

ORIZZONTI

STORIA E CIBO Ci accompagna ogni giorno, la soffriamo per necessità, per caso, per scelta; c'è chi la subisce per povertà e chi la sceglie per dimagrire o protestare. In un libro di Sharman Apt Russell quel che c'è da sapere sul desiderio di mangiare

■ di **Cristiana Pulcinelli**

Nostra signora fame che muovi il mondo

N

on ci pensiamo mai, ma la fame è un elemento essenziale della nostra vita. Ogni mattina bussa alla nostra porta e ci costringe a sopportarla, sia pure per qualche decina di minuti. Conviviamo con essa prima di riempire il nostro stomaco con la colazione. Poi, durante il giorno, possiamo addentare un panino o saltare il pranzo, mangiare tanto, poco o niente. Ma il cibo (o la sua mancanza) sarà una presenza costante nei nostri pensieri.

Soffriamo la fame per scelta, per necessità, per caso. Digiuniamo per colpa di una carestia o perché siamo nati in qualche paese povero o perché vogliamo diventare più magri e attraenti. Digiuniamo per protestare o per esercitare un controllo sulla nostra esistenza. Forse la storia dell'uomo si potrebbe scrivere dal punto di vista della mancanza di cibo. Un tentativo è stato fatto da Sharman Apt Russell, scrittrice americana che ha pubblicato da poco in Italia il suo *Fame*, (Codice edizioni pp. 230, euro 23).

Che cos'è la fame? Russell dedica un capitolo del libro a spiegare quali sono i meccanismi biologici alla sua base. Come spesso accade, scopriamo che anche in questo caso è tutta una questione di comunicazione. Ci sono due sostanze fondamentali nella chimica della fame. Sono due ormoni e si chiamano grelina e leptina. Il primo viene prodotto dallo stomaco vuoto e viene inviato al troncoencefalo con un messaggio chiaro: potrei avere qualcosa da mangiare? Quando ai topi viene somministrata grelina, mangiano enormi quantità di cibo e ingrassano. Quando volontari umani si sono fatti iniettare grelina, hanno reagito mangiando il 30% in più degli altri invitati al buffet. L'altro ormone coinvolto è la leptina. La leptina, prodotta dalle cellule adipose, informa il nostro cervello su quanto grasso abbiamo già a disposizione. Se abbiamo acquistato peso, l'aumento di leptina esorta il cervello a dedicare più attenzione ai segni della sazietà. Se, al contrario, abbiamo perso peso, livelli più bassi di leptina incoraggiano il cervello a mangiare di più. Purtroppo, questi segnali spesso restano inascoltati, come dimostra il fatto che l'obesità è diventato un problema sanitario sempre più importante negli ultimi anni, fino a far parlare l'Organizzazione Mondiale della Sanità di una vera e propria epidemia. Si calcola che negli Stati Uniti più della metà degli adulti sia sovrappeso o obesa. E lo stesso vale per il Messico, il Brasile, il Cile, la Colombia, il Perù, la Russia, la Finlandia, l'Inghilterra, la Bulgaria, il Marocco, l'Arabia Saudita.

Capire come controllare la fame diventa quindi una questione di salute, ma anche di denaro: chi trovasse il modo di far ignorare al nostro cervello i morsi della fame, avrebbe trovato una cura contro l'obesità e, automaticamente, avrebbe fatto la sua fortuna. Nel 1994, quando alcuni ricercatori della Rockefeller University iniettavano leptina sintetizzata in topi grassi, i topi dimagrono. Prima di cominciare le sperimentazioni sull'uomo l'università americana bandì un'asta rivolta alle aziende farmaceutiche interessate ai

A stimolarla e frenarla la grelina e la leptina due ormoni sui quali si concentrano gli studi alla ricerca di un «antidoto» all'obesità

diritti per la leptina e ottenne un acconto di 20 milioni di dollari. Purtroppo, la leptina non si rivelò la pillola magica che si sperava fosse. Tuttavia, gli studi su questo ormone proseguono: solo qualche giorno fa, un team di ricercatori dell'Albert Einstein College of Medicine ha trovato il meccanismo con cui questa molecola lavora. In particolare ha scoperto che quando il recettore chiamato STAT3 che si trova nell'ipotalamo smette di funzionare, il segnale della leptina («smetti di mangiare!») non viene più ascoltato dall'organismo. Questo potrebbe voler dire che negli obesi la molecola STAT3 ha smesso di fare il suo lavoro. Un'indicazione in più per la



Una fame tutta da ridere: quella di Totò in «Miseria e nobiltà»

La scheda

Dieta o digiuno: quando il corpo mangia se stesso

Cosa succede al nostro corpo quando smettiamo di mangiare? Sherman Apt Russell lo spiega così. Quando il cibo viene a mancare, il corpo rilascia acidi grassi dal grasso immagazzinato. Questi vengono trasportati al fegato che li trasforma in energia. Il corpo aumenta anche la produzione di glucosio per il cervello e per altri tessuti che non sono in grado di usare acidi grassi come combustibile. Come fa? Usando i muscoli. Il fegato, infatti, comincia a convertire gli

aminoacidi in glucosio e urea. Anche i reni convertono aminoacidi in glucosio: e la maggior parte di questi aminoacidi viene dalla massa muscolare. Ma quest'uso eccessivo dei muscoli non dura a lungo: al terzo giorno di digiuno, quando il glucosio non arriva più, il fegato comincia a convertire alcuni acidi grassi in composti chiamati corpi chetonici. I corpi chetonici possono essere usati da quelle cellule che normalmente usano esclusivamente glucosio, come ad esempio le cellule del cervello. Il glucosio così va solo alle più importanti cellule che dipendono da questa sostanza. La glicemia cade a picco nei

primi tre-cinque giorni di digiuno, ma poi si stabilizza. I chetonici in eccesso vengono espulsi nelle urine e rilasciate attraverso il sistema respiratorio: è il famoso alito acetone. Cuore e cervello possono funzionare con efficienza grazie ai corpi chetonici che forniscono più energia. Dopo una settimana di digiuno, le aree superficiali delle pareti intestinali sono ridotte, il che rende disponibile energia per altri organi. Anche altri sistemi cominciano a ricevere meno attenzione: la pelle, i peli. Tutto quello che è stato risparmiato, ora diventa utile: il corpo comincia a mangiare se stesso.

farmacologia.

Fin qui la biologia. Ma la fame è più della somma degli ormoni che la regolano. La fame può essere uno strumento. Ad esempio lo strumento usato dalle suffragette dei primi anni del Novecento per far sentire la loro protesta contro chi negava loro il voto. Lo strumento usato da Gandhi per ottenere l'indipendenza dell'India. Russell ci fornisce un elenco dettagliato di tutti i 17 scioperi della fame e degli innumerevoli digiuni personali messi in piedi dal Mahatma nella sua vita e delle loro motivazioni (e scopriamo così con sorpresa che quasi mai gli scioperi della fame erano diretti contro gli inglesi). Il digiuno è lo strumento di protesta contro gli inglesi nel quale hanno creduto e per il quale sono morti Bobby Sands e altri 9 giovani repubblicani irlandesi tra il 1972 e il 1982.

La fame può essere una professione. David Blaine, un illusionista americano, nel 2003 visse senza cibo per 44 giorni chiuso in una scatola trasparente sospesa accanto al Tower Bridge di Londra. Ma l'artista della fame nasce molto prima. Franz Kafka ne descrive uno nel racconto *Un digiunatore* del 1922. L'ispiratore di questo personaggio potrebbe essere l'italiano Giovanni Succi che digiunò per più di 30 volte nelle principali capitali europee alla fine dell'Ottocento. Naturalmente, tra uno spettacolo e l'altro, Succi veniva ricoverato in manicomio. Pacificamente, aggiunge l'autrice del libro.

La fame può essere una dura calamità. In Irlanda dal 1845 al 1850 almeno un milione di persone morirono e oltre due milioni finirono per espatriare per colpa di una malattia che colpì le patate, principale cibo degli abitanti dell'isola. Questo triste periodo della storia irlandese passò alla storia con il nome di *An Gorta Mor*, la

Grande Fame.

La fame può essere anche un tragico esperimento. Nel febbraio del 1942 un gruppo di medici ebrei diedero vita a Varsavia a uno studio sulla malattia della fame. Medici che vivevano nella costante paura di perdere la vita e la famiglia e ai quali non era consentito di esercitare la professione, decisero di studiare un soggetto con cui convivevano ogni drammatico giorno. Dal 1940 al 1943 le calorie con cui vivevano gli abitanti del ghetto di Varsavia erano pochissime.

Dalle carestie ai digiuni di Ghandi Da scelta religiosa a feroce ricatto usato dai nazisti per catturare gli ebrei

Nel 1941 le razioni consentite nella Polonia occupata erano di 2613 calorie giornaliere per i tedeschi, 699 per i polacchi e 184 per gli ebrei. «La fame era il fattore più importante della vita quotidiana dentro le mura del ghetto. I suoi sintomi consistevano di folle di mendicanti e di cadaveri che giacevano nelle strade», scrisse un dermatologo che partecipò al progetto. I medici eseguirono 500 autopsie su pazienti la cui unica causa di morte era la malattia della fame. Scopirono che il peso del cervello restava invariato, mentre cuore, fegato, reni e milza diventavano più piccoli e leggeri. Il midollo osseo aveva una consistenza gelatinosa e i muscoli erano

gravemente atrofizzati. Due settimane dopo la presentazione del lavoro, i nazisti iniziarono le deportazioni in massa degli ebrei di Varsavia. Quando i tedeschi fecero pubblicare l'annuncio secondo cui ogni ebreo che si fosse offerto per salire sui treni merci diretti a Treblinka avrebbe ricevuto tre chili di pane e un chilo di marmellata, alla stazione si presentarono centinaia di persone.

