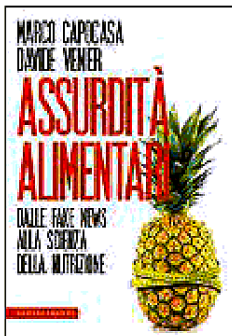


LO SCAFFALE PER SCEGLIERE IN MODO CONSAPEVOLE



Assurdità alimentari

di Marco Capocasa e Davide Venier

La scienza del cibo «ripulita» da fake news, credenze, falsi miti, alimento per alimento (Castevecchi, pp. 92, euro 13,50).



Storia delle nostre paure alimentari

Il racconto di come timori e fobie hanno plasmato nei secoli la nostra cultura in tavola (Aboca, pp. 251, euro 24).



Identità alimentari

Ideato da Healthyfood, spiega (senza pregiudizi) chi siamo in base a quello che scegliamo di mangiare (Trentaeditore, pp. 143, euro 16).

un po' nevrotica di «depurarsi» ci sarebbe da fare un altro discorso, se non fosse che lo spazio è quello che è.

Aggiungiamo gli apparecchi venduti per produrre acqua ionizzata alcalina, ovviamente perché tale acqua aiuta le difese, combatte l'osteoporosi, ripulisce l'intestino ed è pure anti aging. C'è qualcosa di vero? Ma figurarsi.

Al di là delle mitomanie dei singoli alimenti o bevande, conviene ridefinire un po', avendo l'esperto a portata di mano, anche una certa enfasi salvifica legata al cibo bio. «È

più che altro una questione di percezione» sostiene Bressanini. «Il cibo biologico viene percepito più sano, ma questo tipo di alimentazione in origine derivava da una particolare agricoltura che, in base alla legislazione europea, si era data come obiettivo non tanto la salute quanto ridurre l'impatto sull'ambiente di certe colture. Ma presentata così, non decollava nell'opinione

Frutta e verdure biologiche non sono superiori, dati alla mano, alle coltivazioni «convenzionali».

pubblica. Il boom è avvenuto anni dopo, grazie al potere del marketing: le mele bio erano «sane», quelle convenzionali «tossiche».

Lo sono? Dati alla mano, grandi differenze non esistono. L'agricoltura bio usa come pesticidi alcuni agrofarmaci, di origine più o meno naturale. Ma il fatto che un pesticida sia «naturale» non significa che abbia minore impatto sull'ambiente o sull'uomo.

Parlando di «percezione», non sono «sexy» nemmeno i legumi, per dire. «I fagioli borlotti non saranno esotici come le bacche di goji, ma hanno benefici questi sì dimostrati, e andrebbero consumati in generose quantità» ricorda Bressanini.

In questo vorticoso labirinto di informazioni dove ogni giorno c'è un allarme terrorizzante o una scoperta meravigliosa, dove la longevità è racchiusa in un barattolo di miele di manuka e la strada per l'inferno lastricata di salumi (come nelle vignette di Jacovitti), noi consumatori

come ci orientiamo?

Una cosa di sicuro possiamo farla: imparare a essere molto più scettici. Non fidarsi subito, sull'onda dell'emotività. Se ci imbattiamo in una notizia che ci pare miracolosa o, al contrario, terrificante, calma: verificare le fonti. Se non sono riportate, girare al largo. Chiedere le prove. Interpretare i dati. Consultare i siti web giusti. Capire come è fatto davvero uno studio.

Sembra impegnativo? Un po' sì. E tante volte resteremo comunque confusi, spaesati e insicuri. Ma è l'unico modo. L'autore del libro che ci offre questi strumenti conoscitivi ammette che pure lui ogni tanto, anzi spesso, si smarrisce nella giungla informativa. «Certo, so cosa dovrei fare» scrive nell'epilogo. «Un bel respiro, leggermi per bene l'articolo, andare a vedere chi l'ha citato, verificare se sull'argomento sono state pubblicate meta-analisi o rassegne sistematiche. E sicuramente lo farò. Ma sappiate che vi capisco».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

