

La piramide

Istruzioni per l'uso degli alimenti

Tutti ormai conosciamo la piramide alimentare, alla quale è opportuno accostare una piramide dell'attività fisica

di **Eugenio del Toma***

Alcuni lettori mi hanno chiesto se la "piramide alimentare" simboleggia correttamente il diverso valore nutrizionale dei cibi privilegiando la qualità e quantità di quelli posti alla base piuttosto che all'apice. La risposta non è facile perché sono passati più di 15 anni da quando gli esperti dello Human Nutrition Service, preoccupati per la dilagante epidemia di obesità negli USA, proposero il logo della piramide per una visualizzazione più accattivante ed efficace delle tradizionali Linee Guida alimentari. Da quel momento la piramide originale ha subito molte manipolazioni e interpretazioni apocriefe. Esistono, ormai, centinaia di piramidi alimentari, modificate da ideologi (piramide dei vegetariani, degli ambientalisti) e perfino da gruppi industriali interessati alla promozione dei loro prodotti piuttosto che ad una collocazione rispettosa del valore nutrizionale e quindi della frequenza e quantità delle porzioni, giornaliere o settimanali, dei cibi nell'ambito dei gruppi di appartenenza.

Di recente anche la Sezione di Scienza dell'Alimentazione del Dipartimento di Fisiopatologia medica dell'Università Sapienza di Roma, ha proposto una variante, più adatta alle nostre tradizioni alimentari, e corredata di un'intelligente misura delle singole porzioni e della loro frequenza settimanale mediante la Quantità Benessere (Q.B.).

Anche per chi non è portato alle grandi navigazioni in Internet basterà digitare www.piramideitaliana.it per

trovare la piramide giusta e i relativi commenti che non è possibile sintetizzare in questa rubrica.

Un particolare merito va riconosciuto al gruppo di esperti che ha voluto accostare alla piramide alimentare anche una piramide dell'attività fisica. Parlare di entrate caloriche (gli alimenti) senza citare la spesa energetica dell'attività fisica non risolve il problema del bilancio energetico e quindi dello stile di vita che produrrà benessere. Inoltre, è giusto fissare una porzione di riferimento (Q.B.) per gli alimenti più comuni (ad esempio: 100 g per la carne, 80 g per la pasta, 50 g per i salumi) in modo da avere anche un riferimento su quante Q.B. spettano nella settimana (ad es. 5 Q.B. di carne, 8 Q.B. di pasta o riso e soltanto 3 Q.B. di salumi). Anche l'attività fisica viene valutata in Q.B. (la più semplice corrisponde a 15 minuti di passeggiata e sono raccomandate almeno 2 Q.B. giornaliere con un totale settimanale di 14 Q.B.).

D'accordo, il tutto può sembrare complicato ma riflettendo pochi minuti sul testo citato si può acquisire una misura obiettiva che coinvolge la porzione dei cibi ma anche la frequenza con cui consumarli. Ne consegue che se è esagerato "proibire", a chi ha una lieve ipercolesterolemia, le uova o i formaggi stagionati, perché ricchi di grassi saturi e colesterolo (ma anche di altri valori nutrizionali positivi!), sarà necessario, però, consigliare porzioni ridotte e meno frequenti.

(*presidente onorario dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica)



Di recente anche la Sezione di Scienza dell'Alimentazione del Dipartimento di Fisiopatologia medica dell'Università Sapienza di Roma, ha proposto una variante, più adatta alle nostre tradizioni alimentari, e corredata di un'intelligente misura delle singole porzioni e della loro frequenza settimanale mediante la Quantità Benessere (Q.B.).

Anche per chi non è portato alle grandi navigazioni in Internet basterà digitare www.piramideitaliana.it per

Fa veramente preoccupare che in una fase di grave crisi dei consumi e di riduzione del potere d'acquisto delle famiglie, si tenti di ripristinare vecchi privilegi a vantaggio di caste e congregazioni che, non a caso, in questi mesi, hanno moltiplicato l'attività di lobby per rientrare in possesso di quelle posizioni dominanti di cui si sono sentite private e il cui costo potrebbe tornare a gravare sulle tasche dei cittadini. E in questa frenesia restauratrice di vecchi privilegi non poteva mancare un attacco alla liberalizzazione della vendita dei farmaci da banco che, in poco più di due anni, ha fatto risparmiare ai consumatori centinaia di euro, fatto nascere circa 2.750 parafarmacie e creato quasi 5.000 nuovi posti di lavoro.

