

# Ripartiamo dal cibo

*«La più naturale delle attività umane, scegliere cosa mangiare, è diventata in qualche modo un'impresa che richiede un notevole aiuto da parte degli esperti.»*  
(Michael Pollan)

È ormai palese quanto un corretto stile di vita sia utile non solo per ridurre il rischio di ammalarsi, ma anche per vivere più a lungo e per raggiungere uno stato di completo benessere psicofisico.

Dopo aver passato molto tempo ad accumulare informazioni in proposito, ho sentito la necessità di sfolpire, semplificare e riordinare i miei appunti per poter trasmettere le intuizioni derivate da una sintesi molto impegnativa.

Riguardo al cibo<sup>1</sup>, in particolare, ci si è finora basati troppo spesso su dicerie, mode e falsi miti; anche l'enorme quantità di dati scientifici raccolti negli ultimi decenni ha contribuito alla già grande confusione sull'argomento<sup>2</sup>. Ultimamente, poi, questo tema ha subito un cambiamento rivoluzionario che lo ha reso protagonista di molti dibattiti.

---

**Note.**

1. Quando si parla di cibo, è importante tener presente la differenza tra dieta (un termine che viene dal greco e indica in senso ampio lo "stile di vita"), alimentazione (forma e modalità con cui si forniscono all'organismo umano gli alimenti che gli sono necessari; comprende la scelta, la preparazione e la trasformazione degli alimenti prima del loro consumo) e nutrizione (insieme dei processi grazie ai quali l'organismo riceve, trasforma e utilizza le sostanze chimiche contenute negli alimenti; comprende la digestione, l'assorbimento, il trasporto e l'utilizzo dei nutrienti dopo l'assunzione degli alimenti).

2. Per approfondire l'interessante discorso sulle caratteristiche della ricerca in ambito alimentare: [Fondazione GIMBE, 2018].

Le cause vanno ricercate, tra le altre, nelle recenti acquisizioni della Medicina e nell'aumentata richiesta di salute da parte della popolazione.

È necessario scardinare le vecchie leggende e acquisire un punto di vista onnicomprensivo, ampliando l'attuale visione farmacocentrica del binomio salute-malattia: quando si osserva da un'unica angolazione il manifestarsi di un fenomeno, infatti, è sufficiente che esso si sposti dal raggio che lo illumina (rappresentazione delle conoscenze dell'osservatore) per immaginarsi che sia sparito. Aggiungere informazioni al proprio bagaglio culturale permette di allargare questo cono di luce, aumentando la fetta di campo visibile e, quindi, migliorando la comprensione della realtà osservata.

Il mio primo approccio alle scienze della nutrizione, ai tempi dell'Università, non fu del tutto soddisfacente: avvertivo la presenza di importanti lacune, e per farvi fronte mi avvicinai ad altre materie.

Tra queste, fu la Medicina evoluzionistica, una disciplina medico-antropologica, a colmare il vuoto percepito durante il corso di laurea. Conoscere la storia della nostra specie è imprescindibile per trovare la giusta chiave di lettura nel complicato dedalo di notizie oggi disponibili. Come vedremo, infatti, non usare un modello evoluzionistico per valutare i sistemi biologici porta alla frammentazione delle informazioni e a un'interpretazione non coerente dei dati emersi dagli studi scientifici, spesso in (apparente) contraddizione tra loro.

Questo approccio non può, da solo, spiegare tutto: è necessario un po' di sano buon senso, merce sempre più rara e preziosa, per dare il giusto peso alle teorie evoluzionistiche, anche a quelle più verosimili (es.: dieta paleolitica), alla luce delle problematiche emergenti a livello globale.

Ora mi è chiaro fino all'ovvio che il consumatore, soprattutto se laureato in Medicina, deve farsi carico delle tre principali criticità riguardanti il cibo: *nutrizione* (cultura alimentare), *etica*<sup>3</sup> ed *ecologia* (ecosostenibilità).

Poiché i regimi alimentari costituiscono il collegamento primario tra salute umana e sostenibilità ambientale<sup>4</sup>, non considerare le suddette

---

3. Da un punto di vista etico, i problemi da affrontare riguardano fondamentalmente tre livelli di discussione:

- a) le condizioni crudeli in cui versano gli animali negli allevamenti intensivi;
- b) lo sfruttamento e l'inquinamento dei suoli;
- c) la perdita dei diritti umani e dei lavoratori nelle filiere dell'industria alimentare

criticità significa essere come una formica che tenta di capire com'è fatto un elefante arrampicandosi sul suo dorso [Willett W. *et al.*, 2019].

