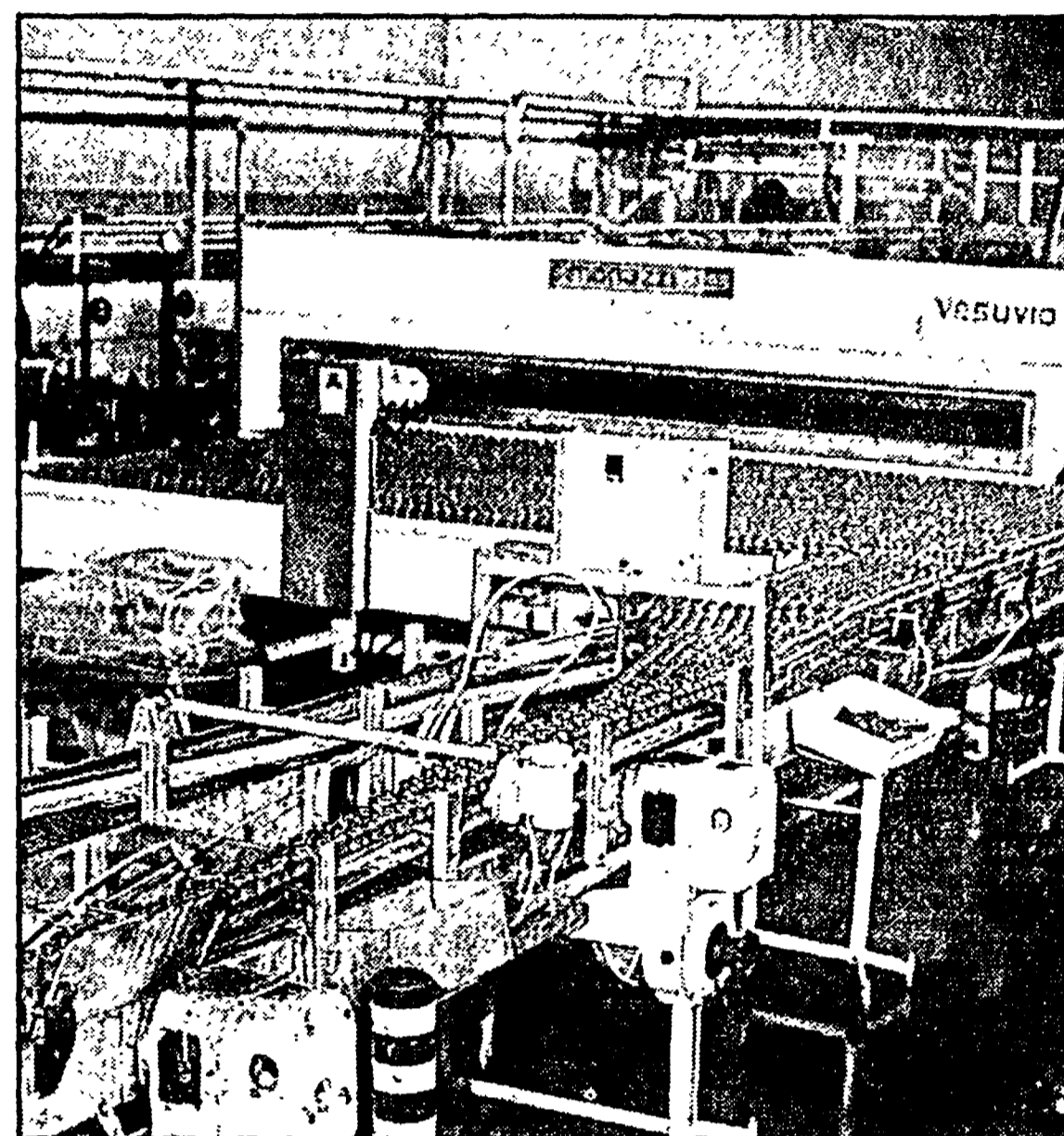
LA SECONDA PARTE  
DI QUESTO INSERTO  
SARÀ PUBBLICATA  
DOMANI

La cooperativa parmense ha acquistato una struttura industriale di grandi dimensioni. Una società con 100 miliardi di valore di produzione lorda che interviene nel settore conserviero



## Parmasole-Arrigoni, un'accoppiata vincente

Entro breve tempo una società nota in campo nazionale come l'Arrigoni sarà acquisita dalla Parmasole. Questa complessa vicenda non si è però ancora del tutto conclusa. «L'Arrigoni — dice il presidente della Parmasole, Gianni Ronzoni — è una grande struttura industriale che sorge in un bacino ad alta vocazione orticola come quello del Cesenate. Per le note vicende aziendali essa è da anni in gravi difficoltà. La Regione Emilia-Romagna ha fatto ogni sforzo per salvarla e, in questo senso, ha stanziato contributi sia a fondo perduto sia a mutuo. Per il recupero dell'Arrigoni — molto costoso dato che l'azienda era in disuso da anni — si è fatta avanti la Parmasole, che era appena reduce dal salvataggio dell'Alafrotta di Ravenna, salvataggio avvenuto nell'83 e pienamente riuscito. La nostra candidatura è stata accettata da tutti all'inizio dell'anno. Dopo le elezioni della nuova Giunta, però, anche gli alleati tradizionali del movimento cooperativo all'interno del Consiglio regionale si sono astenuti sulla delibera della Giunta, appro- vata dalla maggioranza. Il Comitato regionale di controllo l'ha però rinviata alla Regione per supplemento di notizie, con delle motivazioni che ancora non ci sono ufficialmente note. Questo rinvio comporta innanzitutto un rallentamento dei contributi, un freno nel programma di sviluppo della Parmasole, preoccupazioni nel mondo contadino e nel mondo sindacale. La Parmasole ha preso impegni precisi, sia per quanto riguarda l'occupazione sia per il risanamento dell'Arrigoni. Riteniamo che le obiezioni che pare vengono dal Comitato di controllo siano del tutto senza fondamento. La Parmasole è una cooperativa agricola che trasforma integralmente la produzione agricola proveniente dai suoi soci.



