

Cibo, salute, politica... ed evoluzione culturale dell'uomo

Food, health, policy... and evolution of human been culture



L. Richiardi¹

luca.richiardi@gmail.com

Gentile Direttore, desidero inviare qualche riflessione sull'articolo comparso su JAMD n° 4 del 2016 su "Alimentazione e salute: cosa c'è di vero?" a firma A. Bonaldi e A. Pezzana, e al commento a firma M. Comoglio, nella speranza di poter aggiungere qualcosa alla già brillantemente esaustiva e rigorosa trattazione dell'argomento.

Gli autori pongono l'accento su come cibo ed alimentazione condizionino la nostra salute e su come cibo e salute rappresentino un binomio inscindibile! E questo, penso, sia una verità assodata e universale!

Le argomentazioni sono rigorose pur nella consapevolezza di muoversi su di un terreno reso sdruciolevo dalla complessità del problema, dal rischio che eccessive semplificazioni portino al pericolo di giungere a conclusioni ambivalenti. Non solo, ma anche dal fatto che, quando si parla di alimentazione, quanto sia a volte difficile distinguere fra ciò che è stato validato sul piano scientifico, da quella che rappresenta solo un'opinione di qualche "autorevole" esperto. E questo spiega come certi proclami dietetici, basati su deboli prove scientifiche, presentino possibili effetti devastanti sulla salute.

A tutto ciò si aggiunge il rilievo di come il settore dell'alimentazione sia colmo di "bufale" e di studi scientifici contraddittori che costituiscono fattore confondente nella popolazione e che i media e internet in particolare non aiutino ad attenuare il senso di incertezza, di ansietà e in ultima analisi di sfiducia nella scienza.

Ciò nonostante gli autori analizzano con rigore scientifico ed umiltà tutte queste variabili e la complessità delle varie interrelazioni, proponendo, in conclusione, non una formula di dieta ideale ben-

sì una serie di consigli pratici che coniugano sia il livello delle conoscenze scientifiche attuali che un buon senso comune oltre che al rispetto della natura sia in quanto "ambiente" che come maestra di vita e di scienza.

Ho ricevuto il numero di JAMD in questione a febbraio 2017 e avevo appena acquistato il numero di febbraio di una rivista scientifica che leggo assiduamente da anni: Le Scienze (edizione italiana del Scientific American)⁽¹⁾. Mi ha colpito un'analogia con l'articolo di copertina dal titolo: "5 cose vere al tempo delle bufale. Dall'evoluzione all'omeopatia, dal global warming agli UFO ed ai vaccini, un piccolo inventario sostenuto da prove solide". Ovvero come districarsi fra "fatti provati" e leggende metropolitane. Gli Autori affrontano con rigore scientifico questi temi supportati da fatti e documentazioni irrefutabili, il tutto nella complessità della nuova cultura nascente delle "post verità" in cui ogni fatto viene trattato come opinione e tutte le opinioni vengono poste democraticamente sullo stesso livello.

Sembra quasi che il rigore scientifico non possa essere considerato una solida base su cui poter poggiare le proprie opinioni o che, come suppongono Bonaldi e Pezzana, si stia instaurando una sfiducia nella scienza? Anche ciò fa parte della complessità del pensiero umano, ma penso che sia sicuramente interessante, al riguardo, il commento di Comoglio perché introduce un'altra prospettiva chiarificatrice ovvero quello del legame fra cibo, salute e politica, sia in senso lato che di sviluppo di politiche sanitarie evidenziandone le positività pur nelle complessità sopra riportate. Ma in termini di politica vi sono anche azioni lobbistiche che portano a scenari perlomeno inquietanti legati alla strumentalizzazione del cibo a scopi meramente commerciali da parte delle Multinazionali (come già evidenziato anche da Bonaldi e Pezzana).

¹ Unità Operativa di Diabetologia, ASL Città di Torino, Presidio Valdese.

Quest'ultimo fatto (quello della riduzione del cibo a mera merce) è un fatto recente e nuovo nella storia dell'umanità. Continuiamo a dire, forse senza dare pieno valore alla cosa, che il cibo è un fattore culturale. È vero ma ancora qualcosa di più, come ci ricorda Padre Enzo Bianchi in numerose sue opere (una fra tutte: *Il pane di ieri*)⁽²⁾: il cibo ha una sua sacralità! Cibo, salute, cultura, (politica), sacralità! Come mettere insieme questi elementi? Forse un punto di vista antropologico e filologico, penso possa dare spunti interessanti.

