

## PIÙ FRUTTA E VERDURA CON LA DIETA MEDITERRANEA

*Gaetano Maria Fara*

In base a quanto potete leggere nel contributo di Emilia Guberti in questo volume, è ormai certo che un utilizzo di prodotti di origine animale (in particolare carne rossa) superiore a quanto necessario per il nostro organismo non solo danneggia la salute, ma consuma risorse naturali in modo sproporzionato e contraddittorio: coltiviamo mais per offrirlo come nutrimento ai bovini che poi noi mangiamo, mentre potremmo consumarlo direttamente noi stessi: mai sentito parlare di quanto sono buoni la polenta e le *tortillas*?

E inoltre, con riferimento alla letteratura citata negli altri capitoli di questa prima parte del volume, risulta documentato – al di là di ogni ragionevole dubbio – come il consumo di *5 porzioni al giorno tra frutta e verdura* garantisca il massimo livello di salute e tenga lontane molte malattie degenerative, da quelle cardiovascolari ai tumori che coinvolgono il tratto digerente, dall'obesità al diabete di tipo 2. Ebbene, nel nostro Paese, non più del 10-15% della popolazione raggiunge le 5 porzioni/dì, proporzione che si riduce al 5,7% nei bambini delle elementari, con gradiente in discesa dal Nord al Sud (1-2). Un 40% della popolazione si ferma a 2-3 porzioni/dì, ma comunque un italiano su due consuma troppo poca frutta e verdura, e queste basse frequenze non tendono a migliorare nel tempo, anzi: se si confrontano l'indagine dell'Osservatorio dei consumi alimentari del CREA del 1980-84 con quella del 2005-06, la riduzione è dell'11% per la verdura e dell'8% per la frutta(3). Vi sono poi persone il cui consumo è talmente limitato che in alcuni giorni frutta e verdura sicuramente mancano dalla loro dieta.

Potremmo capire questa difficoltà in alcuni Paesi nordici, freddi e

dalle estati corte, che quasi tutta la frutta, e molta della verdura, devono importarle; e potremmo anche capirle nei paesi poveri, dove le scarse disponibilità economiche incidono pesantemente anche sulle possibilità alimentari; ma nel nostro Paese, dove frutta e verdura crescono in abbondanza ed il prezzo è relativamente basso (\*), questo comportamento si spiega solo con l'ignoranza e le cattive abitudini. E sì che la dieta salutare più celebre è nata in paesi mediterranei come il nostro, e proprio in Italia è stata scoperta, documentata e resa popolare da *Ancel Keys*, il cui ricordo è ancora vivo nei luoghi dell'Italia meridionale dove ha vissuto, studiato ed ovviamente mangiato, per andare poi a morire nella sua patria d'origine, gli USA, ma solo dopo esser divenuto più che centenario a Pioppi, nel Cilento(4), sua patria di adozione.

La dieta mediterranea, dichiarata patrimonio culturale immateriale dell'Umanità dall'UNESCO nel 2010, è tra le diete meglio documentate, la cui efficacia salutare non pone dubbi. E non è una dieta estrema o capricciosa, come tante in voga. È un vero e proprio *stile di vita* - secondo la corretta etimologia greca - che, accanto alla sana alimentazione, raccomanda l'attività fisica quotidiana e la moderazione in ogni manifestazione della vita individuale, niente fumo e superalcolici, e predica la convivialità nel momento della cottura e del consumo dei cibi: insieme e chiacchierando, senza disturbo da televisione ed interruzioni da cellulare. E non è ferrea né impositiva, ammette una grande varietà di cibi ed anche qualche deroga; privilegia sì la frutta e la verdura, fresche e di stagione, ma prevede anche cereali e legumi, possibilmente integrali, pesce, poca carne, qualche uovo ed un po' di vino; formaggi e salumi: ogni tanto; dolci e bevande zuccherate e gassate: consumo occasionale.

Eravamo da sempre depositari di questa dieta e molti la seguivano, pur senza conoscerla con quel nome. Una volta disvelata, mentre altri Paesi l'hanno trasformata in un sapere prezioso e praticato, da noi l'ha abbandonata anche chi vive nei luoghi dov'era nata. Recenti indagini, eseguite proprio nel Cilento, hanno documentato che in quell'area non la segue quasi più nessuno, soprattutto i giovani, irrimediabilmente stregati, come ovunque nel mondo, dalle ricche diete carnee, grasse, salate e

zuccherate, così popolari al di là dell'Atlantico(5).

