

# Incontro a Roma con Ancel Keys padre della dieta mediterranea



ROMA — «Professore, qual è la sua dieta?». È questa una delle primissime domande sparate ad Ancel Keys, lo studioso che ha messo a dieta gli Stati Uniti. Il padre, se vogliamo, della dieta mediterranea.

Il professore, occhi chiari, elegantissimo nel suo completo marrone, non risponde subito. Anzi, farà attendere parecchio il giornalista interessato al problema. Prima, giustamente, gli preme di dire qualcosa di più importante sui risultati di uno studio su sette paesi — Seven Country Study — compresa l'Italia su una dieta con olio d'oliva che tiene lontano l'infarto e i tumori e allunga la speranza di vita. L'incontro a tavola è stato organizzato in occasione del primo congresso nazionale di terapia ed è stato promosso dalla Commissione delle comunità europee.

Ancel Keys ha 82 anni, ma può sembrare una civetta di 40 — ne dimostra tanti di meno. Un successo della sua dieta e dell'olio d'oliva? Quale segreto nasconde questo americano, professore emerito dell'Università del Minnesota, che, una volta lasciato l'insegnamento, divide la sua vita tra Stati Uniti e Italia?

Andiamo con ordine. Keys, innanzitutto, si dice «assai soddisfatto» che la sala dell'incontro sia affollatissima: ciò dimostra — commenta — il crescente interesse per la dieta e la salute. Fino a qualche anno fa — aggiunge — si parlava solo di malnutrizione. Poi viene all'indagine: «Abbiamo tenuto sotto controllo per quindici anni (un periodo di tempo non indifferente) 13 mila persone, tra i 40 e 59 anni, di sette paesi diversi (Stati Uniti, Finlandia, Olanda, Italia, Jugoslavia, Grecia e Giappone). L'esperimento ha riguardato solo uomini. In quanto era più facile avere dati e comportamenti di fondo simili. In questo campione di popolazione si sono osservate 2280 morti dovute principalmente a malattie cardiache non coronariche e a tumori. Nel 96% dei casi è stata notata una relazione tra il tipo di alimentazione seguita e le malattie cardiache».

Dice ancora Ancel Keys ed è l'informazione più importante dell'incontro: «L'indagine ha messo in evidenza che la mortalità, sia quella dovuta a malattie dell'apparato cardio-circolatorio sia a tumori è strettamente legata alla dieta. E in particolare, la mortalità per queste malattie è più bassa tra quelle popolazioni che ricorrono ad una dieta ad alto contenuto di monosaturi e cioè di olio d'oliva e fanno scarso uso di grassi saturi, cioè di origine animale».

Professore, per favore, ci dica qualche cosa di più in proposito.

«Siamo sicuri, ormai è noto, che c'è un rapporto tra la dieta e le malattie cardiovascolari. Per quanto riguarda i tumori la questione si fa più complicata. Si può però dire che certi tumori dell'apparato intestinale si possono prevenire con un certo tipo di vitto. Si sa, con sicurezza che le fibre masticate (non le fibre in capsule, ad esempio il pane nero, hanno un'azione protettiva».

Un legame tra dieta e salute è quindi accertato. Keys conferma che «una miriade di campagne di educazione alimentare ha portato ad una

# L'olio d'oliva, nostra vita quotidiana

## Una determinata alimentazione allontana infarto e tumori - Una indagine durata 15 anni e condotta in sette paesi del mondo



riduzione di infarti negli Stati Uniti e in Finlandia — il paese in cui si consumava la maggior quantità di grassi — mentre si registra un aumento in Jugoslavia dove le abitudini alimentari vanno cambiando in modo inverso. Il paese ideale è Creta dove è molto basso il numero di infarti o di casi di tumore, dove si vive più a lungo e dove l'alimentazione è esclusivamente a base di olio d'oliva.