Per quanto riguarda il binomio cibo e salute: tale verità era riconosciuta sin dall'antichità, anche se con sfumature diverse derivanti dalle credenze delle varie popolazioni in termini di salute fisica o dell'anima spesso non distinte fra di loro (e a questo si devono le varie prescrizioni alimentari nelle antiche Civiltà intendendo i "tabù" più come regole che come divieti)^(3, 4).

In tempi più recenti, nel nostro medio evo, le regole della Scuola Salernitana XIII° secolo, ove si affrontava il problema con rigore, sulla base delle conoscenze dell'epoca. Ma è solo dall'illuminismo in poi che l'alimentazione viene indagata con sistematicità applicando il metodo scientifico galileiano.

Per quanto riguarda cultura e sacralità, le cose sono forse più interessanti, infatti: il cibo ha sempre avuto per l'uomo una valenza sacra e questo fin dalla notte dei tempi, da quando era cacciatore-raccogliatore in una dimensione animistico-sciamanica pensiamo alle pitture rupestri e dallo studio analitico, per esempio delle pitture della grotta di Lescaux⁽⁵⁾.

Successivamente con la domesticazione delle piante i prodotti della terra hanno assunto connotazioni divine, e questo, in tutte la civiltà conosciute ed in tutto il mondo: Nelle antiche civiltà precolombiane esisteva una "Zaza-mama" o madre (divina) del granturco ed una "Axa-mama", la madre della patata. Nell'antica India vi era peraltro la Madre del riso cui venivano fatte regolari offerte sia per propiziarsi un buon raccolto che come simbolo di fertilità. Nella mezzaluna fertile invece la divinità del grano acquista sembianze maschili nei panni del dio "Tammuz", giovane amante della dea madre "Ishtar". Anche per la civiltà egizia il dio del grano è maschio, rappresentato da "Osiride" che con l'aiuto della sorella e moglie, la dea "Iside" diffonde la cultura del grano e dell'orzo. Nell'antica Grecia la dea del grano è femmina: "Demetra" così come per l'antica Roma nelle

vesti di "Cerere". Da ricordare che anche tutta l'Europa celtica celebra la figura della Madre del grano "Cailleach" e questo fino a tempi non tanto lontani e di cui rimane memoria in numerose saghe popolari^(6,7). Con l'avvento del Cristianesimo il cibo perde la connotazione divina, ma mantiene la sua sacralità come dono del Signore.

Infine verso la fine del XIX° secolo, con la fondazione del "Mercato globale del grano" a New York il cibo diventa sempre di più una merce e inizia a seguire le regole di mercato, con tutto ciò che comporta.

Non so se questo sia progresso, d'altra parte nella storia dell'umanità, come ci ricorda Luca Cavalli Sforza, l'evoluzione della cultura non coincide con l'evoluzione delle tecnologie⁽⁸⁾. E questo deve farci riflettere anche riguardo a come possano fare presa certe opinioni non corrette ma che evocano antiche credenze radicate o ancestrali paure e come sia difficile quindi cercare di correggere queste opinioni con il solo rigore scientifico.

Voglio quindi concludere con le parole di Marco Cattaneo, direttore di "Le Scienze" nel suo editoriale al numero di febbraio: «La scienza non dà certezze assolute. Interroga la realtà e la interpreta. Ma nella scienza un'opinione non vale l'altra. Quello che conta è la mole delle evidenze raccolte a favore o contro determinate ipotesi. E se è vero che coloro che si fanno catturare dal fascino delle "bufale" sono refrattari alla prova dei fatti, è anche giusto ogni tanto precisare quali e quante prove ci sono a sostegno delle conoscenze acquisite. Perché è sulla base di quelle prove che dovremmo fondare le nostre azioni e le nostre decisioni individuali e collettive. Ed è sulla base di quelle prove – ci piaccia o meno quello che dimostrano – che possiamo formarci un'opinione informata ed una base di conoscenza condivisa»⁽⁹⁾.

BIBLIOGRAFIA

1. Le Scienze, febbraio, 2017.
2. Bianchi E. *Il pane di ieri*. Milano, Feltrinelli, 2008.
3. Graves R. e Patai R. *I miti ebraici*. Milano, Longanesi, 1969.
4. Frazer JG. *The golden bough* Vol. I° London, Macmillan, 1922.
5. Rigall G. *Le Temps sacré des cavernes*. Paris, Editions Corti, 2016.
6. Frazer JG. *The golden bough* Vol. II°, London, Macmillan, 1922.
7. Graves R. *I miti greci*. Milano, Longanesi, 1963.
8. Cavalli Sforza LL. *L'evoluzione della cultura*. Torino, Codice edizioni, 2016.
9. Cattaneo M. Editoriale. *Le Scienze*, febbraio 2017.