

## Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
	<b>Rubrica</b>		<b>Alimentazione e salute</b>	
55	La Repubblica	07/03/2015	<i>UNA SPEZIA AL GIORNO LEVA IL MEDICO DI TORNO (A.Ananasso)</i>	2
25	La Repubblica	06/03/2015	<i>E LO ZUCCHERO DIVENTA IL NUOVO NEMICO L'ALLARME DELL'OMS "DIMEZZATE LE DOSI" (E.Dusi)</i>	4
25	La Repubblica	06/03/2015	<i>Int. a F.Branca: "NON E' ESSENZIALE ALL'ORGANISMO RIDURLO COMBATTE OBESITA' E CARIE" (E.d.)</i>	6
VI/VII	La Stampa	05/03/2015	<i>L'AMIDO "MAGICO" LO TRASFORMA IN ALIMENTO IDEALE PER TUTTE LE DIETE (G.Calabrese)</i>	7
2	Il Giorno	10/03/2015	<i>MANGIAMO SENZA SAPERE (A.Segre')</i>	11

Dalla curcuma al prezzemolo, in cucina o frizionate sul corpo, aiutano a digerire e ad alleviare acne e dolori

# Una spezia al giorno leva il medico di turno

AGNESE ANANASSO

**D**ALLA CURCUMA al prezzemolo, dall'origano allo zenzero. Le spezie, oltre a rendere più gustose le ricette in cucina, possono aiutare a guarire i malanni di stagione, l'acne, alleviare i dolori muscolari e osteoarticolari. Senza gli effetti collaterali dei farmaci, possono essere consumate fresche o sotto forma di oli essenziali, da diluire in una base alcolica o oleosa che si può usare per via orale o cutanea. «Il rosmarino per esempio agisce come tonico, stimolante, antidolorifico, antinfiammatorio, antisettico, antiparassitario e antibatterico — spiega il nutrizionista Lorenzo Bergami —. Se applicato sul viso, aiuta a decongestionare e a purificare la pelle, specialmente se acneica. In questo caso aiuta anche un altro astringente naturale: l'anice stellato. Si può fare un decotto o diluire poche gocce di olio essenziale in una

lozione o in una crema».

Alcune spezie come rosmarino, alloro, cumino e coriandolo, aggiunti nell'acqua di cottura, sono adatte in cucina per aumentare la digeribilità di legumi e verdure che tendono a formare aria nello stomaco e nell'intestino. «Il cumino è indicato anche per combattere l'alitosi — continua Bergami — mentre le foglie fresche di prezzemolo e alloro sono preziose fonti di vitamina C, nota per le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Oltre a favorire la digestione, il prezzemolo migliora le funzioni cardiocircolatorie, del microcircolo e aiuta a ridurre la cellulite. Per le donne in gravidanza, e per chi soffre di anemia, è ottimo l'alloro, ricco di acido folico e vitamina B. La tisana di origano (meglio se unito alla camomilla) allevia i dolori mestruali ed è utile anche per gli uomini visto che previene e combatte i problemi alla prostata». Per altri disturbi dell'età, un valido aiuto arriva dai semi di finocchio, che, oltre a stimolare diuresi e digestione se presi a fine pasto, sono indicati in menopausa, per l'osteoporosi e l'i-

perensione, perché ricchi di calcio. Continua l'esperto: «Un vero toccasana per ossa e muscoli è la curcuma, da usare in polvere. Se si aggiunge mezzo cucchiaino di curcuma a un pizzico di pepe nero e a un cucchiaino olio extra vergine di oliva o di mandorle disciolti in una tazza di latte vegetale, si aiuta a contrastare i dolori osteoarticolari e muscolari». Anche lo zenzero è un potente antinfiammatorio e antibatterico rinfrescante. Ottimo per lenire i dolori ossei, ha proprietà straordinarie per prevenire e curare raffreddore e mal di gola (si grattugia la radice nell'acqua e si porta a ebollizione, lasciando riposare per dieci minuti, ma si trova anche candito). Non solo: contrasta la nausea e «poiché migliora la digestione e il metabolismo degli zuccheri si usa spesso nelle torte unito alla cannella. Questa è adatta per le diete perché riduce il senso di fame — conclude Bergami — la consiglio anche come antinfluenzale: basta metterne una stecca in acqua bollente per dieci minuti, aggiungere miele e bere».

