

RECENSIONI

Corvo P., Fassino G. (a cura di). *Quando il cibo si fa benessere. Alimentazione e qualità della vita*. Milano: FrancoAngeli, 2015

L'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1948 definì la salute come «stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o infermità». Una definizione che forse, per certi aspetti, è più attuale oggi di allora. In qualche modo ha «anticipato», ad esempio, la crescita di attenzione alla salute ed al benessere di questi anni. Il volume *Quando il cibo si fa benessere. Alimentazione e qualità della vita* appare un importante tentativo di approfondire questi temi nel loro rapporto con l'alimentazione. Nel farlo, si integra con un altro filone emergente: quello della qualità della vita. Come sottolinea Giampaolo Nuvolati nel suo saggio introduttivo, gli studi sociologici in tal senso si stanno moltiplicando così come le indagini statistiche (basti pensare ai recenti rapporti sul *Benessere equo e sostenibile* curati dall'Istat). Al tempo stesso, la qualità della vita in relazione al cibo è sempre più un volano di sviluppo per un territorio, nonché un fattore di attrazione turistica.

Attorno a questi tre temi si raccolgono quindi i quattordici capitoli del libro, suddivisi in tre parti: teorie, problematiche, esperienze. A fare da filo conduttore, oltre ovviamente alla alimentazione, c'è l'esperienza di Slow Food, che viene ripresa in molti dei contributi. D'altra parte, i curatori del volume, Paolo Corvo e Giampaolo Fassino, sono dell'Università di Scienze Gastronomiche di Bra-Pollenzo, «creatura» del movimento fondato da Carlo Petrini trent'anni fa. È quindi comprensibile che le tematiche del movimento trovino qui ampio spazio.

Il volume ha comunque un pregio importante: quello di evidenziare alcune contraddizioni che ruotano attorno al cibo e all'alimentazione nella società italiana di oggi.

Da un lato c'è un innegabile «exploit», evidente perfino in una cultura come la nostra, dove per tradizione il suo peso è già grandissimo. Si assiste infatti ad un continuo crescere di interesse per il cibo e la gastronomia: aumentano le riviste specializzate, aumentano i programmi televisivi dedicati, aumentano i corsi di cucina, aumentano gli iscritti alle facoltà e agli istituti agrari, nonché quelli all'Università di Scienze Gastronomiche. Se però andiamo a vedere nella quotidianità, questa importanza non tiene il passo e sembra anzi diminuire. Paolo Corvo segnala, ad esempio, che si è sempre meno propensi a dedicare tempo a cucinare: tra «apericena», happy hour e ordini d'asporto, lo spazio per quest'attività sembra sempre più ristretto. I dati Istat, riportati nel saggio di Matteo Colleoni, mostrano poi che se nel Sud Europa si continua a dedicare un tempo superiore ai pasti rispetto al Nord, questo è comunque diminuito negli ultimi anni. Rispetto al passato, infatti, i pasti si consumano in modo più rapido, oltre che in orari più atipici e in un numero crescente di volte al giorno.

Un'altra contraddizione emerge nel saggio di Gabriele Di Francesco. Oggi godiamo di un'estrema libertà alimentare, con la possibilità di accedere a cibi, stili e modelli nutrizionali differenziati. Eppure questa libertà porta effetti paradossali: sempre più persone finiscono col mangiare sole davanti al proprio computer, una solitudine che a volte sembra cercata e perfino segno di emancipazione, ma che in realtà non può non inquietare. Silvia Segalla ricorda peraltro che questa «alta tecnologia alimentare» ha soppiantato la cucina casalinga tradizionale (vedi il caso delle cuoche venete di cui si occupa il suo saggio). Quel tipo di cucina, strutturata attorno a uno spazio denso e familiare, non va vista in toto come un «paradiso perduto»; era anche specchio di un mondo asimmetrico, gerarchico, fatto di grandi disugua-

Recensioni

glianze. Aveva però una relazionalità di fondo che oggi si trova molto di rado, anche tra le “eccellenze” dell’enogastronomia.

Un altro elemento di preoccupazione è il crescere dei disturbi legati al cibo. Il volume tocca il problema in tre saggi, tra cui un follow up a pazienti dell’Istituto Neurologico “Mondino” di Pavia e una ricerca nella casa circondariale di Rebibbia. Ne esce un quadro tutt’altro che roseo, senza peraltro dimenticare che nel mondo, a fronte di circa 800 milioni di persone che soffrono di fame o denutrizione, ce n’è circa il doppio che soffre di problemi di ipernutrizione (le malattie legate all’obesità sono la seconda causa di morte nei Paesi ricchi dopo il fumo).

Che fare dunque? Forse, sottolinea Corvo, sarebbe già utile avere un sistema più chiaro ed efficace di certificazione dei prodotti. Al tempo stesso, sembra necessario e urgente disseminare le esperienze positive e le buone pratiche già esistenti, così che il cibo diventi davvero un portatore di benessere e qualità della vita. Valerio Corradi sottolinea ad esempio il ruolo dell’agricoltura biologica, guardata quasi con sufficienza negli anni ‘60 e ‘70 e oggi alla portata di un’ampia fetta di popolazione e della grande distribuzione commerciale. Ci sono poi i Presidi Slow Food (412 nel mondo di cui 232 in Italia), esempi di un modello di agricoltura basata sulla qualità, sul recupero dei saperi tradizionali, sul rispetto delle stagioni, sul benessere animale. Attraverso di essi si conservano culture e tradizioni locali e sono legati al territorio da un punto di vista ambientale, storico e socio-economico. Alice Brombin tocca infine il tema degli ecovillaggi e dell’autoproduzione alimentare, esperienze importanti in un quadro di promozione del diritto alla reciprocità senza rinunciare alle proprie necessità e ai propri desideri.

Dal volume emerge quindi un valore del cibo che è sempre più riconosciuto, a volte anche esaltato e forse mitizzato, eppure spesso disatteso nella vita di tutti i giorni. Gli esiti riportati sono diversissimi tra loro, e ci ricordano che la via del cibo al benessere è ancora lunga.