

PAURA DI MANGIARE

La mozzarella blu e il falso biologico. Il mercurio nel pesce, gli ormoni nella carne. E il temuto glutine. Risultato: mettersi a tavola è diventato un problema

DI EMANUELE COEN

Il Giappone è lontano, ma in Italia c'è chi non si sente al sicuro. Quando di recente si è ammalato di leucemia Otsuka Norizaku, il giornalista che mangiò in diretta tv alcune verdure provenienti dalla zona di Fukushima per dimostrare che non c'era pericolo di contaminazione, a 10 mila chilometri di distanza qualcuno è entrato in fibrillazione. Nel mondo globalizzato le notizie corrono veloci: e se il governo del Sol Levante decide di bandire per la prima volta il commercio del riso proveniente dall'area

contaminata a causa delle tracce di cesio radioattivo rilevate, superiori ai limiti legali, serve a poco spiegare che le importazioni di riso dal Giappone sono pari a zero. Assillati da allarmi veri e in molti casi eccessivi, tra emergenze alimentari e cicliche psicosi collettive, i consumatori italiani sono particolarmente sensibili al tema della sicurezza di ciò che mangiano. Una preoccupazione cresciuta negli ultimi dieci anni: dal morbo di mucca pazza, proprio nel 2001, all'influenza aviaria, dalla diossina in polli, maiali e uova dalla Germania fino alle mozza-

relle blu e quelle alla diossina. E i più attenti non hanno dimenticato il latte cinese alla melamina, il grano canadese all'ocratossina e i meloni americani contaminati dal batterio della Listeria.

IL RISCHIO NEL PIATTO. A tavola gli italiani sono i più angosciati d'Europa. La conferma viene dalle elaborazioni Coldiretti sull'indagine Eurobarometro: l'86 per cento dei connazionali è preoccupato per la sicurezza del cibo, al quale viene associato un rischio potenziale superiore a quello di un incidente in automobile e di una malattia. L'83 per cento teme la presenza di mercurio nel pesce o diossina nella carne, l'82 che nelle carni ci siano ormoni, il 57 per cento ha paura delle contaminazioni da parte delle confezioni. È forte anche il timore per i cibi Ogm, gli additivi, gli antibiotici e i residui di pesticidi in frutta, verdura e cereali. E il plebiscito da parte degli studenti per l'ultimo tema di maturità "Siamo quel che mangiamo?", su dieta mediterranea e stili di vita, dimostra come l'interesse per l'argomento unisca le generazioni. «I consumatori oscillano tra razionalità ed emozioni. Se in passato gli interrogativi sulla sicurezza alimentare erano dovuti alla penuria di cibo, oggi si fo- ▶

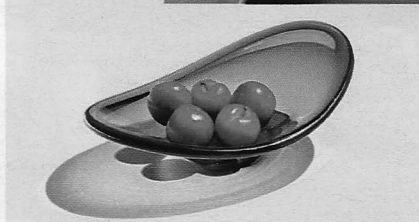
Bio, che stress!

Dietro l'etichetta bio, la truffa. Una frode colossale scoperta dalla Guardia di Finanza di Verona, che ha arrestato sette persone tra il capoluogo scaligero, Ferrara, Pesaro Urbino e Foggia. Le fiamme gialle hanno sequestrato oltre 2.500 tonnellate di generi alimentari spacciati per biologici. Come ricostruito nell'operazione "Gatto con gli stivali", negli ultimi quattro anni sono state messe in commercio oltre 700 mila tonnellate di prodotti contraffatti, il 10 per cento dell'intero mercato nazionale, per un valore di 220 milioni. Fidarsi dell'etichetta non basta, se i prodotti vengono taroccati, e così la confusione aumenta. «Per tranquillizzare i consumatori consigliamo di comprare prodotti biologici a filiera corta, italiani e provenienti da circuiti di trasformazione locali», spiega Alessandro Triantafyllidis, il presidente dell'Associazione italiana per l'agricoltura biologica (Aiab): «Va ribadito che il bio è il settore più controllato e verificato dell'agroalimentare italiano: 60 mila visite ispettive ed oltre 6 mila campionamenti sull'insieme dei 47 mila operatori presenti in Italia».

