

Mondo biologico

a cura di **Michela Luise**

SE SULLE ETICHETTE INDICASSIMO ANCHE I KM PERCORSI DA QUELLO CHE MANGIAMO?

Da anni il dibattito sull'utilizzo della materia prima locale infervora gli animi e sempre più spesso si incolpano le civiltà occidentali di influire, con il consumo agroalimentari, sulle variazioni climatiche del nostro pianeta. In Gran Bretagna e negli Usa è in atto un vivace dibattito attorno alle "Food Miles" ossia le "miglia alimentari" e per noi i "chilometri alimentari".

Nel marzo 2005 i risultati della valutazione dell'ecosistema Millennium Ecosystem Assessment (voluta nel 2000 dal segretario dell'Onu Kofi Annan e diffuso dopo quattro anni di lavoro di 1360 esperti della Fao e del Wwf) dimostrano come la maggiore causa di inquinamento e distruzione di ecosistemi e biodiversità sia la produzione di cibo e il trasporto di prodotti alimentari da un capo all'altro del mondo, risultato di un'economia di mercato globalizzata

Ridurre i "chilometri alimentari" significa contenere lo spreco di energia: più lungo è il viaggio, maggiore la somma dei costi che pesano sul consumatore, mentre il produttore deve limitare il suo guadagno per mantenersi concorrenziale. Un prezzo di acquisto alto non sempre significa rarità, qualità, ma può più essere imputabile ad un viaggio molto lungo e con molti pedaggi.

L'idea di incentivare la produzione di cibi "a basso contenuto di chilometri" è uno dei modi per rendere concreto lo sviluppo sostenibile; da non dimenticare che il consumo di pochi prodotti (ossia di poche varietà vegetali o animali) provoca la sparizione delle tante varietà locali e, con loro, dei sapori di casa.

La scelta dei consumatori tra biologico e convenzionale, tra locale e globale, ha importanti ripercussioni sull'ambiente e sui sistemi agricoli: veri e propri costi. Una maggior diffusione dei dati sui "chilometri alimentari" probabilmente avrebbe la capacità di influenzare il comportamento dei consumatori. Per arrivare in Italia il succo d'arancia del Brasile fa 10.000 km, il burro irlandese circa 2.000 e il kiwi della Nuova Zelanda in aereo circa 20.000.

Per gli scettici della teoria dei "chilometri alimentari" l'impatto ambientale del cibo deve tenere conto anche di altre variabili, come l'energia per la produzione e la quantità di cibo prodotta. Per questo sostengono che sia molto più ecologico far crescere pomodori in Spagna e trasportarli in Gran Bretagna,

piuttosto che far crescere i pomodori in Gran Bretagna all'interno di una serra la quale necessita di una notevole quantità di energia.

Di certo si può affermare che un alimento fresco e locale, consumato quasi subito dopo la produzione, garantisce una maggior qualità e un gusto migliore; è più fresco e solitamente, nel caso di vegetali, è raccolto a maturazione completa. Inoltre non necessita di conservanti chimici per estendere artificialmente la durata d'immagazzinamento, che può essere ridotta o eliminata.

Per arrivare in Italia il succo d'arancia del Brasile fa 10.000 km, il burro irlandese circa 2.000 e il kiwi della Nuova Zelanda in aereo circa 20.000.



La Tv e il cibo Corretta informazione cercasi

Dalle troppe interpretazioni diletteristiche dei conduttori televisivi scaturiscono proibizioni e sensi di colpa spesso ingiustificati.

di **Eugenio Del Toma***

L'orgia gastronomica in voga nei programmi televisivi sarà apprezzata dai cultori della buona cucina ma non è molto educativa, almeno sul piano della corretta alimentazione, e non di rado riprende vecchi proverbi o nozioni contraddette dal progresso scientifico. Il guaio è che dalle troppe interpretazioni diletteristiche dei conduttori scaturiscono anche proibizioni e sensi di colpa non di rado ingiustificati. **Prendiamo, fra i molti esempi possibili, quello dei cibi ricchi di grasso:** sembra, ormai, che i grassi siano dei nemici della salute anziché dei nutrienti indispensabili, al pari di proteine e carboidrati.

L'acido linoleico e l'acido linolenico sono dei progenitori "essenziali" di una serie di derivati che regolano funzioni organiche importanti. Lo stesso tessuto adiposo non è un rivestimento antiurto ma un vero e proprio organo capace di produrre sostanze e messaggeri con funzioni ormonali! Quindi, attenzione a bandire dalla tavola ogni forma di grasso, perché senza grassi non potremmo rifornirci neppure delle vitamine liposolubili.