Tutto ciò è riportato anche nel Codice di Deontologia Medica:

«Il medico [...] promuove l'adozione di stili di vita salubri, informando sui principali fattori di rischio [...], e favorisce un utilizzo appropriato delle risorse naturali, per un ecosistema equilibrato e vivibile anche dalle future generazioni.»

(Art. 5, *“Promozione della salute, ambiente e salute globale”*)

Questa visione integrata è necessaria perché l'alimentazione non incide solo sulla salute dell'uomo, ma su quella del mondo intero: attraverso ciò che scegliamo di mangiare prendiamo decisioni su molte questioni importanti che possono fare la differenza tra un mondo in cui tutti sono vincenti e uno in cui tutti hanno qualcosa da perdere. Non è quindi più possibile separare la nostra salute psicofisica da quella dell'ambiente, essendo le due cose strettamente collegate.

L'alimentazione non è una fede, non ci si deve “credere”: mangiare in un modo piuttosto che in un altro ha ripercussioni sulla salute, è un dato di fatto. Certamente non è la panacea di tutti i mali, ma, assieme all'attività fisica, costituisce l'imprescindibile punto di partenza sulla strada verso il benessere.

La maggior parte delle malattie cronicodegenerative<sup>5</sup> insorge quando un soggetto abbandona la dieta tradizionale del suo Paese d'origine per adottare abitudini occidentali (vedi Cap. 12.3), e tutte queste patologie possono giovare, alcune fino a guarire, di una dieta equilibrata<sup>6</sup>.

Ciò non sorprende, considerando che, in media, mangiamo tre

---

4. (a pagina 16) Secondo il concetto di sostenibilità, la densità massima di individui che può essere sostenuta da un certo ambiente è funzione delle risorse disponibili, delle abitudini degli individui, dello spazio occupato e dei rifiuti prodotti [ISDE, 2015].

5. Le malattie cronicodegenerative si distinguono per un preciso identikit (vedi Cap. 3.1) e sono causate da fattori di rischio di tipo ambientale (es.: inquinamento, contaminazione alimentare) e comportamentale (es.: dieta squilibrata, sedentarietà, sostanze d'abuso). Alcuni esempi: patologie cardio- e cerebrovascolari (es.: cardiopatia ischemica, ictus, arteriopatia obliterante degli arti inferiori), tumori (es.: mammella, prostata, colon-retto), disturbi metabolici (es.: obesità, diabete mellito, ipertensione arteriosa, dislipidemia, iperuricemia, steatosi epatica), malattie infiammatorie croniche (es.: aterosclerosi, malattie infiammatorie croniche intestinali, follicolite, acne), malattie autoimmuni (es.: artrite reumatoide, celiachia).

6. Troppo spesso sottovalutiamo le capacità adattative dei sistemi biologici, che si rivelano quasi invariabilmente più resilienti di quanto immaginiamo.

volte al giorno per tutto l'arco della vita e che, in quanto fonte di quasi tutte le molecole strutturali e funzionali che servono al corpo umano, l'alimentazione si configura come il principale determinante ambientale per la salute e il benessere<sup>8</sup>, oltre che il principale elemento di impatto ecologico (es.: perdita di biodiversità, uso dell'acqua, inquinamento chimico) [Ramsden C.E. *et al.*, 2009; Willett W. *et al.*, 2019].

L'alimentazione errata viene ormai considerata responsabile di più decessi rispetto a ogni altro fattore di rischio, perfino più della combinazione tra tabagismo, sostanze d'abuso e pratiche sessuali a rischio: migliorarla può potenzialmente prevenire una morte su cinque a livello globale [Afshin A. *et al.*, 2019; Willett W. *et al.*, 2019].

Nonostante la sua relativa efficacia sulle patologie acute (per la necessità di intervenire in tempi brevi), infatti, essa ha un impatto talmente profondo sulla salute dell'organismo a lungo termine da poter affermare che «a ogni pasto prendiamo a tutti gli effetti decisioni di carattere medico» (Thomas Campbell); non è un caso che i cambiamenti nell'alimentazione influenzino il rischio di sviluppare malattie cronico-degenerative in maniera molto più profonda rispetto agli approcci farmacologici [Ramsden C.E. *et al.*, 2009].

Come vedremo, inoltre, l'alimentazione si configura come l'anello di congiunzione tra medicina e agronomia, tanto da poter affermare che «ogni volta che prendi una decisione sul cibo compi un atto agricolo per delega» (Wendell Berry).