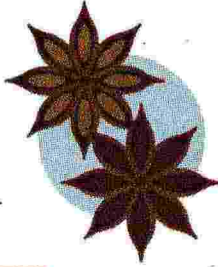
© RIPRODUZIONE RISERVATA





## ANICE STELLATO

Antisettico, antivirale  
Come olio essenziale  
o in decotto è efficace  
contro l'acne  
Sotto forma di tisana  
aiuta a guarire l'herpes  
e negli stati influenzali  
In cucina si può  
mettere nelle zuppe  
e negli sformati



## ALLORO

Antiossidante e stimolante,  
contiene vitamina C, B e acido  
folico. Utile in gravidanza,  
contrasta l'anemia e l'aria  
nello stomaco.  
In cucina si usa  
nella cottura  
dei legumi  
per renderli  
più digeribili



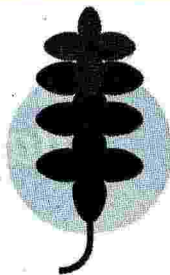
## CANNELLA

Antinfiammatorio e antinfluenzale,  
migliora il metabolismo degli zuccheri.  
Nelle diete si usa per ridurre  
il senso di fame.  
Rende più digeribili  
torte e marmellate.  
Come antinfluenzale,  
se ne lascia una stecca  
in infusione in acqua bollente  
per dieci minuti



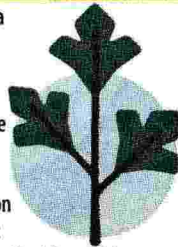
## ORIGANO

Antiossidante, antibiotico,  
antinfiammatorio.  
Coadiuvante nei disturbi  
della prostata, allevia  
i dolori mestruali.  
Si usa ampiamente  
in cucina come condimento.  
Nelle tisane è meglio  
associarlo a camomilla  
o finocchio



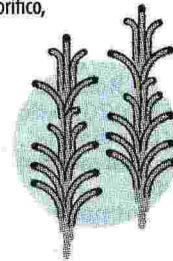
## PREZZEMOLO

Antinfiammatorio con tanta  
Vitamina C nelle foglie,  
è benefico in caso di gas  
intestinale, migliora  
le funzioni cardiocircolatorie  
e favorisce il microcircolo.  
Aiuta a ridurre la cellulite,  
migliora la digestione se non  
è troppo lungo aggiungere:  
stimolando la secrezione degli acidi gastrici



## ROSMARINO

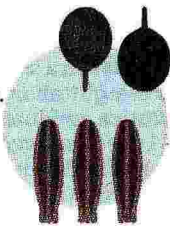
Tonico, stimolante, antidolorifico,  
antinfiammatorio,  
antisettico,  
antiparassitario  
e antibatterico.  
Usato per via cutanea  
come decongestionante  
per l'acne. In cucina  
aumenta la digeribilità  
di legumi e verdure



## CORIANDOLO e

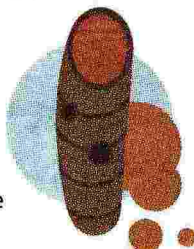
## CUMINO

Favoriscono la digestione  
e l'assorbimento dell'aria  
nello stomaco. Usati  
nella cottura dei legumi  
ne favoriscono la digeribilità.  
In decotti e tisane vanno  
miscelati con il finocchio  
o la camomilla.  
Il cumino è efficace  
contro l'alitosi



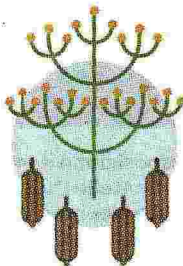
## CURCUMA

Antiossidante, antinfiammatorio,  
antibiotico, depurativo.  
Contrasta i dolori a muscoli  
e articolazioni, previene  
mal di gola e influenza.  
Si usa associato a un grasso  
(per esempio olio  
extravergine di oliva)  
e pepe nero per aumentarne  
l'efficacia