L'86 per cento dei nostri connazionali è preoccupato per la sicurezza del cibo: lo temono più di incidenti e malattie

calizzano sulla qualità per eccesso di quantità: cosa mangiare e quale criterio scegliere. Quello che conta è l'innocuità e la composizione chimica degli alimenti», spiega Raffaele Sibilio, docente di Sociologia all'Università Federico II di Napoli e autore insieme ad Angelo Falzarano del libro «Il rischio nel piatto» (Franco Angeli editore, 160 pagine, 19 euro). Più che sui pericoli reali, il sociologo si concentra sulla percezione da parte dei consumatori, i dubbi e la sfiducia verso istituzioni e mass media, la dimensione culturale dell'esperienza gastronomica, i tic mentali. «Con le crisi alimentari tutta l'organizzazione della società viene messa in discussione», aggiunge il professore: «Viviamo in un'epoca in cui la tecnologia e la ricerca non sono riuscite ad abbattere le inquietudini degli individui ma, paradossalmente, le hanno aumentate. Inoltre, più l'informazione viene utilizzata come antidoto in una situazione di reale emergenza, più cresce l'effetto boomerang, la confusione e l'allontanamento dalla realtà». Il sociologo cita il «paradosso della sicurezza»: secondo gli esperti, le società presentano una percentuale di rischi oggettivi molto più bassa rispetto al passato ma i non esperti li percepiscono come sempre maggiori. «Cibi che un tempo erano considerati alimenti di valore, come il grasso animale che un secolo fa veniva spalmato sul pane, oggi sono considerati nocivi, sia a livello sanitario che a livello popolare», aggiunge Sibilio.

FRUTTA, CARNE, PESCE: TUTTO SUSCITA TIMORI. L'AUTORE DELL'IMMAGINE NELLA PAGINA PRECEDENTE È MILES ALDRIDGE



MA IL CIBO OGGI È PIÙ SICURO? Risponde senza esitare il medico nutrizionista Pietro Antonio Migliaccio, presidente della Società italiana di Scienza dell'alimentazione: «Certo. La rete dei controlli oggi è molto più estesa, a tutti i livelli. I casi di salmonella ed epatite virale sono diminuiti nettamente, l'incidenza degli inconvenienti è minima. E l'Italia è tra i Paesi più attenti». Il professore allude all'Haccp, il siste-

ma di autocontrollo igienico che ogni produttore di alimenti deve mettere in atto per tutelare la salute dei consumatori, all'attività delle Asl e dei Nas, il nucleo antisofisticazioni e sanità dei carabinieri, e all'Efsa, l'Autorità europea

per la sicurezza alimentare con sede a Parma, che valuta il rischio ed elabora pareri scientifici per le istituzioni europee e gli Stati membri, affinché in situazioni normali e di emergenza assumano decisioni efficaci. Come per l'*Escherichia coli*, il batterio che quest'anno si è sviluppato in Germania, Francia e altri Paesi causando oltre 50 morti. La task force Efsa ha permesso di identificare un lotto di semi di fieno greco come il collegamento più probabile tra i focolai. Nel frattempo, gli esperti incaricati dalla Commissione europea proseguono la valutazione della sicurezza dell'aspartame, il dolcificante artificiale, i cui risultati verranno pubblicati entro il 2012.

ORIGINE CHIARA E TRASPARENTE. Nonostante i controlli la diffidenza da parte

Emergenza ortoressia COLLOQUIO CON LORENZO MARIA DONINI

A volte l'attenzione per i cibi sani diventa una mania. Un'ansia abnorme per calorie, regole alimentari, composizione degli ingredienti. Un'ossessione dovuta alla paura di ingrassare, di non essere in perfetta salute, che incide sul sistema nervoso. L'ortoressia è classificata come disturbo dell'alimentazione ma non ancora riconosciuta ufficialmente dal mondo psichiatrico come malattia. In Italia il fenomeno è ancora poco studiato, ma comincia a diffondersi. Lorenzo Maria Donini, docente di Scienza dell'alimentazione alla Sapienza, ha messo a punto «Ortho-15», un test diagnostico con quindici domande per

individuare i sintomi.

Professor Donini, come si riconosce un ortoressico?

«I soggetti a rischio eliminano dalla dieta intere categorie di alimenti, perché a loro modo di vedere non corrispondono ai canoni della sicurezza alimentare. C'è chi non beve più latte a lunga conservazione, chi fa a meno del pesce surgelato, chi dei pomodori. Tali scelte variano da persona a persona e da Paese a Paese. Incidono sulla salute e portano all'isolamento sociale, impediscono di avere ospiti e di mangiare con gli amici».

Esistono forme diverse di ortoressia?

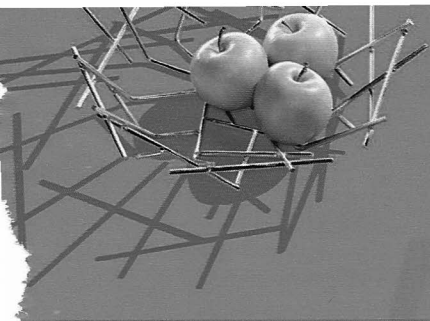
«Certo. Abbiamo osservato due livelli: uno

più grave e ossessivo, patologico, stabile e con un'incidenza relativamente bassa. E uno più diffuso: i «comportamenti ortoressici», che si manifestano in occasione delle emergenze alimentari - mucca pazza, diossina, batterio *E. coli* - e nel 99 per cento dei casi regrediscono quando l'emergenza viene meno».

Come si può contrastare?

«Se è presente un sintomo, non va sottovalutato. Occorre un approfondimento da parte del medico, eventualmente il parere di uno psicologo o uno psichiatra. In alcuni soggetti anoressici c'è una traccia di ortoressia, che può essere la spia di qualcos'altro».

E. C.



Sempre più intolleranti

A giudicare dal peso di certi argomenti di conversazione, gli italiani hanno un intestino sempre più sensibile. Sei allergico a pomodori, melanzane, noci? Oppure intollerante a lievito, crostacei, cioccolato? Chiacchiere che spesso nascondono informazioni approssimative. «Sgombriamo il campo dagli equivoci. Le principali intolleranze alimentari sono tre: al glutine, al lattosio e alle fave. Le altre non sono dimostrate dal punto di vista scientifico», sottolinea Pietro Antonio Migliaccio, medico nutrizionista, presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione. Fatto sta che, secondo le stime del ministero della Salute, i celiaci in Italia oggi sono 600 mila, il doppio rispetto a quattro anni fa. «In passato il gonfiore dello stomaco veniva attribuito al colon irritabile. Adesso possiamo contare su strumenti diagnostici molto più sofisticati: anticorpi, accertamenti genetici, biopsia del duodeno. Stesso discorso per le malattie della tiroide, ora molto più studiate grazie allo sviluppo dell'ecografia». Per diagnosticare l'intolleranza al lattosio, dovuta alla mancanza o alla carenza nell'organismo di un enzima chiamato "lattasi", adesso si ricorre al "breath test", il test del respiro, che consente di individuarla facilmente. «In Italia il consumo di latte e derivati dopo l'età dello svezzamento è progressivamente diminuito. E la produzione dell'enzima lattasi si è affievolita, mentre è aumentato il numero di soggetti intolleranti al lattosio».