«Solo le società prevalentemente urbane e totalmente scollegate dalla natura hanno la presunzione di non dover riflettere sulle complesse concatenazioni tra esseri umani e ambiente che ci rendono dipendenti dalla natura, né più né meno di qualsiasi altro essere vivente sul pianeta.»

(Alessandro Pilo)

Il progresso scientifico in ambito medico ha migliorato molto l'assistenza ai malati nelle fasi acute delle patologie, ma non ha avuto risultati

---

7. L'altra attività imprescindibile per la sopravvivenza è la respirazione: in un adulto normale, gli atti respiratori determinano l'assunzione di circa 10.000 litri di aria (tra i cui componenti spicca per importanza l'ossigeno) al giorno [ISDE, 2015].

8. «La qualità dell'alimentazione determina la qualità delle nostre cellule e del nostro corpo come la qualità dei materiali da costruzione quella della nostra casa.» (Rocco Palmisano)

altrettanto validi nel trattamento delle malattie cronico-degenerative, che, specialmente in età adulta, sono legate quasi inevitabilmente a stili di vita malsani.

L'ascesa di queste patologie è, tra le altre cose, conseguenza del fatto che, grazie ai progressi della Medicina (in particolare i vaccini e gli antibiotici<sup>9</sup>), si muore meno frequentemente di malattie infettive in età giovanile; anche tenendo conto dell'aumento della vita media della popolazione, però, l'incidenza delle malattie cronico-degenerative era estremamente bassa prima del XX secolo ed è tuttora rara nei Paesi che seguono ancora le loro diete tradizionali.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che l'80% delle morti premature legate alle principali malattie cronico-degenerative (diabete mellito e patologie cardio- e cerebrovascolari) siano prevenibili agendo sull'attività fisica e sull'alimentazione [Troesch B. *et al.*, 2015]: quest'ultima, in particolare, potrebbe incidere in maniera consistente sulla mortalità delle malattie cardio- e cerebrovascolari (diminuzione di circa il 50%) e oncologiche (diminuzione di circa il 30%, con percentuali molto maggiori se vi si associa la cessazione del fumo) [De Magistris R. *et Ciaramella B.*, 2000; Berrino F., 2015].

Come vedremo, fare scelte oculate nel campo dell'educazione sanitaria pubblica porterebbe anche a risparmi economici enormi per la collettività, grazie alla notevole riduzione delle spese sanitarie nei Paesi occidentali.

L'approccio della Medicina convenzionale alle consuetudini quotidiane è solitamente molto superficiale, ma la scienza dell'alimentazione è una delle discipline necessarie alla formulazione del ragionamento clinico: le abitudini alimentari del paziente vanno indagate sotto i profili nutrizionale (per stimare il rischio di insorgenza di certe patologie) e psicologico (per focalizzare la personalità del soggetto e il suo rapporto con il cibo), perché il cibo, se consumato in modo non razionale, può rappresentare lo stimolo favorente la malattia nell'individuo predisposto.

Tranne rari casi (es.: patologie genetiche, malformazioni congenite, traumi, microrganismi molto virulenti), la malattia è il risultato dell'interazione complessa di tanti fattori: l'evoluzione, infatti, ci ha dotati di

---

9. Gli antibiotici hanno avuto così tanto successo nella cura delle malattie infettive da gettare le basi per l'attuale "era del farmaco", caratterizzata dall'enorme potere della moderna farmacologia e dall'identificazione della Medicina con la prescrizione di farmaci.

un sistema immunitario estremamente potente e sofisticato, che può essere sopraffatto solo in presenza di condizioni predisponenti quali uno stato di stress fisico (es.: alimentazione squilibrata, fattori climatici estremi) e/o psichico<sup>10</sup> (es.: lutti, separazioni, impegni lavorativi eccessivi).

## Perché divulgare è importante

*«Il sapere chi ce l'ha lo deve seminare, come si fa con il grano.*

*Il sapere non deve essere un'élite.»*

*(Andrea Camilleri)*

Questo libro divulgativo vuole rendere semplice un argomento difficile: è quindi rivolto a tutti, in particolare alle mamme (per i motivi che vedremo in seguito), a coloro che lavorano con i prodotti alimentari (es.: agricoltori, allevatori, cuochi, ristoratori) e, soprattutto, agli aspiranti e ai sedicenti statisti<sup>11</sup>, poiché sono convinto che l'obiettivo della “buona politica” sia primariamente quello di proteggere i cittadini.