Un luogo comune, diffuso anche fra i medici meno aggiornati in dietetica, è quello di una **presunta differenza nutritiva fra carni rosse e bianche**. Gli allevatori sono intervenuti da almeno un decennio sulla genetica e sulla mangimistica degli animali, ridu-

Parlare di Alzheimer

A Trento all'Alzheimer Café del Barycentro, a Rovereto a palazzo Todeschi

In Italia sono circa mezzo milione le persone malate di Alzheimer; la medicina per ora può poco: quasi tutto il peso ricade sulle famiglie. Il Barycentro di piazza Venezia 38 a Trento (gestito dalle cooperative Samuele e Delfino), ospita dal mese di ottobre 2006 l'Alzheimer Café, uno spazio aperto a chi si interessa dei problemi legati all'Alzheimer e alle demenze.

L'Alzheimer Café è un luogo informale dove, in un'atmosfera accogliente centrata sull'ascolto, malati, familiari e volontari possono parlare, confrontare esperienze e conoscenze, e trovare soluzioni per vivere meglio le difficoltà che nascono con la malattia. In uno spazio del Café è possibile consultare dispense, libri, articoli sul tema.



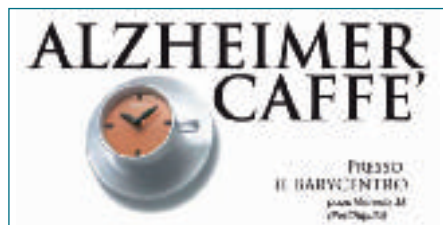
cendo quelle caratteristiche che li differenziavano non solo commercialmente ma anche nutrizionalmente (tipologia degli acidi grassi e digeribilità). Ormai si commerciano tagli di carne bovina e suina che hanno meno grasso di una coscia di pollo e sarebbe difficile catalogare le carni dello struzzo dato che gli struzzi hanno carni scure ma sono pur sempre degli ex-volatili!

I pesci, per quanto generalmente meno dotati di grasso rispetto agli animali terrestri possono avere però il doppio o il triplo del grasso se ci riferiamo ad anguille, salmoni o ad alcune specie di pesce azzurro giustamente decantate per il prezioso contenuto di acidi grassi della serie omega3.

Allora attenzione! Per prima cosa il complesso delle calorie provenienti dagli acidi grassi non deve superare il 30 per cento delle calorie totali; perciò nel caso di una dieta da 2.000 calorie saranno ammissibili fino a

600 calorie provenienti dai grassi, ovvero circa 65-67 g di grasso. Ammesso che tutto ciò sia noto non credo che il consumatore sappia poi orientarsi sulla "qualità" del grasso da privilegiare perché le società scientifiche hanno stabilito prudenzialmente che non più del 7-8 per cento delle calorie dovrebbe provenire dai grassi "saturi", altrettanto per i troppo decantati acidi grassi polinsaturi ed un'aliquota maggiore (almeno il 15 per cento) dai grassi monoinsaturi. Per semplificare le cose diciamo che l'olio di oliva ricalca meglio di altri grassi la composizione "raccomandata" e per questo motivo (oltre agli ovvi pregi di gusto e digeribilità) i medici lo hanno incoronato leader dei grassi da condimento. Ma tutto ciò non autorizza a dire che possa far male alla salute utilizzare un paio di cucchiaini di burro o viceversa di qualche olio di semi fortemente polinsaturi.

* *Presidente onorario dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica*



Gli appuntamenti dell'Alzheimer Caffè sono mensili, ogni secondo giovedì del mese, e prevedono il contributo di un esperto qualificato. La partecipazione agli incontri è libera e gratuita. Prossimo appuntamento:

8 marzo 2007, ore 16.30

"Alzheimer: chiariamo il mistero? Cosa accade nel malato di degenza? Quali conseguenze cognitive?"

Relatore: dott.ssa M. Rita Di Gioia

12 aprile 2007, ore 16.30

"Cosa preparo per pranzo? La nutrizione del malato di demenza in fase precoce e avanzata"

Relatore: dott.ssa Giancarla Arfiero

Per informazioni

Associazione Alzheimer Trento - Onlus
Punto di riferimento per il malato e la sua famiglia
Largo N. Sauro 11
38100 Trento
tel. 0461 230775 - fax 0461 230775
www.alzheimerrento.org

L'ASSOCIAZIONE ITALIANA MALATTIA DI ALZHEIMER DI ROVERETO organizza invece i suoi incontri a palazzo Todeschi, in via Tartarotti, 7 a Rovereto.

Ecco temi e date:

19 aprile 2007

Il malato di Alzheimer: perché c'è una modifica e una discontinuità nei comportamenti. Interventi assistenziali/relazionali possibili.

Relatore: dott.ssa Ketty Mazzocco, psicologa

24 maggio 2007

L'amministratore di sostegno: il malato di Alzheimer e la sua famiglia.

Relatori: dott.ssa Simona Caterbi, magistrato; dott.ssa Monica Dossi, avvocato

Altri 3 incontri seguiranno nei mesi di settembre- ottobre- novembre.

Per informazioni

Associazione Italiana Malattia di Alzheimer
Rovereto - tel. 0464 439432
Riva del Garda - tel. 328 0475934