In questa situazione poco incoraggiante, e decisamente da correggere, occorre spingere anzitutto sul consumo delle verdure, in particolari nei più giovani, per creare in loro l'abitudine quotidiana: già se ne occupano le mense scolastiche, con qualche timido risultato, come documentano i risultati del progetto ministeriale "Occhio alla salute". Ma per aumentarne ulteriormente la diffusione, occorre domandarsi anzitutto il perché della scarsa popolarità delle verdure nei più piccoli. Spesso è la poca appetibilità della preparazione che allontana il consumatore: ad esempio la temperatura sbagliata di servizio (verdure cotte, ma gelide di frigorifero!) o il troppo tempo trascorso tra la cottura ed il servizio (sensazione di "vecchio" del prodotto), oppure il condimento troppo anticipato (un'insalata può diventare immangiabile per la macerazione delle foglie, che inizia già pochi minuti dopo l'aggiunta dell'aceto), o infine le modalità di cottura sbagliate (cavolfiore, cavolino di Bruxelles e broccoli, se bolliti a lungo, emanano uno sgradevole odore e sapore, per la presenza di composti solforati in essi contenuti con liberazione di acido solfidrico-H<sub>2</sub>S). Per queste ultime verdure la soluzione è a portata di mano: non bollirle ma "saltarle", muovendole rapidamente nel wok con un solo cucchiaino d'olio, il che le lascia cotte ma croccanti, ed assai gradevoli. Saltare nel wok vale per molte altre verdure, dalle carote ai fagiolini al sedano rapa. Provare per credere.

Quanto al consumo della frutta, la sparizione dalla grande distribuzione del prodotto a Km zero, e l'uso di venderla ancora semi-acerba, ne riduce l'appetibilità. La frutta ben matura è assai più gradita, ma poco serbevole, e quindi complicata da procurarsi, soprattutto nelle città. Bisogna poi sforzarsi di non offrire più la frutta solo e sempre a coronamento dei pasti principali, abitudine solo italiana, non praticata nel resto dell'Unione Europea, dove il dessert è un dolce o una crema. Gli antichi igienisti la raccomandavano addirittura all'inizio del pasto, per raffrescare le mucose orali e predisporle ad accettare i sapori che sarebbero arrivati in seguito (teoria dell'*eumucosia* di Petraghani). Forse è meglio insistere nell'offerta, ma spostarla a livello di prima colazione, di spuntino di metà mattina o di merenda. Oppure "ma-

scherare” la frutta in torte poco o affatto zuccherate, dato che la dolcezza della frutta matura è più che sufficiente. Inoltre, è indispensabile abituare i bambini, fin da piccolissimi, a conoscere e ad accettare cibi poco o per nulla zuccherati, e ad evitare il più possibile le bevande (gassate e non) zuccherate.

Parlando, poco sopra, di appetibilità delle preparazioni con le verdure, abbiamo toccato indirettamente il tema gastronomico: il cibo deve essere gradevole, desiderabile, nel senso che un piatto deve ispirare il ricordo e deve far nascere il desiderio di riassaggiarlo. Anche il più ecumenico dei consumatori ha alcune pietanze preferite, che si procura ogni volta che gli è possibile. Questa gradevolezza delle preparazioni nasce dalla bravura dei cuochi del passato e dall’esperienza dei singoli: provando, riprovando, modificando, si raggiungono livelli di gradimento generalizzato, fino a disporre di preparazioni “classiche”, accettate da tutti. Penso a piatti complessi come la *caponata di melanzane*, ma anche a piatti semplici, con un numero limitatissimo di ingredienti, ma perfetti, come gli *spaghetti aglio, olio e peperoncino*. Ebbene, le verdure, per la loro varietà infinita e per i loro colori si prestano alla creazione di piatti dove entrano come ingredienti, insieme a pasta, carne o pesce, ma anche ad infiniti altri, dove regnano da sole. A questo proposito la cucina vegana, pur discutibile per i limiti nutrizionali che può comportare, ha creato piatti dove sapori e colori si sposano perfettamente.

Ma anche la frutta può partecipare alla creatività dei piatti. Molte cucine etniche ne fanno un uso molto più largo di noi, che spesso non andiamo al di là del prosciutto con melone o fichi, o della mela Granny Smith affettata nelle insalate. Penso agli innumerevoli *Tajine* nordafricani di agnello o pollo o manzo, con prugne, albicocche, mele; all’agnello speziato dolce all’algerina (*Lahm Lhalou*, che significa *carne dolce* in arabo), con mandorle, prugne e succo d’arancia; ma anche al pollo al curry con ananas, papaya e mango della cucina caraibica; ed infine all’enorme tacchino arrostito, farcito di castagne e mele, con cui i miei ospiti statunitensi festeggiavano a pranzo il Thanksgiving Day, doverosamente accompagnandolo con la *cranberry sauce*, cioè la salsa di mirtilli rossi. Chi ama la cucina non può esimersi dallo sperimentare le cucine etniche, piene di spunti interessanti, ricche di sapori a noi

sconosciuti e realizzate sovente con semplicità ed attenzione alla digeribilità ed alla salute.