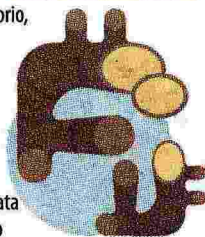
## SEMI di FINOCCHIO

Fonte di calcio e potassio.  
A fine pasto stimola  
le funzioni digestive  
e diuretiche. Indicato  
nella menopausa  
e nei casi di osteoporosi  
e di ipertensione.  
La sera, in tisana,  
rilassa e sgonfia la pancia



## ZENZERO

Rinfrescante, antinfiammatorio,  
antibatterico. Previene  
raffreddore e mal di gola,  
aiuta a digerire e fa passare  
la nausea. Allevia i dolori  
dell'artrite. Si consuma  
la radice fresca tagliata a  
dadini, in canditi, grattugiata  
(in tisana). Nelle torte, unito  
alla cannella, aiuta il metabolismo degli zuccheri



INFOGRAFICA ANNALISA VARLOTTA

**Il caso** Per la salute è più dannoso del colesterolo. Nella dieta arriva soprattutto da bevande e prodotti confezionati. Il consiglio è di consumarne solo 5 cucchiaini al giorno

# E lo zucchero diventa il nuovo nemico

## L'allarme dell'Oms

### “Dimezzate le dosi”

ELENA DUSI

**L**ENOSTRE vite sono troppo dolci. C'è bisogno di tagliare sul lo zucchero. Un cucchiaino su due è in eccesso rispetto a quanto il nostro corpo richiede. Per questo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) ha appena pubblicato le sue linee guida, con la raccomandazione di dimezzare la quantità di dolce sciolta nel caffè, ma infiltrata in maniera più o meno furiva anche in yogurt, succhi di frutta, bevande gasate, cereali da colazione e ovviamente biscotti e merendine. In cambio di una dieta più amara sarà più facile mantenere il peso corretto, evitare il diabete e — attenendosi con rigore alle direttive — perfino debellare le carie.

Le raccomandazioni dell'Oms si riferi-

scono a miele e altri zuccheri liberi: quelli aggiunti durante la lavorazione dei cibi. Nessun limite è invece fissato per frutta, verdura e latte. L'obiettivo è non superare i 50 grammi al giorno, equivalenti a 200 calorie e 10-12 cucchiaini, se solo fosse semplice estrapolare il contenuto dei prodotti industriali (negli Usa 8 prodotti su 10 da supermercato sono dolcificati). Una lattina di bibita gasata contiene 10 cucchiaini, un succo di frutta 5, i cereali da colazione circa 4 e un paio di cucchiaini si trovano nello yogurt alla frutta. Arrivare a quota 12 (pari al 10% dell'apporto calorico quotidiano) è dunque più facile di quanto si pensi, anche sacrificandosi a bere il caffè amaro.

Se limitare lo zucchero al 10% dell'energia quotidiana è “fortemente consigliato”, secondo

l'Oms ancora meglio sarebbe fermarsi sotto al 5%, pari a 5-6 cucchiaini al giorno. La realtà è ben lontana da questi valori. Nord America ed Europa viaggiano intorno ai 100 grammi. Anche in Italia lo studio europeo Idefics conferma che i bambini fra 2 e 9 anni ottengono oltre il 20% delle loro calorie attraverso lo zucchero. Questo valore aumenta nel week end rispetto ai giorni della settimana.

Non è stata solo l'Oms recentemente a mettere lo zucchero nel mirino. Nell'elaborare le sue linee guida per una dieta corretta, anche il governo americano ha deciso di allentare le redini su sale, caffè e colesterolo, ma sottolineando il ruolo deleterio di cibi e bevande dolcificati. Anche Washington ha fissato come limite massimo il 10% delle calorie giornaliere, laddove orientativamente un uomo adulto ne consuma 2.000, una donna 1.800 e un bambino 1.500. «La riabilitazione del colesterolo è sensata» spie-

ga Andrea Ghiselli del Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione. «La stragrande maggioranza del colesterolo che misuriamo nel sangue viene prodotta dal nostro corpo attraverso il fegato partendo dalle calorie che assumiamo con l'alimentazione. Il cibo con colesterolo è responsabile solo del 15-20% della colesterolemia totale».

Contro bibite dolci e merendine le autorità federali americane — in particolare il Dietary Guidelines Advisory Committee — hanno addirittura proposto una tassa sugli zuccheri. Ma di fronte all'atto di accusa congiunto Ghiselli è scettico: «La colpa non è mai di un singolo alimento. Fra vent'anni assolveremo lo zucchero ma continueremo a ingrassare. La verità è che mangiamo troppo e facciamo poco movimento». In effetti, pur conoscendo gli effetti dello zucchero sulla bilancia, tra il 2003 e il 2013 il consumo medio nel mondo è passato da 58 a 63 grammi. A una vita sana continuiamo a preferire una vita dolce.



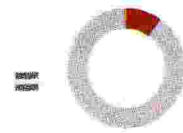
## Il consumo di zucchero

**il limite da non superare secondo L'Oms**

**50  
grammi**



**10  
cucchiaini  
da tè**



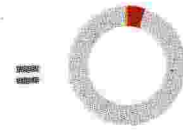
**10%**  
dell'apporto  
calorico  
complessivo

**la quantità ottimale**

**25  
grammi**



**5  
cucchiaini  
da tè**



**5%**  
dell'apporto  
calorico



**40 GRAMMI  
8 cucchiaini**

il contenuto  
di zucchero  
di una lattina  
di bevanda  
gasata



**15  
calorie**

il valore energetico  
di un cucchiaino



**80%**  
i prodotti del  
supermercato  
che  
contengono  
zucchero

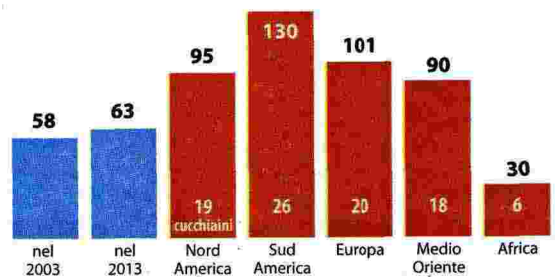


**25 GRAMMI  
5 cucchiaini**

il contenuto  
di zucchero  
di un succo  
di frutta

### Nel mondo

Consumo medio giornaliero per persona (in grammi)



### I vantaggi



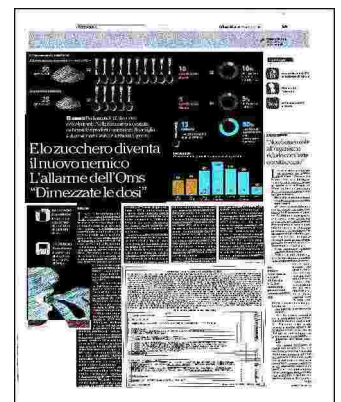
Si ridurrebbe il rischio  
di **diabete di tipo 2**



Si ridurrebbe  
l'**obesità**



Si eliminerebbero  
le **carie**



## L'ESPERTO

### “Non è essenziale all'organismo ridurlo combatte obesità e carie”

1989 raccomandavano un apporto calorico ancora più basso dell'attuale, tra lo zero e il 10%. Lo zucchero non è un elemento essenziale per il nostro organismo. Abbiamo bisogno del glucosio, ma a produrre questo nutriente ci pensa il fegato».

(e.d.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**L**O ZUCCHERO è solo uno degli alimenti nel mirino dell'Oms. Francesco Branca, direttore del Dipartimento della nutrizione per la salute e lo sviluppo all'Oms, ci tiene a precisare che nessun cibo in sé andrebbe demonizzato.

**Ma nelle raccomandazioni sullo zucchero non siete stati teneri.**

«L'anno scorso abbiamo rivisto i limiti del sale, portandoli a 5 grammi al giorno. E abbiamo in programma nuove linee guida sui grassi. Le raccomandazioni riguarderanno forse una riduzione dei saturi (formaggi e carni), un aumento degli insaturi (olio di oliva, pesce, noci) e un'eliminazione degli acidi grassi trans, prodotti durante alcune lavorazioni industriali».

**Cosa intendete quando parlate di zucchero?**

«Gli zuccheri liberi aggiunti agli alimenti durante la preparazione domesti-

ca o industriale, più quelli contenuti nel miele e nei succhi di frutta fresca. Abbiamo escluso gli zuccheri di frutta e latte perché non ci sono evi-

66  
**Unica eccezione quelli di frutta e latte: nessuna prova che siano nocivi**  
 99

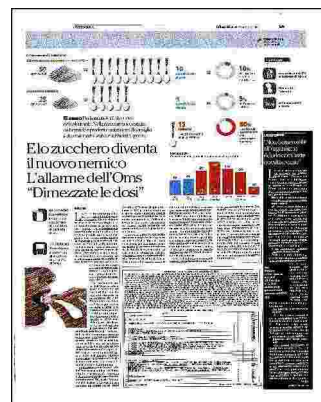
denze che siano nocivi per la salute».

**Ma perché lo zucchero fa male?**

«Perché causa obesità e carie. Su queste due malattie abbiamo dati molto solidi. Secondo altri studi avrebbe anche effetto su pressione arteriosa e livello dei grassi nel sangue, in particolare i trigliceridi».

**Esistono dei limiti minimi?**

«No, meno zucchero si consuma meglio è. Le prime linee guida dell'Oms del



Le vie del cibo/  
Dalla risaia al piatto

# L'amido "magico" lo trasforma in alimento ideale per tutte le diete

Digeribile e nutriente, è consigliato a celiaci e bambini, ma anche agli atleti

GIORGIO CALABRESE

**P**erché noi medici diciamo sempre che il riso fa bene? Perché contiene un amido facilmente digeribile e assimilabile, ed è povero di cellulosa; infatti dietologi e pediatri consigliano alle mamme di diluire il latte, già nel primo trimestre di vita, anziché con l'acqua, con la mucillagine di riso, cioè con l'acqua utilizzata per bollire il riso.

Al Nord, fino a qualche decina d'anni fa, il riso era ritenuto il vero primo piatto, mentre al Sud era considerato quasi alla stregua di un farmaco e veniva utilizzato soprattutto in coincidenza di fatti diarroici, vista la sua capacità di bloccare questo tipo di disturbi e di ricostituire la flora batterica intestinale.

Oggi il riso è tornato ad essere un grande primo piatto per la minore grandezza del contenuto d'amido le cui dimensioni variano fra 2 e 10 micron, mentre gli amidi di tutti gli altri cereali sono più grandi: 15-22 micron per il mais e 20-40 micron per il grano, fino ai 50-170 micron dell'amido di patata.

Ma perché l'amido del riso (ma anche degli altri cereali) è digeribile? Grazie al rapporto amilosio-amilopectina. Gli amidi che sono più ricchi di amilosio, come avviene appunto nel riso, sono facilmente digeribili. Ecco anche perché, ad esempio, l'amido di mais, che ne è povero, risulta invece difficile da digerire. Le proteine del riso (7%) sono meno di quelle della pasta (10%), sebbene si tratti di proteine più complete da un punto di vista biologico.

Per contro, uno dei grandi limiti del riso è che non può essere utilizzato per la panificazione,

al pari della farina di grano, nonostante sia un cereale, perché gli mancano le prolamine, quelle proteine che consentono la formazione di glutine.

Proprio per questo però il riso è uno dei pochi cereali che può essere usato dai celiaci, ma anche da coloro che soffrono di sensibilità al glutine, un numero spaventosamente crescente. Il basso contenuto di sodio e l'alto contenuto di potassio sono una caratteristica positiva e tipica del riso, specie oggi, che nella nostra società, si abusa di sodio, sotto forma di sale da cucina. Un etto di riso fornisce 360 calorie e se mangiato in giusta quantità, ogni giorno, può essere una manna soprattutto per gli obesi. Perché il riso quando viene cotto, triplica il proprio peso (50 grammi da crudo arrivano a 150 grammi da cotto) inducendo un maggior senso di sazietà. In altre parole, la capacità del riso di assorbire liquidi si manifesta sia in cottura che nell'intestino.

Il chicco di riso è una cariosside vestita, costituita per il 79% da amido e per il 7% da proteine. L'esterno è rivestito da glumette che vengono poi eliminate. Dopo la sbramatura si ha il riso integrale, un po' più scuro ma che conserva integra la parte nutritiva, cioè le vitamine A-D-E e gli oligominerali più importanti. Lo strato argenteo è ricco di proteine, di grassi, di minerali (calcio, fosforo e ferro), di vitamine B1 e B2 e di fibra alimentare. A livello intestinale i nutrienti contenuti nel riso sono facilmente assorbiti ed è per questo che viene considerato un alimento energizzante, utilizzato anche dagli sportivi per fare il pieno di energia. Il riso apporta una buona percentuale di calorie (350 ogni 100 grammi), superiore a quella del pane

e paragonabile a quella della pasta. Inoltre, sebbene possieda una frazione proteica ridotta (7-9%), vanta una composizione di aminoacidi più completa rispetto agli altri cereali, grazie alla lisina, un aminoacido essenziale che l'organismo non è in grado di sintetizzare da solo e che deve essere introdotto con gli alimenti. Un piatto di riso e legumi compensa gli aminoacidi limitanti facendone un piatto unico completo.

# Italia, dove il chicco ha mille facce dopo Arborio e Carnaroli ecco l'Artiglio

Custodite in un caveau le oltre mille varietà storiche, a partire dal Lencino

GIANFRANCO QUAGLIA

«**C**ameriere, vada per un piatto di Carnaroli, ma se c'è un Vialone Nano o un Baldo va bene ugualmente». Ordinazione improbabile e surreale. Al massimo al ristorante ci si può spingere sino a un «al dente mi raccomando», non oltre. Nessuno chiede una varietà o un'etichetta, al contrario di quanto avviene per i vini, di cui ormai esiste la lista anche in pizzeria. Eppure l'Italia è leader europeo di «Sua Maestà il riso», con produttori anche coraggiosi come Piero Rondolino di Livorno Ferraris (Vercelli) che produce il riso invecchiato sino a sette anni e lo custodisce in lattina con il marchio «Acquerello». Da qualche anno, con la cultura televisiva della gastronomia, si è fatta strada una conoscenza più diretta del riso che mangiamo: le scelte sono mirate, anche i neofiti sanno che per ottenere un bel risotto mantecato, ma non colloso, occorre puntare al-

meno sulle varietà appartenenti alla griglia dei fini o superfini.

Il riso italiano rappresenta solo lo 0,25 per cento dell'intera produzione mondiale, i suoi 14 milioni di quintali sono quasi una manciata di chicchi. Ma tutti di eccellenza, risultato di intuizioni, ricerca, ibridazioni in campo, che nell'arco di quasi due secoli hanno consegnato al mondo valori indiscussi, senza mai ricorrere a manipolazioni genetiche.

Nel mondo si coltivano circa 140 mila varietà di riso. Una gamma destinata a crescere, perché gli studiosi stanno cercando il riso del futuro, resistente e più produttivo, in grado di garantire la sicurezza alimentare. Ci lavorano nel più grande centro di ricerca sul riso, l'Istituto di Los Banos, nelle Filippine. E in Italia? Sono esattamente 209 le varietà iscritte nel registro. E 1273 quelle in purezza custodite al Centro Ricerche dell'Ente nazionale risi di Castello d'Agogna (Pavia), la banca dei semi ibernati, ogni tanto risvegliati dal letargo per-

ché la scienza attinge al loro dna per realizzare esemplari più resistenti. Romano Gironi, responsabile della ricerca, sa che le sfide globali impongono cambiamenti senza sosta.