I prezzi dei farmaci da banco sono calati mediamente del 10-20 per cento. Anche di più nella grande distribuzione. Inoltre, per effetto dell'aumentata concorrenza, anche le farmacie tradizionali sono state costrette a rivedere i listini.

Se l'intervento pro-corporazioni del governo (contenuto soprattutto nel Ddl Gasparri-Tommasini) dovesse passare, avremo una secca riduzione del numero dei farmaci da banco vendibili nelle parafarmacie, la scomparsa della figura del farmacista e la possibilità di commercializzare solo confezioni ridotte e monodose di un ristretto gruppo di medicinali di largo consumo, decretando praticamente la morte e l'inutilità sociale di queste attività. Mentre la lobby dei farmacisti potrà di nuovo lucrare su una posizione di monopolio e continuare a vendere indisturbata prodotti che con le farmacie c'entrano poco come giocattoli, cosmetici e ogni sorta di gingillo griffato.

Consumatori contrari. «Abbiamo denunciato pubblicamente questo tentativo del governo di azzerare i provvedimenti di Bersani sulle liberalizzazioni, e in particolare il rischio che incombe sull'apertura del mercato dei farmaci che ha permesso a tanti cittadini di acquistare i prodotti da banco a prezzi inferiori a quelli praticati dalle tradizionali farmacie – dice Rosario Trefiletti, Presidente di Federconsumatori –. Se dovesse passare questa controffensiva delle corporazioni i consumatori italiani riceverebbero un ulteriore colpo al proprio potere d'acquisto che si andrebbe a sommare agli effetti già gravi della crisi».

Una ferma opposizione al disegno di legge Gasparri-Tommasini giunge in maniera corale dalle 17 associazioni del Consiglio nazionale dei consumatori e degli utenti (Cncu). «Il processo di liberalizzazione avviato dal Decreto Bersani rappresenta una pietra miliare nella storia del consumerismo italiano – afferma Antonio Longo, del Movimento difesa del Cittadino, in rappresentanza di un cartello di associazioni mobilitate contro le ipotesi oggi in discussione – tornare indietro vuol dire cancellare un capitolo importante di storia nella tutela dei consumatori».

«La strada da percorrere è semmai un'altra – aggiunge Trefiletti –. Bisogna ampliare e non ridurre la vendita dei farmaci alla fascia C, cioè a quei prodotti ricettabili che per ora rimangono esclusiva delle farmacie». Insomma, le associazioni dei consumatori sono fermamente decise ad impedire che in questo paese prevalgano sempre gli interessi delle caste su quelli dei cittadini. Anche il Movimento nazionale dei liberi farmacisti si oppone al Ddl Gasparri-Tommasini perché «propone un patto a scapito dei consumatori che avranno a disposizione pochi farmaci da banco e solo in confezioni *starter* cioè con poche unità posologiche, con il rischio di un aumento reale dei costi dei medicinali».

Vantaggi per tutti. I vantaggi della liberalizzazione della vendita dei farmaci da banco sono troppo evidenti per poterli negare. Così, i promotori del disegno di legge che vorrebbe

Nonostante il successo del decreto Bersani che ha aperto la vendita dei farmaci da banco anche al di fuori dalle tradizionali farmacie, ora c'è chi vorrebbe tornare indietro. E vanificare un provvedimento che ha ridotto, per tutti, i prezzi di questi prodotti del 10-20% e consentito di aprire 2.700 parafarmacie dando lavoro a giovani laureati

di Aldo Bassoni

è una posizione ideologica che non ha nessun riscontro nella realtà – afferma Santaniello –. Un farmacista può essere più o meno bravo, come un ingegnere, un medico o un avvocato indipendentemente dal tipo di esercizio nel quale opera. Quanto alla sicurezza e all'affidabilità delle prestazioni, i nostri CoopSalute sono all'interno della rete di informazione della farmacovigilanza, per cui tutto rientra

Farmaci

Liberalizzazione nel mirino

cancellare queste importanti aperture del mercato sostengono che la maggiore convenienza è solo dovuta all'aumento delle vendite di questi farmaci. Il che però non risulta affatto dai dati ufficiali di Farindustria, i cui numeri parlano di un fatturato 2007 dei farmaci da banco praticamente in linea con quello del 2005, quando le liberalizzazioni di Bersani non erano ancora state introdotte. «Anche a noi non sembra che dopo l'apertura del mercato della vendita dei farmaci da banco la gente si sia abbuffata di medicinali – dice Vincenzo Santaniello, direttore innovazione e sviluppo di Coop Italia e responsabile del progetto CoopSalute –. I consumatori hanno continuato a comprare quello che gli serviva pagandolo un po' meno». Un'altra accusa che viene rivolta alla grande distribuzione è di fare politiche commerciali troppo spinte su prodotti il cui consumo non andrebbe incrementato.