Anche i miei colleghi di ogni branca ed estrazione dovrebbero padroneggiarne i contenuti, perché nonostante la prevenzione su larga scala sia compito del Governo, che la dovrebbe divulgare *in primis* nelle scuole, la classe medica non può esimersi dal conoscere questi argomenti, troppo spesso considerati di “serie B” dal mondo accademico<sup>12</sup>.

Il mio obiettivo è ambizioso: spiegare in maniera accessibile le fondamenta di ciò che riguarda il cibo, dando informazioni che aprano nuovi orizzonti e che rendano consapevoli della sua importanza per il benessere psicofisico.

Non intendo soffermarmi sull'energia e sulla spiritualità legate al cibo, perché, pur riconoscendone la sacralità, credo che ognuno debba essere libero di viverle a suo modo, fino a non volerle vivere affatto.

Per comodità didattica mi sono servito di un approccio riduzioni-

---

10. La sfera psichica è così importante che se non si interviene anche su di essa si rischia di vanificare qualsiasi tipo di terapia: non si può dunque prescindere da un miglioramento della qualità di vita (es.: fare esercizio fisico, riposarsi quando ce n'è bisogno, coltivare i rapporti, stare più tempo all'aria aperta) e, se necessario, da un aiuto da parte di professionisti che possano accompagnarci nel percorso di crescita individuale.

11. «Un politico guarda alle prossime elezioni; uno statista guarda alla prossima generazione. Un politico pensa al successo del suo partito; lo statista a quello del suo Paese.» (James Freeman Clarke)

12. Non sorprende, dunque, sapere che gli studenti delle facoltà di Medicina di tutto il mondo non ricevono un'educazione adeguata per quanto concerne l'alimentazione [Abbasi ],. 2019].

stico (vedi APPR. 1), impostando alcuni capitoli in maniera discorsiva (per rendere più snella la lettura) e altri in maniera enciclopedica (per permetterne la consultazione “al bisogno”) e riservandomi la possibilità, attraverso vari espedienti (es.: note a piè di pagina, BOX, approfondimenti multimediali<sup>13</sup>), di consegnare al lettore gli strumenti per cogliere la complessità del quadro generale e contemporaneamente la sua sintesi.

Le conoscenze qui racchiuse costituiranno un’arma fondamentale per poter scegliere, sulla base del buon senso, della coscienza e delle possibilità economiche: solo acquisendo i principi basilari, infatti, ci si rende liberi e indipendenti da chi li detiene, mentre conoscere la loro applicazione al singolo caso costringe a rivolgersi sempre alla fonte per avere conferme e delucidazioni.

L’importante è capire quale possa essere una dieta in linea con le leggi naturali: il mio ruolo è quello di informarvi, e il vostro è quello di volervi abbastanza bene da attuare i pochi e semplici consigli contenuti in questo libro, partendo da una rivalutazione generale della propria vita e del senso e dell’importanza del proprio tempo e della propria salute.

Ci vuole un po’ di impegno, non lo nego, ma non si ottengono miglioramenti duraturi senza cambiamenti permanenti del proprio stile di vita.

Lascio ai curiosi l’onere di spulciare la letteratura (le fonti sono rintracciabili tramite scansione del codice QR alla fine della presente introduzione) e, poiché la didattica è un processo bilaterale, prego i lettori di contattarmi via mail ([giuseppetartaglione\\_4@hotmail.com](mailto:giuseppetartaglione_4@hotmail.com)) per rivolgermi critiche costruttive: sono sicuro che da alcune di esse possano nascere nuovi spunti di studio, di lavoro e di miglioramento dei contenuti del testo.

Spero, invece, di imbartermi il meno possibile in critiche distruttive e finì a se stesse, la cui inutilità è un’acquisizione certamente non recente della storia umana.

*Giuseppe Tartaglione*

---

<sup>13</sup>. Tengo a precisare che gli approfondimenti multimediali (vedi pag. 256) fanno parte integrante del presente testo, ne completano messaggi e informazioni, e sono stati concepiti per essere letti in parallelo al testo stampato, ogni volta che ne compare un richiamo (vedi oltre). Ai curiosi e agli addetti ai lavori consiglio fortemente di leggerli tutti, mentre ai restanti lettori potrei consigliarne una selezione mirata (in particolare i seguenti: 1, 4-12, 17, 19, 26-29, 31-36, 40-48).