del 25 Settembre 2008

la Repubblica
QUOTIDIANO: ROMA

estratto da pag. 18

# La dieta della salute ecco cosa scegliere e il cibo non fa paura

**UMBERTO VERONESI**

IL CIBO che uccide è il nuovo spettro evocato dall'allarme cibo - scarso, eccessivo, caro, contaminato, avvelenato, portatore di virus e malattie - che risuona quasi giornalmente da una parte all'altra del pianeta. La metà degli italiani pensa che la fame nel mondo sia il problema più rilevante a livello mondiale. Tutti noi siamo preoccupati della qualità e della sicurezza del cibo e siamo insospettiti da qualsiasi sostanza con cui viene conservato e prodotto. Soprattutto dall'uso dei pesticidi nelle coltivazioni: un terzo degli italiani lo considera il pericolo numero uno per un cibo sicuro. Sono dati di un sondaggio realizzato dal centro ricerche Observa per la Conferenza Mondiale "Food and Water for Life", che si è aperta ieri a Venezia e che ha l'obiettivo di spiegare che cosa può fare concretamente la scienza contro l'allarme cibo. Primo: la scienza può, e deve, spiegare alla gente che il cibo nel mondo sviluppato non è mai stato sicuro come ora e che l'andare alla ricerca di cibi prodotti in modo diverso dallo standard, come i vari prodotti biologici, è una rispettabilissima scelta di gusto, che non riduce però il rischio minimo di contaminazione. C'è un rischio per la salute nel mangiare, come c'è nel respirare e c'è per il fatto stesso che stiamo sulla terra. Non per questo dobbiamo rinunciare a vivere o vivere perennemente "ammalati di rischio". Così per la paura di avvelenarci non dobbiamo rinunciare al cibo. Possiamo scegliere però quello che è più adatto per mantenerci in salute e qui la scienza ci aiuta molto. La ricerca ha identificato in modo chiaro gli alimenti che ci espongono maggiormente alla probabilità di ammalarci e quelli che invece ci proteggono. Anzi, oggi sappiamo molto di più dei legami cibo e malattia per cui dalla classica dietologia "proibizionista" (evitate i cibi che fanno male) si è passati alla nutrizione consigliata (assumete i cibi che fanno bene) e infine alla nutrigenomica (assumete quei cibi che fanno bene proprio a voi) che si occupa della relazione fra cibo e geni individuali. In attesa di sapere gene per gene cosa mangiare, alcune raccomandazioni semplici sono da seguire da subito: riduciamo progressivamente il consumo di carne e aumentiamo i vegetali. Per noi italiani dovrebbe essere più semplice perché si tratta di ritornare alla nostra alimentazione storica, la dieta mediterranea. Io propongo un consiglio facile da seguire: niente carne per due giorni alla settimana. Oltre a ridurre il rischio delle principali malattie, la dieta vegetariana renderebbe disponibili per gli esseri umani molti quintali di cereali oggi dati in pasto agli animali da macello. Ma la scienza non ama le rivoluzioni ed è cosciente che la migrazione verso una dieta vegetariana è un processo culturale che richiederà diverse generazioni. Nel frattempo è urgente trovare soluzioni per avere adesso cibo più abbondante e di migliore qualità. Il percorso è chiaro: applicare le conoscenze genetiche alla produzione di cibo, e sviluppare i progetti di tecnologie innovative. Per la sicurezza e la qualità dei cibi non c'è dubbio che la via da seguire si chiama Biotecnologia. Una strada che è stata però sbarrata da ostacoli ideologici, legati ad una definizione che ha creato molti malintesi: OGM, organismi geneticamente modificati. Il nome ha suscitato nella gente fantasmi di interventi innaturali. Invece nella realtà la genetica vuole difendere la natura. Dovremmo parlare di Biofortificazione o di miglioramento genetico. L'uomo ha sempre utilizzato gli incroci in agricoltura per ottenere una migliore produzione e ora la conoscenza del DNA ci dà la possibilità di combinare non tipi di piante ma singoli geni, per rafforzare le piante e renderle più resistenti agli insetti, i virus e i batteri. Il grande obiettivo è ottenere il maggior numero di piante resistenti alle principali malattie: si potrebbe evitare non solo l'uso di pesticidi e erbicidi, ma anche la perdita di raccolti, e mantenere alta la produzione di cibo. Più quantità dunque, ma anche più qualità. Le biotecnologie ci permettono di produrre alimenti più bilanciati in termini di proteine, minerali, vitamine. Uno dei progetti più innovativi che lancerà la Conferenza di Venezia, riguarda la possibilità di utilizzare il sole del deserto nei Paesi del medio oriente e del Nord Africa per produrre energia, e con questa dissalare l'acqua da utilizzare per l'agricoltura. Alcuni studi hanno già rilevato che con un utilizzo di meno dello 0,3 % dell'intera area desertica di questi Paesi con impianti solari, si potrebbero generare abbastanza elettricità ed acqua dolce da soddisfare la richiesta attuale dell'area mediterranea e il suo aumento nel futuro. Le idee e le strategie contro l'allarme cibo, non mancano alla scienza. Manca ai governi la volontà politica di realizzarle e di metterle in cima alle loro agende.

**Non dobbiamo vivere perennemente "ammalati di rischio"**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile

## Scienza

**NUTRIGENOMICA**
Si occupa della relazione fra cibo e geni individuali e suggerisce diete personalizzate

## Dieta

**VEGETALI**
Per proteggere la salute è necessario ridurre il consumo di carne e aumentare quello di vegetali

## Rimedi

**MALATTIE**
Una dieta vegetariana protegge contro il rischio di malattie cardiovascolari, cancro e diabete

## Ogm

**SICUREZZA**
Le biotecnologie possono aiutare a migliorare la qualità dei cibi e a renderli più sicuri

## Studi

**GENOMICA**
Tra le innovazioni il Golden Rice più ricco di ferro e betacarotene e il pomodoro antiossidante

**REPUBBLICA RADIO TV**

Alle 11.30 si parla di "Mangiare cinese? Dal governo l'allarme: non andate nei ristoranti orientali"

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile