



Nel grafico a destra la distribuzione delle mense biologiche in Italia, nel riquadro più piccolo la situazione romana divisa per circoscrizioni



IL MEDICO

Ma l'omeopatia resta ancora tabù

SERGIO SARLI*

Oramai sono numerosissimi gli italiani che si affidano all'omeopatia come metodo di cura alternativa alla medicina allopatrica. E l'omeopatia cura anche attraverso la prevenzione. E spesso molti dettami sono differenti da quelli della prevenzione allopatrica. Per esempio quelli che riguardano l'alimentazione, come il bando del latte e di alcuni derivati. Come regolarsi allora, quando il genitore «omeopatico» legge sugli opuscoli informativi distribuiti nelle scuole che nella colazione del mattino non deve mai mancare il latte? Il medico omeopata a cui abbiamo chiesto di intervenire, si mantiene sulle linee generali e insiste particolarmente sul controllo «qualitativo» dei cibi dati ai bambini. Nell'attesa, aggiungiamo noi, che nelle mense scolastiche arrivi presto anche il menù omeopatico.

Ognuno di noi è costituito da miliardi di cellule che cooperano in un sistema autoregolato. Ognuno di noi ha gli unici scopi di tenere pulito

il proprio corpo e di assumere il cibo. Eppure scopriamo continuamente come intere popolazioni si alimentano in modo errato e il cibo diviene causa di malattia (danni cardiovascolari, cancro, etc.). Per la medicina olistica e l'omeopatia in particolare l'alimentazione è un momento centrale del processo di cura.

Da decenni il medico omeopata consiglia di alimentarsi, per esempio, con poca carne rossa e di ridurre al minimo i grassi animali (saturi) e oggi questa scelta alimentare è condivisa da tutti. Il cibo può fare anche male. Ecco perché è importante la qualità oltre alla quantità del cibo che ingeriamo. Un alimento svolge una funzione plastica, cioè deve offrire nuova materia per la riparazione dei tessuti o per l'accrescimento nell'età di sviluppo. Il cibo svolge una funzione energetica per il mantenimento della temperatura corporea e per le attività fisiologiche e lavorative. Infine il cibo

svolge anche una funzione protettiva e bioregolatrice. Se quest'ultima funzione invece di essere favorita, viene bloccata, il cibo stesso diviene dannoso, anche se mantiene la funzione plastica ed energetica.

Da qui l'importanza di un cibo vivo e sano, perché noi ci alimentiamo della vita stessa. In questa ottica la scelta di un cibo più vicino possibile al rispetto dei cicli biologici e naturali è fondamentale. Il cibo troppo manipolato, l'uso di sostanze chimiche, di ormoni, le tecniche transgeniche, portano un tale sovvertimento della natura vitale del cibo che il rischio di ammalarsi mangiando diventa sempre più alto.

Proprio nella dieta dei più piccoli non bisogna solo preoccuparsi delle calorie e delle proteine, ma è anche importante assicurarsi della qualità del cibo e della corretta assunzione per una crescita sana.

*medico omeopata

LE AZIENDE

Gettonati cibi biologici e integrali

Un disegno di Marco Petrella

Qualità e gusto. Questa sulla carta è la filosofia del pranzo a scuola secondo le maggiori aziende per la ristorazione scolastica. «Da cinque anni a questa parte la richiesta che ci viene di fornire prodotti naturali, biologici, che rispettino l'esigenza di un'alimentazione equilibrata, è sempre più pressante», racconta Antonio Bellopiè, responsabile per il Centro Sud della multinazionale della ristorazione Sodexo (in Italia distribuisce circa 130 mila pasti a scuola) - ma per passare davvero dalle parole ai fatti serve una vera crescita di cultura nutrizionale. Per intenderci il genitore paladino del prodotto biologico finisce poi per preferire la bella mela stile Biancaneve a quella più ecologica ma più macchiata».

Anche sul fronte dell'apporto calorico dei pasti il cammino è lungo. «Non è sufficiente», ricorda Antonio Bellopiè - che il pasto di mezzogiorno sia equilibrato se poi i bimbi a merenda o a cena si rimpinzano di focaccia unta o di pro-

dotti supercalorici. Abbiamo istituito numeri verdi per aiutare i genitori a mettere insieme menù equilibrati che non vanifichino gli sforzi fatti col pranzo a scuola. E anche su questo fronte comincia a crescere la sensibilità delle famiglie. Ai nostri corsi di educazione alimentare partecipano sempre più numerose: all'inizio erano veramente un numero sparuto».

Stessa filosofia per la Gama, una società per azioni che lavora nel settore da una trentina d'anni. «Dei 120 miliardi di fatturato annuo e degli 80 mila pasti che distribuiamo ogni giorno quasi la metà riguarda la ristorazione scolastica», racconta Paolo Berardi, responsabile della filiale centro sud dell'azienda. Qualità: la Gama si è messa al sicuro guadagnandosi una certificazione a livello europeo, un riconoscimento che non è soltanto un premio ma anche un impegno: a fornirsi, per esempio, da operatori che a loro volta possono vantare analoghe garanzie. E poi c'è il discorso dei prodotti biologici. «In Emilia Romagna e Lombardia l'e-

sigenza si era già posta un paio di anni fa», spiega Berardi - nel centro sud è un'acquisizione più recente: dai primi di marzo in una circoscrizione romana stiamo proponendo in via sperimentale un pasto biologico (primo, verdura, frutta e yogurt)».

Ma alimentazione corretta e gusto non possono non andare d'accordo. Per esempio era stato proposto un menù con pasta integrale che non aveva riscosso successo presso i palati dei bambini, così il primo piatto biologico è andato a sostituire la pastasciutta integrale. E ha funzionato. «Negli ultimi anni dagli enti locali è venuta l'esigenza di adattare i menù a una diversa concezione nutrizionale: più legumi meno carne, per esempio. E questo mentre si vanno perdendo le preferenze legate alla tradizione gastronomica delle diverse regioni italiane. Anche se talvolta ancora resistono: al nord ci chiedono ancora di inserire nella ristorazione scolastica un bel piatto di polenta, cosa che naturalmente non avviene da Firenze in giù».

