

Quando la malattia vien mangiando

di Pasquale Rotunno

L'obesità dilaga. Ogni anno sono 300mila, in Europa, i decessi correlati all'obesità: una vera e propria emergenza. Soprattutto per bambini e giovani. Il 23,6% dei bambini italiani è in sovrappeso. Il 12,3% è obeso. I costi diretti dell'obesità in Italia sono stimati pari a 23 miliardi di euro l'anno; il 64% dovuti a ricoveri ospedalieri. Costruire strategie di prevenzione e sensibilizzazione è urgente. Tra le malattie cronico degenerative, l'obesità è tipica dell'era moderna. E ha una genesi multifattoriale: ereditarietà e ambiente si intrecciano in maniera indissolubile. Con modalità ancora sconosciute. Le multinazionali del cibo sono pronte a diffondere consuetudini alimentari lontane dalla nostra cultura. Il nuovo ruolo sociale della donna, d'altro canto, condiziona anche l'alimentazione. Aumenta il ricorso a cibi precotti e a snack poco salutari. Mentre diminuisce l'allattamento al seno. L'Osservatorio nazionale sulla salute della donna ha realizzato un libro a più voci che getta luce sullo stretto legame che intercorre tra alimentazione e salute: "Stili alimentari e salute di genere" (Franco Angeli editore).

L'assunzione errata di alimenti, spiega Francesca Merzago nella presentazione, è all'origine di numerose patologie: dall'ipertensione arteriosa alle malattie dell'apparato cardiocircolatorio, diabete, osteoporosi e malattie metaboliche. Una scorretta alimentazione, inoltre, è alla base di gravi disturbi del comportamento alimentare: anoressia, bulimia e obesità psicogena. Il volume è patrocinato da Expo Milano 2015. In occasione dell'Expo,

dedicato al tema "Nutrire il pianeta, Energia per la vita", si discuterà come produrre cibo e acqua sufficienti per tutto il pianeta. Senza deforestarlo ulteriormente. E soprattutto rispettando le culture di tutti i popoli. Questioni sulle quali "il contributo delle donne è essenziale", dichiara nella prefazione Giuseppe Sala, amministratore delegato di Expo spa.

Curato da Gilberto Corbellini, ordinario di storia della medicina e bioetica all'Università Sapienza di Roma, il libro offre informazioni e analisi scientificamente fondate per capire come i comportamenti alimentari sono implicati nei rischi di malattia. La prospettiva è quella della medicina di genere. "Le differenze di genere sono qualcosa di diverso dalle differenze dovute al sesso", avverte Corbellini nell'introduzione. Il sesso riguarda le differenze biologiche tra uomini e donne. Il genere fa riferimento alle implicazioni socio-culturali delle differenze sessuali nei diversi contesti geopolitici. "Attraverso le valenze culturali che il cibo può assumere continuano a circolare nel mondo occidentale ideologie antimoderne", denuncia Corbellini. Esse contrastano con lo sforzo razionale di garantire a tutti gli abitanti del pianeta l'accesso al cibo e ai nutrienti essenziali per la salute. La discussione sugli Ogm, organismi vegetali geneticamente modificati, ad esempio, risente di simili pregiudizi ideologici su una tecnologia che potrebbe ridurre la malnutrizione.

Altro dannoso pregiudizio è l'idea che si debba estendere alla sfera biologica il principio politico dell'eguaglianza umana; onde evitare che la diversità biologica venga utilizzata per giustificare le disuguaglianze sociali. Ciò ha

prodotto nel campo della medicina seri problemi. Le differenze individuali e di genere giocano invece "un ruolo chiave anche rispetto alle modalità con cui gli stili alimentari entrano in gioco come determinanti di salute e malattia". Le donne tendono ad aumentare più facilmente di peso rispetto agli uomini. E hanno anche più difficoltà a perdere peso. Per conseguenza le donne sono più a rischio di obesità rispetto all'uomo. Ogni individuo è geneticamente unico. Questa diversità scaturisce dal fatto che siamo il prodotto storico dell'evoluzione. La diversità si confronta quindi con l'ambiente, inteso come disponibilità di alimenti e governo culturale delle risorse alimentari. La ricerca biomedica cerca di capire come i disadattamenti della fisiologia umana rispetto all'ambiente siano all'origine di diversi disturbi. Il nostro metabolismo è funzionale a una dieta cosiddetta "paleolitica", dove erano quasi assenti i cereali, ma anche i derivati del latte. Nei paesi economicamente, scientificamente e politicamente sviluppati sono state eliminate le carestie e ridotti i deficit nutrizionali. Ma sono rimaste le preferenze che la nostra specie ha acquisito per cibi ricchi di calorie e le intolleranze sviluppate nei riguardi dei nuovi consumi alimentari. Ad esempio, l'intolleranza al lattosio o al glutine. Nei Paesi sviluppati, il problema sanitario principale è ormai diventato quello di come ridurre l'eccesso di apporto energetico. Dovuto al consumo di alimenti che hanno visto aumentare la loro concentrazione calorica. Eppure, mentre discutiamo di diete, larga parte dell'umanità è ancora sottoalimentata.