Ma la fame può essere anche una scelta religiosa. Quasi tutte le religioni, infatti, prevedono periodi di digiuno per concentrare il pensiero su Dio, offrire penitenza, prepararsi alla rivelazione.

Infine, la fame può essere una scelta salutista. Soffrire un po' di fame potrebbe far bene, dicono alcuni scienziati. Negli animali si è visto infatti che ridurre la quantità giornaliera di calorie del 30% fa abbassare la pressione sanguigna e il colesterolo, dà resistenza al cancro e all'Alzheimer e una vita più lunga. Alcuni ricercatori, ad esempio, hanno recentemente individuato un gene dei moscerini della frutta chiamato Indy (I'm Not Dead Yet, ovvero Non Sono Ancora Morto). Questo gene è coinvolto nel trasporto di alcuni nutrienti alle cellule, quando però il gene muta rallentando il processo di trasporto, la vita del moscerino si allunga fino a raddoppiare. Il National Institute of Aging degli Stati Uniti ha stanziato fondi per studiare l'effetto della restrizione calorica sugli esseri umani. Mentre si attendono i risultati, la medicina ufficiale rimane scettica sui benefici del digiuno, ma una medicina parallela ne esalta i benefici e crea numerosi adepti. La teoria è che il digiuno aiuterebbe il corpo a disintossicarsi. È il cosiddetto digiuno terapeutico che, però, finora si nutre solo di aneddoti.

EX LIBRIS

un boccale di birra fresca una bistecca spessa due dita e una montagna di patatine fritte

Dalla dieta di Tex Willer e Kit Carson

VIAGGI D'AUTORE

ROBERTO CARNERO

A Londra con Virginia

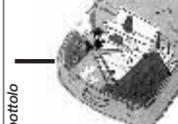
È noto il particolare legame di Virginia Woolf con Londra. Con la sua città, la scrittrice inglese ebbe una relazione sentimentalmente intensa, come testimoniano le pagine dei suoi romanzi, a partire da numerose scene della *Signora Dalloway*, dove il set urbano non è solo lo sfondo della vicenda, ma forse, proprio, la protagonista. Lo ricorda Nadia Fusini nell'introdurre un volumetto della Woolf da poco uscito negli Oscar Mondadori: *Londra in scena* (pp. LX-68, euro 7,80). Lettura ideale se pensate di partire per qualche giorno di vacanza nella capitale britannica, perché è possibile svolgere più di un parallelismo tra la Londra del 1931 (anno al quale risale la stesura dei sei capitoletti del libro) e quella di oggi. Paradossalmente scopriamo che - nonostante la città inglese sia una delle più dinamiche d'Europa, anche al macroscopico livello delle trasformazioni urbanistiche che spesso rendono pressoché irriconoscibili alcuni suoi angoli da un anno all'altro - vari suoi aspetti sono rimasti quasi identici da allora. Questi testi furono commissionati all'autrice di *Gita al faro* da una rivista americana, per illustrare il fascino, ma forse prima ancora l'interesse turistico, di Londra ai lettori statunitensi. La scrittrice esegue il compito in maniera tutt'altro che scolastica, soffermando la propria attenzione su alcune scene individuate con

una grande originalità di scelta. La città è fotografata nelle sue varie dimensioni, da quelle monumentali a quelle più ordinarie, quotidiane. Ed è su queste ultime che si appunta maggiormente l'attenzione della Woolf. Che infatti parte, con il primo

Londra in scena Virginia Woolf

pp. LX-68, euro 7,80

Oscar Mondadori



Disegno di Guido Scarabottolo

pezzo, proprio dal porto, luogo-emblema del ruolo di Londra quale capitale non di una nazione, bensì di un impero: vero e proprio *caput mundi*, almeno da un punto di vista commerciale. Nel porto di Londra, infatti, arrivano navi da ogni dove: «Per quanto romantica e libera e capricciosa, non c'è nave che col tempo non finisca per gettare l'ancora nel porto di Londra». Li giungono quelle merci che poi la città si preoccupa di vendere, ad esempio nel luogo raccontato nel secondo capitolo, quella Oxford Street tuttoggi nota al turista come tappa obbligata per lo shopping: «Oxford Street, non c'è bisogno di dirlo, non è la strada più elegante di Londra. I moralisti, è ben noto, puntano il dito sprezzante contro chi compera qui, e hanno in questo l'appoggio dei dandy. In Oxford Street ci sono troppi affari, troppi soldi, troppe merci scontate che solo la settimana scorsa costavano il doppio». L'itinerario di Virginia Woolf nella sua amata Londra prosegue poi a Chelsea e ad Hampstead, rispettivamente nella casa di Carlyle e di Keats. Dimore che lo Stato si è preffisso di tutelare per celebrare la memoria delle glorie della nazione. Finché, nei capitoli successivi, l'attenzione si sposta sulle chiese, sulle abbazie, sulle cattedrali e su quella «città della politica» che è la Camera dei Comuni. Per concludere con l'incursione in un interno borghese: il salotto della signora Crowe. Quasi un'altra signora Dalloway, solo meno insoddisfatta.

2/continua