In questi caveau trascorre il lungo sonno il Lencino, nato prima dell'Unità d'Italia, nel 1857, quando la risaia italiana era seminata a Nostrale. Insieme con il Vialone, il Lencino fu progenitore di quel Carnaroli (dal nome del suo "inventore") che nel 1945 vide la luce dopo un attento incrocio, diventando il principe della risicoltura made in Italy, perché il chicco ha una forte resistenza alla cottura, è ricco di amilosio e cede poco amido. Prima che a lui, i palati fini ricorrevano al mitico Arborio (selezionato da Domenico Marchetti, padre anche del Rosa Marchetti). Nomi gloriosi, che hanno determinato la fortuna dei nostri risotti, come il Vialone Nano, l'Igp veronese coltivato in Veneto e nel Mantovano o l'altro Igp Delta del Po. E fra i più recenti il Riso di Baraggia vercellese e biellese, l'unico ad

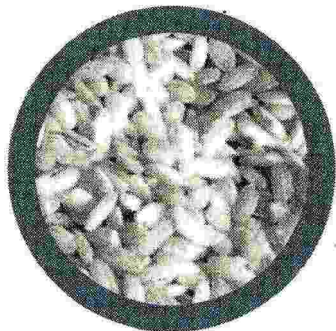
aver ottenuto la Dop in Europa.

La terra di «Riso amaro» si conferma humus fertile di inventori. Accanto alle varietà più conosciute (Roma, Razza 77, Ringo, Baldo, Ribe, Loto, Originario, Balilla) tradizione e ricerca esplorano nuove frontiere, con i risi colorati che fanno tendenza: il Venere, o riso dell'Imperatore (nato in Cina ma rigenerato in Italia), dal chicco nero, o l'Erme (rosso). Rinascono pure i centenari dormienti: il Maratelli, un «giurassico» abbandonato dai coltivatori, è stato rilanciato dalla famiglia del suo costituente (Mario Maratelli) che lo scoprì nel 1914. Al Cra (Consiglio ricerche agricoltura) di Vercelli, riecco il Gigante, altro "grande vecchio". Forza di una natura che non s'arrende. Come i risicoltori, attenti a risaia e mercato. Se l'export impone di diversificare, ecco l'alternativa: dai risi «japonica» coltivati per i risotti a quelli «indica», per contorni e insalate. Già inventato anche quello made in Italy: è l'Artiglio, nome che evoca determinazione e aggressività sul mercato.





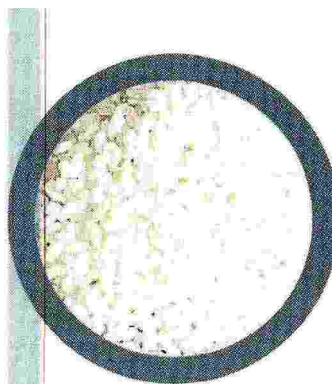
ARTIGLIO



CARNAROLI



ERMES



MARATELLI



VENERE

70%

**le proteine**  
Nel chicco di riso sono in percentuale inferiore rispetto a quelle presenti nella pasta, ma sono più complete dal punto di vista biologico

79%

**amido**  
È il componente principale, percentualmente, del chicco di riso: è molto ricco di amido e facilmente digeribile anche per i più piccoli

DOPO IL RACCOLTO



Tula, villaggio indiano a 500 chilometri da Bombay, nel distretto di Sindhudurgh: una donna mette ad asciugare al sole la paglia di riso



Il museo del cibo di Hong Kong ha spazi espositivi dedicati alla storia e alla cultura del cibo e della cucina: ovviamente il riso è uno dei protagonisti del singolare percorso di visita