In che modo i ruoli di genere determinano condizioni di malnutrizione? Il caso della clorosi

è emblematico. Si tratta di un tipo di anemia dovuta a una dieta carente di ferro che colpiva le donne tra i 14 e i 25 anni. In passato, era ritenuto non consono alla femminilità mangiare carne. A ciò si aggiungevano i frequenti salassi prescritti dai medici. La clorosi scompare agli inizi del XX secolo. Probabilmente anche per il cambiamento dei modelli femminili. Non più esseri angelicati sempre sull'orlo dello svenimento. Bensì attive e impegnate. Il mangiar carne torna di moda. E intanto i medici abbandonano la pratica dei salassi. L'anoressia, ipotizza Corbellini, "potrebbe oggi essere legata a una predisposizione genetica diventata disfunzionale". Avrebbe quindi cause remote. A livello medico si continua invece a ragionare sul fenomeno esclusivamente in termini di ricerca e trattamento di cause prossime.

Lo status nutrizionale della donna ha un impatto diretto sui suoi figli. Madri meglio nutrite fanno nascere e crescono bambini più in salute; in virtù di una migliore condizione metabolica pre-gravidanza, del bilanciato guadagno di peso durante la gravidanza e della

dieta nel corso dell'allattamento. Potrà sembrare un approccio tradizionale al ruolo della donna, mette in guardia Corbellini, ma è un aspetto ineludibile della questione. Nel libro sono trattate conoscenze fisiologiche e biochimiche riguardanti i processi nutrizionali e gli stili alimentari in rapporto alla salute e alle malattie con contributi di Michele Carruba, Renata Bracale, Renato Vitiello, Giuseppe Fatati, Anna Rita Sabbatini, Anna Capasso, Walter Milano, Laura Dalla Ragione, Paola Bianchini, Emi Bondi, Claudio Mencacci, Carlo Vergani, Ludovica Marinucci e Gilberto Corbellini.

Emerge tra l'altro l'importanza di integrare le conoscenze biomediche di base con quelle antropologiche, di carattere sia evolutivo sia socioculturale. Un approccio interdisciplinare alle disfunzioni alimentari richiede una teoria adeguata. Il cibo ha un valore simbolico ed emotivo ed è spesso usato in modo rituale per rimarcare lo status sociale. In tal senso il cibo è uno strumento essenziale per la comprensione delle relazioni familiari e sociali e della vita politica.

Come esseri umani siamo dotati di una struttura anatomica atta a digerire e quindi assimilare quasi tutto. Nondimeno, ci sono molte sostanze che gli esseri umani si guardano bene dal mangiare; pur essendo perfettamente commestibili dal punto di vista biologico. In alcuni luoghi certi gruppi sociali mangiano, trovandolo addirittura prelibato, proprio quello che altri gruppi disdegnano o detestano. Il cibo deve nutrire la mentalità collettiva prima di poter entrare in uno stomaco vuoto. L'alimentazione, senza dubbio, si iscrive in una rete di scambi e di mediazione tra gli individui. L'atto alimentare, così centrale nel comportamento umano, si presta dunque a un'infinità di interpretazioni simboliche: il più delle volte contraddittorie.

Per questo mass media e pubblicità, spacciandosi come fonte di una corretta informazione alimentare, possono influenzare le scelte alimentari. Le "trappole del conformismo dietetico" propinate dai mass media spingono all'iperconsumismo. Al tempo stesso impongono i dettami estetici da emulare. Garantire una migliore qualità di vita alle donne richiede pertanto interventi multidisciplinari.

È un dannoso pregiudizio l'idea che si debba estendere alla sfera biologica il principio politico dell'eguaglianza umana