«Noi non facciamo promozioni sui farmaci, né operiamo vendite e sconti speciali – continua Santaniello – pratichiamo prezzi più bassi semplicemente perché abbiamo ridotto il margine di guadagno». I conti sono presto fatti: «mentre le farmacie ricaricano dal 30 al 50 per cento, noi abbiamo ridotto il margine di guadagno intorno al 10-12, il differenziale è lo sconto che noi facciamo», spiega Santaniello. In realtà si ha la sensazione che il vero obiettivo dei promotori della legge sia annullare i benefici della liberalizzazione e restituire alle farmacie il monopolio della vendita di prodotti che possono benissimo essere venduti altrove, per altro da personale qualificato con tanto di laurea in farmacia. E per chi propugna da sempre la religione del mercato è una bella contraddizione.

Governo diviso. Non tutti i ministri, infatti, condividono questo arrembaggio alle liberalizzazioni introdotte da Bersani. Non lo condividono né il ministro alle attività produttive Scajola né il suo vice Urso il quale, durante una puntata di Ballarò, ha dichiarato che «la proposta Gasparri-Tomassini è una proposta a carattere personale e non è condivisa dalla maggioranza del Governo». C'è solo da sperare che prevalga la ragione e che l'interesse pubblico abbia la meglio su quello corporativo. Anche perché la presenza del farmacista, il cui livello professionale è indipendente dal tipo

SPESA FARMACEUTICA IN ITALIA

(in milioni di euro)

	2005	2006	2007	var % 2007/2006
Spesa farmaceutica totale	18.862	19.084	18.725	-1,9
Spesa farmaceutica convenzionata	11.848	12.327	11.493	-6,8
Spesa farmaceutica privata	7.014	6.757	7.232	+7,0
- fascia A acquisto privato	831	663	828	+24,09
- ticket	515	414	539	+30,2
- fascia C	3.061	3.057	3.084	+0,9
- SOP e OTC (*)	2.154	2.094	2.198	+5,0

di esercizio nel quale opera, garantisce il massimo di assistenza. E infatti, gli italiani non solo non s'ingozzano di aspirine solo perché costano meno, ma secondo un'indagine del Censis, vogliono avere a che fare con un farmacista quando ci sono di mezzo le medicine, da banco e non. «Dire che solo la farmacia in quanto "proprietà" di un farmacista può garantire questo livello di professionalità

nelle regole a cui sono sottoposte le farmacie. Noi, siamo affidabili al pari delle farmacie e non solo rispetto ai farmaci ma anche in altre aree merceologiche altrettanto delicate come la sicurezza e la salubrità dei prodotti alimentari».

ANDAMENTO PREZZI

Prezzi Coop Salute rispetto agli incrementi delle case farmaceutiche

	VECCHIO PREZZO	NUOVO PREZZO COOP SALUTE	% AUMENTO DI PREZZO NEI CORNER COOP SALUTE	% AUMENTO DI PREZZO CASE FARMACEUTICHE
Acido acetilsalicilico e acido ascorbico 20 compresse 330 mg Coop	2,00	2,00	0,00	0,00
Aspirina C 20 compresse 400 mg	5,17	5,35	3,50	3,50
Vivin C 20 compresse 330 mg	4,75	4,92	3,50	3,61
Antalgil 200 mg 10 compresse	3,70	3,79	2,40	2,40
Bisolvon gocce	4,70	5,00	7,00	8,50
Briovitase 10 bustine 450 mg	5,30	5,77	6,90	11,10
Glicerina Carlo Erba confezione da 6	2,45	2,62	6,90	10,00
Momendol	5,20	5,36	3,00	3,00
Nizoral	9,69	10,00	3,30	3,30

La differenza tra i prezzi Coop e quelli delle farmacie è compresa tra il -20% ed il -30%