Come Keys sia giunto a questo tipo di conclusione è noto. Una serie di studi hanno dimostrato, da tempo, che sia nell'Italia meridionale, sia in Grecia, dove l'alimentazione era ed è a base di olio, vegetali e cereali, si registra una minore incidenza di malattie tumorali e cardiocircolatorie. Inoltre nei paesi dell'Europa del nord durante la seconda guerra mondiale quando i grassi scarseggiavano, diminuì il numero di infarti (a Stalingrado si moriva di fame, ma assai meno d'infarto e anche in Italia ci sono dati interessanti su quel periodo).

Ed è proprio all'inizio degli anni 50 che cominciarono le prime messe a punto degli studi di Keys. Il quale ora non solo difende l'olio d'oliva, ma sostiene una dieta «povera», con un basso consumo di carne, di latte e dei suoi derivati.

I giornalisti incalzano. Che ne dice, professore, di una dieta completamente senza grassi di cui si parla ora molto?

«Non esiste la possibilità di eliminare tutti i grassi, perché ci sono sempre, in molte sostanze, i cosiddetti "grassi invisibili". D'altra parte un po' di grassi servono sia perché le vitamine sono da questi tratinate, sia per problemi digestivi».

Professore qual è la sua dieta? Ed è vero che vive in

Italia coltivando olivi e piante? Ancel Keys sorride. «Abito, quando sono nel vostro paese, in una casa in collina, dinanzi al mare. Sorveglio attentamente le piante del mio giardino, siberi da frutta, aranci e limoni. Quanto alla mia dieta eccola, ridotta all'essenziale. Mia moglie ed io ci nutriamo di frutta, insalata, verdure. Mangiamo poca carne e magra una o due volte alla settimana. Usiamo aggiungere un po' di latte scremato al nostro caffè. Ma non ci facciamo mancare spaghetti, almeno tre volte alla settimana, e pesce, qualche volta quando ci è possibile, trovatolo fresco. Ultimamente abbiamo fatto una gran mangiata di polli perché... polli abbiamo trovato. Quanto alla quantità di olio che usiamo, la donna che mi aiuta in cucina ne mette più di quanto ne sia necessario».

Vita sana per un corpo sano. «Negli Usa — dice ancora Keys — dove da dieci anni c'è una forte campagna di educazione alimentare, cioè si fa un più largo uso di dieta mediterranea accompagnata da una riduzione del fumo e da un aumento dell'attività fisica, la mortalità per cardiopatie si è ridotta del 38 per cento in sette anni e quella per letici cerebrali del 52 per cento».

Professore Keys, e l'olio di semi? «È sempre meglio del grasso animale... ma l'olio d'oliva è un'altra cosa...».

«Docenti e colleghi, che con Keys collaborano e lavorano, costringono i giornalisti a lasciar libero lo studioso americano, ma un po' più tardi lo vediamo seduto, con la moglie, dinanzi ad un piatto di pinzimonio con purissimo olio toscano».

Mirella Accorciamezza

# Confindustria vuole mano libera

golatori restano le responsabilità del risultato conclusivo». È solo l'altra faccia, quella più diplomatica, del viso dell'armi mostrato l'altro giorno alla platea casalinga degli industriali torinesi: «Se la presidenza della Confindustria andasse avanti da sola per questa strada — aveva detto Romiti — se ne assumerà tutta la responsabilità». Quale strada? Quella del «regalo di Natale» al sindacato, come l'aveva definito Pichetto, dell'Unione torinese, uscito in avanscoperta al direttivo confindustriale.

Romiti a quel vertice aveva rifiutato di partecipare. Si è presentato lunedì mattina alla giunta esecutiva del padronato, trovandosi sul tavolo i giornali con titoli di fuoco. «Interessi da difendere, nella notte era saltata. Lucchini non aveva fatto altro che eseguire la «ricetta» della Fiat nella cucina della trattativa al punto da indurre a trattativa, infatti, non è stato a Lucchini per alzarsi, raggiungere il più vicino telefono e chiamare Lama, Marini e Benvenuto. «Si può riprendere la trattativa, con lo stesso», ha detto il presidente della Confindustria ai dirigenti sindacali che in quello stesso momento stavano discutendo con le categorie la ripresa della mobilitazione.