«L'acquisizione dell'Arrigoni che noi riteniamo deb-

ba avvenire nonostante le difficoltà che sono sorte, ha per la Parmasole un grande significato. Noi avremo così sotto un'unica società tre stabilimenti: a Parma, a Ravenna e quello di Cesena. Con questi tre stabilimenti la Parmasole diventa una società con circa 100 miliardi di valore di produzione lorda, che interviene nel settore conserviero non più come una monocultura come era prima per il pomodoro, ma con una pluralità di prodotti in grado di conquistare il mercato anche in forza di una marca, come quella Arrigoni, nota anche se da alcuni anni al centro di difficoltà. Siamo convinti che la vicenda Arrigoni si concluderà positivamente non solo per quanto riguarda l'interesse della Parmasole, ma anche di quello degli occupati e del movimento coopera-

tivo. «La nostra cooperativa — aggiunge Mauro Bonfiglioli, vicepresidente della Parmasole — è nata come trasformazione di pomodoro. Con l'acquisizione dello stabilimento di Alfonso si è arricchita la produzione e si sono rafforzati i rapporti con il mercato estero e si è accentuata la presenza verso l'interno con i propri marchi "Cordoro" per il passato di pomodoro, "Dàl" per i succhi di frutta, "Gradisca" per i condimenti pronti, "Parmasole" per il pomodoro nelle sue forme più tradizionali, altri per la frutta sciropata e per i surgelati. In questa logica di continuo sviluppo, di diversificazione produttiva e di caratterizzazione dei propri marchi, rientra l'acquisizione dell'Arrigoni che contribuisce a far spostare l'in-

b. e.

Consorzio Cooperative Produttrici Monte Amiata Via Provinciale Bagnore (GR)

**montissimo**

**allegro**

**gli arrostiti**

**PRODOTTI DELL'AMIATA per un'alimentazione SANA FORTE DELICATA**

maropopolin allegro

A due anni di distanza dall'inizio della produzione, il Centro Trasformazione Carni di Bagnore (GR) di proprietà del Consorzio delle Cooperative Produttrici del Monte Amiata, sottolinea la propria presenza su tutto il mercato nazionale del settore.

I tre marchi principali: MONTISSIMO (prosciutti e spalle cotte affumicate); ALLEGRO (wurstel nella gamma completa, pancetta e mortadella); ARROSTITI (porchette, ariste, arrostiti cotti e affumicati), sono ormai inseriti a pieno titolo nei canali di distribuzione nazionale e sicuri punti di riferimento per i consumatori. Ciò si deve alla serietà di un'azienda tutta tesa all'obiettivo «QUALITÀ» ampiamente raggiunto già dopo i primi passi, come dimostra l'accoglienza riservata da: esperti, grossisti, negozianti, piccoli acquirenti a tutti i prodotti FIRMATI «AMIATA»!

**CASTELLI DEL GREVEPESA**

**FATTORIE RIUNITE DEL CHIANTI CLASSICO**

La grande Cantina Chiantigiana sulla VIA GREVEGIANA (Ponte di Gabbiano) fra Ferrone e Greve in Chianti. Telefono (055) 521.101 - 521.195 e APERTA nelle ore 8.30-12.14.17.30 TUTTI I GIORNI FERIALE (compreso il sabato) per LA VENDITA DIRETTA DALLA "BOTTE" ai privati consumatori degli AUTENTICI e GENUINI VINI DELLA ZONA CLASSICA

**E**

**Emanuele Djalma Vitali Guida all'alimentazione I. La nutrizione**

Di quali sostanze viviamo e come le consumiamo

**II. I cibi**

Chi mangia troppo e chi poco Come farsi una dieta

Formato tascabile Lire 7.500 a volume

**Libri di base**

Editori Riuniti

**A.C.M.**

Azienda Cooperativa Macellazione

**Un'azienda facile da conoscere e facile da riconoscere.**

Se vi trovate a passare da Reggio Emilia venite a conoscere l'A.C.M.

C'è più di una persona che vi potrebbe raccontare la storia dell'azienda.

Sono quasi quarant'anni di progressi. Dal 1946 ad oggi l'A.C.M. ha incrementato l'attività produttiva. Si è dotata con sollecitudine delle più moderne tecnologie. Ha programmato adeguati investimenti destinati a consolidare la prestigiosa posizione che occupa nel settore. Ogni anno un fatturato di 160 miliardi. 180.000 capi macellati. Oltre 700 dipendenti e collaboratori. Questi dati rappresentano la dimensione della nostra azienda.

Queste dimensioni rappresentano per noi una precisa responsabilità nei confronti del consumatore. Dal 1960 il marchio ASSO permette di riconoscere i prodotti A.C.M. e ne garantisce la qualità. Abbiamo sempre condotto le fasi di allevamento e di lavorazione con l'obiettivo di conservare le caratteristiche del prodotto tipico reggiano. L'A.C.M. ha puntato, punta e punterà sulla genuinità ed è proprio sulla genuinità che è cresciuta. E a crescere l'A.C.M. vuole continuare sempre di più.

A.C.M. Azienda Cooperativa Macellazione Strada 2 Canale 11 - 41010 REGGIO EMILIA Tel. 0522 0221