

ANNI '80 | Il decennio del cibo pronto

di Teresa Carbone

Gli stili alimentari si evolvono in una parabola ascendente. Migliora la qualità e la sicurezza del cibo. «Ma - avverte Carlo Cannella - si diffonde anche l'obesità e si perde la convivialità a tavola»



«È aumentata la diffusione del lavoro, è esplosa la ristorazione collettiva e la gente ha finito per mangiare a casa solo la sera». **Carlo Cannella**, presidente dell'Inran - Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione scatta una fotografia soprattutto sociologica del decennio 1980-1990 che ben rappresenta il mutamento degli stili di vita, con gli inevitabili riflessi che ha comportato sugli stili alimentari e agricoli del Paese.

«La chiave di lettura di questo decennio - spiega il presidente dell'Inran - sono i cibi pronti. Si mangiano ancora, per fortuna, le verdure, perché esistono i minestrone già pronti ma ormai in cucina si passa solo il tempo necessario a cuocere o rinvenire».

È scomparsa, col passare degli anni, la fase della preparazione del cibo con buona pace dei nutrienti che, per fortuna, sempre secondo Cannella, restano intatti anche nei cibi pronti o preconfezionati.

«I cibi pronti, però, possono essere anche una concausa del sempre più diffusi sovrappeso e obesità - avverte Cannella - perché si mangia di più e si fatica di meno, manca la fatica e il gusto di preparare una pietanza».



LE TAPPE

1980

A Austin, Texas, fa il suo esordio Whole foods market, la più grande catena di negozi specializzati in prodotti naturali e biologici, con 270 esercizi negli Usa e in Canada. Oggi è un impero da 3,5 miliardi di euro all'anno.

1986

Nasce SlowFood, un'associazione fondata da Carlo Petrini con l'obiettivo di dare la giusta importanza al piacere legato al cibo, imparando ad apprezzare ricette e sapori e a riconoscere la varietà dei luoghi di produzione.

1992

La Dop, nata insieme all'Igp grazie al Reg. Cee 2081, è valida solo per i prodotti agroalimentari (sarà allargata ai vini nel 2009). Tra i marchi è quello che impone le norme più stringenti, garantendo al meglio il consumatore.

2008

Il 26 giugno il Senato approva all'unanimità una mozione sottoscritta da 75 senatori di entrambi gli schieramenti per la salvaguardia e la valorizzazione della dieta mediterranea, come patrimonio dell'Unesco.

A questo si aggiunge la televisione, vera incantatrice degli italiani a tavola».

Guardando la televisione mentre si mangia si ottiene l'effetto di sottovalutare quello che si ha nel piatto, perché l'attenzione è rivolta ad altro, «il cervello non è fatto a più canali e finisce per non percepire i sapori».

Un tempo a tavola regnava la convivialità, «che oggi è stata uccisa», per Cannella, da un rapporto egoistico con il cibo.

La nuova versione della piramide alimentare, presentata dall'Inran recentemente (vedi box sotto), punta, infatti, ad una nuova modalità di consumo del cibo, più che alla composizione della dieta che è rimasta sostanzialmente simile a quella della prima piramide alimentare, formulata nel 1992, che prevedeva un ridotto consumo di grassi in favore di carboidrati, frutta e verdura.



ALLARME PROTEINE

«Rispetto a venti anni fa si mangia meglio, perché si consumano più proteine, derivanti principalmente dalla carne – dice Cannella – al punto che, forse, oggi, ne mangiamo anche troppe assumendone una quantità pari al doppio del nostro fabbisogno, a scapito dei legumi e del pesce».

Un tempo «serviva» mangiare legumi. Erano la coltura alternativa ai cereali, perché le leguminose fissano azoto nel terreno, mentre oggi si è



LA NUOVA PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI

Nel 1992, il Dipartimento dell'Agricoltura Usa (Usda), realizzò ufficialmente una guida alimentare con l'intento di ridurre il rischio di malattie croniche nella popolazione: la vecchia piramide alimentare (i cibi da preferire occupavano la base e via via verso la cima quelli da consumare meno): ridotto consumo di grassi e oli, 2-3 porzioni al giorno di alimenti proteici (latte, formaggi, yogurt, carne, legumi, pesce, noci), 3-5 porzioni di frutta e verdura, 6-11 porzioni di carboidrati (pane, pasta, riso ecc.). Il messaggio era quindi quello di ridurre al minimo i grassi e di consumare in abbondanza carboidrati, frutta e verdura.

Il 5 novembre del 2009 l'Inran ha rivisto la piramide alimentare. «La nuova piramide alimentare si basa sui principi fondamentali della dieta mediterranea ma non indica i consumi, bensì educa a comporre i pasti nel modo giusto».



