



SOCIAL NEWS

Rai

Con il patrocinio
Segretariato Sociale

CULTURE A CONFRONTO - MENSILE DI PROMOZIONE SOCIALE

www.segretariatosociale.rai.it

PREMIATO
EUROMEDITERRANEO 2008



www.socialnews.it

Anno 12 - Numero 6
Luglio-Agosto 2015

Premiati dai
visitatori, obiettivi
raggiunti
di Bruno Antonio Pasquino

Gli Ogm e le
proibizioni Europee
di Davide Giacalone

Un approccio
innovativo
all'educazione
alimentare
di Tiziano Agostini

Prevenzione
cardiovascolare
di Simona Giampaoli,
Luigi Palmieri, Chiara
Donfrancesco, Serena
Vannucchi, Diego Vanuzzo

La fame nel mondo
di Giovanni Maiani

Succhi di frutta e di
verdura: proprietà
nutrienti e salutari
di Annarita Aiuto

Il terzo settore nella
promozione della
prevenzione
di Francesca Chiades

La prevenzione
passa per lo sport
di Pier Luigi Temporelli

Poste Italiane s.p.a. Spedizione in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, DBC TS

CIBO

origini, etimologie e sue trasformazioni nel tempo

cercando la soluzione per nutrire il pianeta



Speciale



Copertina a cura di:
Paolo Maria Buonsante

INDICE



- 3. Niente più sprechi per un futuro sostenibile**
di Massimiliano Fanni Canelles
- 4. Premiati dai visitatori, obiettivi raggiunti**
di Bruno Antonio Pasquino
- 5. Gli Ogm e le proibizioni Europee**
di Davide Giacalone
- 6. Ogm, un acronimo sul quale si continua a combattere**
- 7. Un approccio innovativo all'educazione alimentare**
di Tiziano Agostini
- 8. Prevenzione cardiovascolare**
di Simona Giampaoli, Luigi Palmieri, Chiara Donfrancesco, Serena Vannucchi, Diego Vanuzzo
- 11. L'importanza delle discipline classiche**
di Elisabetta Zammito
- 12. Pensare al cibo come nutrimento e linguaggio universale della vita**
di Rita Calderini
- 14. L'ambrosia, elisir di lunga vita**
di Anna Barbariol, con la collaborazione di Matteo Gialleonardo
- 15. "Annona": un vocabolo che racconta la storia**
di Camilla Sergo
- 16. Mangiare: un diritto umano "essenziale"**
di Pawinut Jantarakort
- 17. Cosa mangiavano i Romani?**
di Salvatore Serrapica
- 18. Quando il vino era simbolo di civiltà**
di Elisa Gerin
- 21. L'olio nell'antichità: genesi, sviluppo, sinonimo di salute**
di Francesco Halupca
- 22. L'uomo e la terra (homo-humus): un binomio inscindibile**
di Francesca Muscia
- 23. Il sale nella società romana: condimento e valore simbolico**
di Astrid Schiulaz
- 24. Quali erano i gusti culinari degli Ateniesi?**
di Lisa Sangineto, Caterina Cesario, Sofia Gerber
- 25. Mangio, quindi esisto...**
di Saverio Miot
- 26. Gli antichi contro gli sprechi**
di Anna Alberti
- 27. La fame nel mondo**
di Giovanni Maiani
- 28. Succhi di frutta e di verdura: proprietà nutrienti e salutari**
di Annarita Aiuto
- 29. Il terzo settore nella promozione della prevenzione**
di Francesca Chiades
- 30. La prevenzione passa per lo sport**
di Pier Luigi Temporelli