Quel compromesso gli industriali che contano hanno poi portato nell'auditorium, dove era in attesa la consultazione dei presidenti delle associazioni territoriali e di categoria: in tutto 550 mila miliardi di fatturato. Un resoconto notarile del negoziato da parte di Lucchini e una discussione tutta di facciata. Anche quando alla tribuna è andato Romiti. Appena qualche sprezza (successivamente rinfuzzata da Abele, a cui la giunta aveva affidato l'ufficio studi, e da Lombardi, del tessile) e una porta di chiamata di correto: «Guardate che la contrarietà alla riduzione d'orario non è "pro domo" Fiat. Nell'industria ad alta automazione costa meno. E nelle piccole e medie aziende, dove c'è il turno unico e poca innovazione che 150 minuti di lavoro in meno a settimana per riprendere la competitività, Gianni Agnelli, in sala, si è limitato ad ascoltare, allontanandosi subito dopo senza averne detto nulla. In compenso, ha sfoggiato un sorriso sicuro: adesso nella del-

gazione negoziale entra un esponente dell'universo Fiat, Mandelli, eletto alla vice presidenza della Confindustria al posto dello scomparso Mattei. Neppure Romiti ha atteso la conclusione dell'assemblea. Però ai giornalisti qualcosa in più ha detto: «Ridurre l'orario è una sciocchezza. Anche se di sciocchezze se ne fanno tante...». La resa dei conti, in effetti, c'è stata unicamente in una cerchia ristretta, con il rimando (è stato riscritto) almeno quattro volte) del documento conclusivo successivamente illustrato dal vice presidente Patrucco in una improvvisa conferenza stampa. C'è il mandato a Lucchini, c'è l'ostilità alla riduzione d'orario e ci sono tre bandierine da piantare sul tavolo di trattativa.

Il rispetto delle compatibilità deve essere garantito con una moratoria contrattuale di 9 mesi. «Senza eccezione», ha puntualizzato Patrucco riferendosi alle piattaforme già presentate dal sindacato per gli integrativi aziendali, come alla Fiat e all'Olivetti.

Dall'eventuale Intesa deve derivare un cambiamento nella legislazione sul mercato del lavoro per recuperare flessibilità e maggiore libertà (chiamata riduzione contratti a termine, salario d'ingresso). E non basta. C'è una condizione rivolta direttamente al governo: l'intervento di un pacchetto di oneri sociali che gravano impropriamente sulle imprese. Dopo l'aumento del luglio scorso e il ventotto per cento delle tariffe Inail, il costo del lavoro, secondo gli industriali, aumenterebbe solo per questo di altri 7-7 punti. E la Confindustria rivendica una fiscalizzazione (già prevista

in 8.000 miliardi) magliorata nella stessa misura. Anzi, avverte che «esiste uno stretto collegamento tra le certezze contributive e la possibilità di pervenire a un accordo». È un monito al governo, ha detto senza mezzi termini Patrucco. E pensare che Romiti alla tribuna aveva lamentato che proprio l'esecutivo usa il mancato rinnovo della fiscalizzazione come un «ricatto» sugli industriali.

Insomma, un giro di vite alle disponibilità negoziali della Confindustria. La riduzione d'orario? È un costo da calcolare come altri per restare sotto i tetti. La produttività? Se la papano già il contenimento dei prezzi, l'innovazione e la competizione sul mercato. Patrucco non ha lasciato spraglio alcuno. Insomma, cosa andate a dire ai sindacati? «Che non perseguano la logica della rottura. Ma se non cambiano posizione, l'accordo non si fa».