Queste considerazioni mi portano a formulare un altro invito: abituare sin da piccoli i bambini a riconoscere le materie prime ed a praticare le procedure per la preparazione dei cibi: e non mi riferisco al sadico rituale del “fare i biscotti?”, cui tutti vengono presto o tardi sottoposti, ma alla partecipazione all’acquisto delle materie prime nei mercati, alla pulitura ed al taglio – sì, anche lui, con tutte le cautele del caso – di carni, pesce e verdure, alla predisposizione ed alla cottura di ricette sempre più complesse. Abituandoli a sapere e a saper fare – è esperienza personale – crescono bambini appassionati al cibo, ma senza eccessi nè rifiuti, consumatori sereni, non viziati né voraci.

Vorrei infine rammentare come il tema della tutela della salute attraverso una corretta alimentazione sia stato incluso tra i *Sustainable Development Goals* per il 2030 dell’Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU), ai quali il nostro Paese ha aderito, e in particolare ai Goal 3 e 12: un indiretto sostegno alla correzione delle diete correnti, troppo (e inutilmente) ricche di carne, ed alla sostituzione con altre più bilanciate a favore di cereali, legumi, pesce, verdura e frutta, viene dal Goal 3 (Salute e Benessere) ed anche dal Goal 12, che si intitola “Responsible Consumption and Production”: evitare cioè sprechi energetici nella produzione di cibo. A questi Goal si raccorda mirabilmente il vigente Piano Nazionale di Prevenzione 2020-25 che, nell’ambito del macro-obiettivo M01, si occupa dell’alimentazione scorretta come fattore di rischio per le patologie cronico-degenerative, e detta strategie per correggerne il rischio, intervenendo anche a livello scolastico.

Spero, in queste brevi pagine, di aver espresso la mia convinzione che è necessario e urgente proporre alla popolazione in generale, e a quella più giovane in particolare, di correggere gli errori più comuni nell’alimentarsi; di limitare la presenza *quotidiana* nella dieta di prodotti d’origine animale, che non solo non è richiesta dal nostro organismo, ma può essere addirittura dannosa per la salute, oltre che per l’ambiente, in quanto comporta un ingiustificato consumo aggiuntivo di risorse energetiche per produrli; di incrementare in ogni modo il consumo di verdura e

frutta, fino a raggiungere le ideali 5 porzioni al giorno raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità; di ispirarsi alle regole della cucina mediterranea, antico patrimonio della cultura delle terre che quel mare bagna; di ricordarsi che non esiste solo la nostra cucina, ma che altre cucine di antica tradizione sono in grado di proporre piatti saporiti e salutari, che possono arricchire la nostra cultura culinaria, sia se realizzati come tali, sia se integrati in una *fusion* multi-etnica; di tendere sempre, nella preparazione dei piatti, non solo all'obiettivo della salubrità, ma anche a quello dell'eccellenza gastronomica, che rende il momento del pasto una parentesi piacevole della giornata: piacevolezza che aumenta curando anche la convivialità e la conversazione, che dovrebbero caratterizzare un pasto "come si deve".

Che si consumi il pasto a casa o alla mensa scolastica ed aziendale, quello deve essere sempre un momento che contribuisce a migliorare la salute, a ravvivare gli scambi umani, a rendere la vita più civile e gradevole.

#### NOTE

(\*) tranne eccezioni, come le ciliegie, ma lì il prezzo lo detta la costosissima raccolta manuale

#### Bibliografia

1. Okkio alla Salute, Ministero della Salute, Roma 2019
2. Indagini PASSI 2016-19, Ministero della Salute, Roma 2019
3. CREA, Indagini sui consumi 1980-1984 e 2005-2006
4. Keys A., Keys M. How to eat well and stay well the Mediterranean way, 1st Edition 1975, Doubleday ISBN 978-0385009065
5. Saulle R, Del Prete G, Stelmach-Mardas M, De Giusti M, La Torre G. A breaking down of the Mediterranean diet in the land where it was discovered. A cross sectional survey among the young generation of adolescents in the heart of Cilento, Southern Italy. Ann Ig. 2016 Sep-Oct;28(5):349-59. doi: 10.7416/ai.2016.2115. PMID:27627666