I SocialNews precedenti. Anno 2005: Tsunami, Darfur, I genitori, Fecondazione artificiale, Pedopornografia, Bambini abbandonati, Devianza minorile, Sviluppo psicologico, Aborto. Anno 2006: Mediazione, Malattie croniche, Infanzia femminile, La famiglia, Lavoro minorile, Droga, Immigrazione, Adozioni internazionali, Giustizia minorile, Tratta e schiavitù. Anno 2007: Bullismo, Disturbi alimentari, Videogiochi, Farmaci e infanzia, Acqua, Bambini scomparsi, Doping, Disagio scolastico, Sicurezza stradale, Affidi. Anno 2008: Sicurezza e criminalità, Sicurezza sul lavoro, Rifiuti, I nuovi media, Sport e disabili, Energia, Salute mentale, Meritocrazia, Riforma Scolastica, Crisi finanziaria. Anno 2009: Eutanasia, Bambini in guerra, Violenza sulle donne, Terremoti, Malattie rare, Omosessualità, Internet, Cellule staminali, Carcere. Anno 2010: L'ambiente, Arte e Cultura, Povertà, Il Terzo Settore, Terapia Genica, La Lettura, Il degrado della politica, Aids e infanzia, Disabilità a scuola, Pena di morte. Anno 2011: Cristianesimo e altre Religioni, Wiki...Leaks...pedia, Musica, Rivoluzione in Nord Africa, Energie rinnovabili, Telethon, 150 anni dell'Unità d'Italia, Mercificazione della donna, Disabilità e salute mentale, Le risorse del volontariato. Anno 2012: Inquinamento bellico e traffico d'armi, Emergenza giustizia, Il denaro e l'economia, Gioco d'azzardo, Medicina riproduttiva, La Privacy, @uxilia contro il doping nello sport, Bambini Soldato, Una medicina più umana, Leggi e ombre sul lavoro. Anno 2013: Fuga di cervelli all'estero, La legge elettorale, Europa unita: limiti e possibilità, Costi e Riforma della Sanità, L'evasione fiscale, Maestri di strada, Siria, Malattie rare, "Per me si va nella città dolente", Doping. Anno 2014: L'Europa che verrà, Ucraina, Diritto d'asilo, Euro-balceni, Rom e Sinti, Guerra Fredda 2.0, Telemedicina, America Latina, Articolo 18, Giustizia Minorile. Anno 2015: 10 anni insieme, Cuore d'oro, Violenza negli stadi, Diritto al nome, Essere donna.

Direttore responsabile:
Massimiliano Fanni Canelles

Redazione:

Capo redattore
Gabriele Lagonigro e Angela Caporale

Impaginazione e stampa
La Tipografica srl

Valutazione editoriale, analisi e correzione testi
Tullio Ciancarella

Grafica
Paolo Buonsante

Ufficio stampa
Angela Caporale, Luca Casadei

Ufficio legale
Silvio Albanese, Roberto Casella, Carmine Pullano

Segreteria di redazione
Cristina Lenardon

Edizione on-line
Michela Arnò

Newsletter
Federik Suli

Spedizioni
Alessandra Skerk

Responsabili Ministeriali
Serenella Pesarin (Direttrice Generale Ministero Giustizia),
Enrico Sbriglia (Dirigente Generale Penitenziario con ruolo di Provveditore Penitenziario)

Responsabili Universitari
Cristina Castelli (Professore ordinario Psicologia dello Sviluppo Università Cattolica),
Pina Lalli (Professore ordinario Scienze della Comunicazione Università Bologna),
Maurizio Fanni (Professore ordinario di Finanza Aziendale all'Università di Trieste),
Tiziano Agostini (Professore ordinario di Psicologia all'Università di Trieste)

Periodico
Associato



QR CODE



Questo periodico è aperto a quanti desiderino collaborarvi ai sensi dell'art. 21 della Costituzione della Repubblica Italiana che così dispone: "Tutti hanno diritto di manifestare il proprio pensiero con la parola, lo scritto e ogni mezzo di diffusione". Tutti i testi, se non diversamente specificato, sono stati scritti per la presente testata. La pubblicazione degli scritti è subordinata all'insindacabile giudizio della Redazione: in ogni caso, non costituisce alcun rapporto di collaborazione con la testata e, quindi, deve intendersi prestata a titolo gratuito.