Pasquale Cascella

# Cgil-Cisl-Uil

tolco d'accordo già delineato per il pubblico impiego. Prima della firma, però, convocherà nel suo ufficio le diverse associazioni padronali, compresa quella di Agnelli-Lucchini per dire: «Volete firmare anche voi questo protocollo?». Se l'avvenimento si verificherà e se la Confindustria manterrà le sue posizioni, la sceneggiata sarà tutta da vedere.

È stata, anche quella di ieri, una giornata di tensione per i dirigenti sindacali, dopo una nottata altrettanto difficile. Le segreterie Cgil, Cisl e Uil si sono riunite con i dirigenti delle cate-

# Gorbaciov

ogni direzione, ma in Urss si spera che la parte americana ancora non abbia pronunciato la sua parola definitiva in materia. Da qui l'invito implicito all'Europa (e corrispondenti garanzie) a svolgere un ruolo moderatore nei confronti del potente alleato.

Ma Gorbaciov non ha, questa volta, ripetuto valutazioni e giudizi particolarmente allar-

# Natta

internazionale e operare nel senso della distensione e del disarmo.

«Per un segretario del Pci — ha osservato Natta — naturalmente la novità non è un viaggio a Mosca. La novità sarà — penso non ci siano dubbi — di andare negli Stati Uniti».

# Milano

propria voce e la propria forza, ma anche per avviare con i partiti della sinistra e le forze progressiste un confronto fecondo sulle proposte per garantire al paese uno sviluppo duraturo in grado di dare risposte convincenti a un ampilissimo fronte sociale che oggi si trova colpito in più punti. Di qui la scelta di rivolgersi direttamente ai protagonisti dello scontro sociale in atto: agli operai e

# L'aereo Usa

costruttrice, la Mc Donnell Douglas. Dai suoi stabilimenti complessivamente sono usciti 550 apparecchi di questo tipo, 400 dei quali sono ancora in servizio.

Il 1985 è l'anno più sfortunato e tragico di tutta la storia dell'aviazione civile. In totale gli incidenti aerei quest'anno sono stati 34 e hanno causato la morte di 1805 passeggeri e di 143 uomini di equipaggio a cui vanno aggiunti due incidenti verificatisi in Usa, il cui bilancio non è però stato mai reso noto. Tra i maggiori disastri aerei del '85 c'è da ricordare quello successo in Giappone il 12 agosto quando un Jumbo della Japan Airlines ha perso il timone di coda e si è schiantato contro una montagna causando la morte di 520 persone; e l'esplosione, sempre di un Jumbo della Air India, al largo delle coste olandesi che ha provocato 329 vittime.

# Giulietto Chiesa

lontane come lo erano state in precedenza. Questa volta il leader sovietico ha lasciato trapelare che «si sono percepiti certi punti di convergenza sulle posizioni di Urss e Usa proprio sulla «questione cruciale» del disarmo sulla terra e della ricerca per evitare un suo trasferimento nello spazio.

Nello stesso tempo il discorso di benvenuto riservato al presidente dell'assemblea nazionale francese ha contenuto un interessante monito rispetto alle valutazioni precedenti sui risultati del vertice di Ginevra. Mosca e Washington avevano finora concordato sul giudizio secondo il quale le posizioni in materia di armi strategiche e stellari (cioè la materia del negoziato ginevrino) erano rima-

# Milano

agli impiegati di Sesto San Giovanni, che apriranno il corteo dei milanesi, come agli operatori delle banche e dei centri finanziari che a Milano hanno i loro «sanctuari», ai tecnici delle telecomunicazioni e della progettazione, ai «quadri» d'impresa, agli studenti dell'85.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

# Milano

Le cifre della disoccupazione sono sotto gli occhi di tutti: 2,5 milioni di italiani senza lavoro, mezzo milione di cassintegrati, un'offerta di lavoro aggiuntiva prevista di centomila unità all'anno. La legge finanziaria presentata dal governo non aiuta certo a uscire da queste secche.

Advertisement for 'L'Unità' newspaper, including subscription information and contact details.