ALEX MAIGU / MAGN



## L'ANALISI

di ANDREA SEGRÈ



## MANGIAMO SENZA SAPERE

**SIAMO** ciò che mangiamo diceva, pare, un famoso filosofo. Per dir la verità saremmo più sicuri riprendendo Luciano Ligabue che cantava «siamo sempre ciò che mangiamo», in Baby è un mondo super. Ma in che mondo viviamo se contenuto e contenitore, ovvero il cibo e il suo imballaggio, possono avvelenarci? Cosa c'è veramente nel nostro piatto: oro o veleno? Cosa nasconde il mondo invisibile di tutto ciò che

serve agli alimenti per essere trasportati, confezionati, preservati? La citazione va cambiata con una vocale e un punto interrogativo. «Sei ciò che mangi» diventa «sai cosa mangi»? La risposta è no, non lo sappiamo. Il che è assurdo in un Paese, l'Italia, ricco dal punto di vista alimentare e con una biodiversità che non ha pari. Che è culla della Dieta Mediterranea patrimonio dell'Unesco. Che è sede dell'unica Expo dedicata a «nutrire il pianeta». Ma noi stessi come ci nutriamo? Male, molto male. La nostra è fra le diete più lontane da quella mediterranea, siamo obesi nelle fasce d'età più giovani, soffriamo di costose patologie legate alla malnutrizione, l'export alimentare è assai modesto, la metà dell'Olanda tanto per fare un esempio. E poi siamo campioni di frodi, sofisticazioni, adulterazioni e ogni altra diavoleria che ci fa solo del male.

**PERCHÉ** siamo arrivati a tanto?

Una spiegazione sta nella stessa parola «cibo». È talmente (abusata che, nel tempo, ha perso il suo significato originario. O meglio, ne ha assunti tanti. Almeno quante sono le sue aggettivazioni: volessimo procedere in ordine alfabetico potremmo partire da cibo «alto» e arrivare a cibo «zero», passando per un lungo elenco. L'eccesso di declinazioni ha fatto perdere il significato originario dell'atto che permette al cibo di soddisfare un bisogno fondamentale dell'uomo: mangiare. Noi consumatori siamo disorientati: bulimici o anoressici, accumulatori o spreconi, denutriti o ipernutriti, carnivori o vegetariani. Così come i produttori, sembrano incerti fra l'essere agricoltori, imprenditori o contadini. In mezzo viaggia un mondo variegato di industriali, commercianti, consulenti, ristoratori, dietisti, chef, insegnanti. Una società così confusa è ormai alla frutta. C'è solo un modo per uscirne. Tirare fuori il meglio del cibo. Come? Con un buon menu di educazione alimentare.

**L'INCHIESTA**  
VECCHIE ENIGME NUOVE

**Pentole, griglie e contenitori**  
«Così i veleni contaminano i cibi»  
L'esperto analitico e biofarmaci sono scovati. I pentoli sono altri

**LE SOSTANZE DA EVITARE**

- Bisfenolo A**: Presente in molti contenitori di plastica e in alcuni tipi di vetro.
- Diossidi di titanio**: Usati come addensanti e coloranti in molti prodotti alimentari.
- Diossidi di silicio**: Usati come addensanti e coloranti in molti prodotti alimentari.
- Diossido di zolfo**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di carbonio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di azoto**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di fosforo**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di calcio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di magnesio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di sodio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di potassio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di alluminio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di rame**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di nichel**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di cobalto**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di manganese**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di zinco**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di bario**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di stronzio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di cerio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di lantanio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di praseodimio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di neodimio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di samario**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di europio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di gadolinio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di terbio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di disprosio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di holmio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di erbio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di itterbio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di lutetio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di ytterbio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di scandio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di zirconio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di niobio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di tantalio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di stagno**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di piombo**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di bismuto**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di antimonio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di arsenico**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di selenio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di tellurio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di polonio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di radio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di actinio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di torio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di protattinio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di uranio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di plutonio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di americio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di curio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di berkelio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di californio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di einsteinio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di fermio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di meitnerio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di roentgenio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di darmstadtio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di copernicio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di flerovio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di livermorio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di tennessio**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.
- Diossido di oganesson**: Usato come conservante in molti prodotti alimentari.