sta crescendo. Mangiando il pomodoro prodotto dal vicino di casa, vorremmo perpetuare il mondo che nella realtà vediamo sgretolarsi intorno a noi giorno dopo giorno», prosegue Burdese di Slow Food: «Vorremmo nutrirci solo di cibo locale, magari lo cerchiamo nel supermercato sotto casa ma poi abbiamo paura. Con il nostro lavoro vogliamo ristabilire la fiducia tra consumatori e produttori, ma lottiamo perché non sia solo un fenomeno di moda, un'opzione culturale». È l'accusa che in molti rivolgono al mondo slow dell'alimentazione: di essere una tendenza di élite. «Non è detto che il vino del contadino sia migliore di quello ottenuto con i processi industriali. Il punto è un altro: bisogna conoscere l'origine delle materie prime e la composizione degli alimenti», conclude il sociologo Sibilio.

DECALOGO PER IL CONSUMATORE. Sotto questo aspetto, in effetti, regna una grande confusione. Come dimostrano due inchieste dell'associazione Altroconsumo. La prima ha appurato che nei supermercati e nelle pescherie di Milano, Torino, Roma e Napoli esiste un mondo di falsi filetti di cernia, moscardini spacciati per polpi, filetti di persico africano, che omettono la loro provenienza, dando a intendere di essere della specie ben più pregiata, pescata nelle acque italiane. Dei 160 campioni di pesci e molluschi acquistati in 55 punti vendita ben 71 (il 44 per cento) sono risultati essere "altro". Nella seconda indagine c'è di più: la presenza dei solfiti (conservanti) nei cibi, ammessi in certe quantità, non sempre viene indicata in etichetta. Peccato che questi additivi, che talvolta superano le dosi consentite, possano provocare nelle persone più sensibili reazioni di tipo respiratorio anche gravi. Come difendersi? «In molti casi è difficile individuare

a occhio nudo gli elementi di rischio», spiega Emanuela Bianchi, esperta di sicurezza alimentare di Altroconsumo: «Tuttavia esistono alcune regole valide per tutelare la propria salute. Anzitutto leggere sempre l'etichetta, per controllare il valore nutritivo e individuare la presenza di ingredienti allergeni: cereali con glutine, latte e derivati, solfiti, molluschi e crostacei, soia. E ancora, occorre controllare la temperatura dei frigoriferi dei surgelati: se sono ammassati significa che il prodotto si è scongelato e poi è stato ricongelato. A casa, infine, è buona regola separare nel frigo i prodotti ricchi di batteri - uova, carne - da quelli da consumare crudi: pomodori e insalate. I batteri potrebbero passare dagli uni agli altri».

dei consumatori non si attenua, anzi. «I miei nonni, che ricavano una parte importante della loro dieta dagli animali che allevavano e dalle verdure del loro orto, erano meno preoccupati. Oggi, che acquistiamo il cibo negli hard discount, non sappiamo nulla di quello che mangiamo», sottolinea Roberto Burdese, presidente Slow Food Italia: «La tecnologia è importante, per l'industria e per i piccoli produttori. Tuttavia il processo di globalizzazione spinge verso efficienza e riduzione dei costi. Se guardiamo le statistiche sulla carne contaminata da Escherichia coli negli Usa, i numeri sono impressionanti». Per uscire dall'incertezza, sostengono in molti, la trasparenza dell'origine delle materie prime è una strada obbligata. È appena entrato in vigore il regolamento della Ue sulle informazioni alimentari ai consumatori, che introduce l'obbligo di indicare nell'etichetta la tabella nutrizionale e le informazioni di impatto sulla salute. Inoltre, è obbligatorio indicare il Paese d'origine o il luogo di provenienza per la carne suina, ovina, caprina e il pollame (l'obbligo scatta entro due anni). E la Commissione valuterà entro cinque anni se estendere l'obbligo al latte.

TAVOLA A CHILOMETRO ZERO. Per sfuggire alle insidie della chimica, comunque, in molti si rifugiano nell'ideologia del "chilometro zero": a macchia d'olio fioriscono i Mercati della Terra di Slow Food e i farmer market di Coldiretti, gli orti urbani e i gruppi di acquisto solidale (Gas). «Il fenomeno