Tutte le informazioni, gli articoli, i numeri arretrati in formato PDF li trovate sul nostro sito: www.socialnews.it Per qualsiasi suggerimento, informazioni, richiesta di copie cartacee o abbonamenti, potete contattarci a: redazione@socialnews.it

Ufficio stampa: ufficio.stampa@socialnews.it
Regist. presso il Trib. di Trieste n. 1089 del 27 luglio 2004 - ROC Aut. Ministero Garanzie Comunicazioni n° 13449. Proprietario della testata: Associazione di Volontariato @uxilia onlus www.uxilia.fvg.it - e-mail: info@uxilia.fvg.it

Stampa: LA TIPOGRAFICA srl - Basaldella di Campofornido - UD - www.tipografica.it
Qualsiasi impegno per la realizzazione della presente testata è a titolo completamente gratuito. Social News non è responsabile di eventuali inesattezze e non si assume la responsabilità per il rinvenimento del giornale in luoghi non autorizzati. È consentita la riproduzione di testi ed immagini previa autorizzazione citandone la fonte. Informativa sulla legge che tutela la privacy: i dati sensibili vengono trattati in conformità al D.L.G. 196 del 2003. Ai sensi del D.L.G. 196 del 2003 i dati potranno essere cancellati dietro semplice richiesta da inviare alla redazione.

Per contattarci:
redazione@socialnews.it, info@uxilia.fvg.it

**SCARICA
GRATUITAMENTE
DAL SITO**

www.socialnews.it



CUORE D'ORO

Anno 12, Numero 2 - Marzo 2015

Hanno scritto:

Massimiliano Fanni Canelles, Gianfranco Sinagra, Roberto Di Lenarda, Giorgio Faganello, Marco David, Mauro Giacca e Serena Zaccagna, Carmine Mazzone, Andrea Perkan, Serena Rakar, Giancarlo Vitrella, Alessandro Salvi, Gianfranco Sinagra, Eugenio Santoro, Angela Caporale, Kira Stellato, Roberto Luzzati, Alessandro Altinier, Andrea Di Lenarda



ANORESSIA E BULIMIA

Anno 4, Numero 2, Febbraio 2007

Hanno scritto:

Massimiliano Fanni Canelles, Emanuel Mian, Tiziana Aureli ed Elisabetta Bascelli, Giovanna Melandri, Stefano Dominella, Carla De Albertis, Mariolina Sattano, Valeria Pomponi, Sonia Viale, Manuela Di Centa, Lucia Borgia, Ezio Beltrame, Mauro Anetrini, Alessandra Guerra, Emanuel Mian, Laura Bellodi, Mauro Destino, Matteo Balestrieri, Tiziana Aureli ed Elisabetta Bascelli, Roberta Situlin, Marco Pezzani, Quirino Zangrilli, Manuela Ponti, Secondo Fassino, Emilia Manzato, Enrico Marchetto, Chiara Rizzello.

Niente più sprechi per un futuro sostenibile

di Massimiliano Fanni Canelles

L'Esposizione universale di Milano rappresenta una grande occasione: non soltanto rende l'Italia e il cibo un vero e proprio palcoscenico, ma permette a tutti di riflettere sull'alimentazione. Si tende, infatti, a dare per scontato che l'attuale dieta sia, da un lato, sostenibile, dall'altro, una costante nei secoli.

Al contrario, il rapporto tra uomo e cibo è mutato nel tempo. Abbiamo, pertanto, deciso di riflettere sul tema ricostruendo la storia di questo "piccolo grande amore" dell'uomo - il nutrimento - a partire dall'Antica Grecia e fino a raggiungere i nostri giorni con le loro mille contraddizioni. Ecco, allora, che diventa necessario non scendere il cibo in sé dai disturbi alimentari, siano essi anoressia, bulimia o obesità.

Proprio l'importanza del tema spiega come EXPO si ponga l'ambizioso obiettivo di lasciare un'eredità tangibile. Questa è l'idea posta alla base della Carta di Milano: partendo dal claim della manifestazione, "Nutrire il pianeta, energie per la vita", è stato redatto un documento che richiama cittadini, istituzioni ed associazioni ad assumersi la propria parte di responsabilità affinché sia garantito a tutti, in futuro, l'accesso al cibo. L'accento viene posto sulle strategie di sviluppo sostenibile in ambito economico e sociale, sulla ricerca in campo agricolo per assicurare prodotto sufficiente a sfamare la popolazione mondiale senza intaccare in maniera sconsiderata le risorse idriche e le biodiversità, sull'importanza di agire per ridurre le disuguaglianze sociali e sul ruolo identitario svolto dal cibo inteso come patrimonio da tutelare.

È possibile firmare la Carta di Milano anche on-line, quale segno dell'impegno personale assunto a favore di un futuro equo e sostenibile. Per raggiungere questo risultato, è fondamentale porre la dovuta attenzione al tema dello spreco di cibo. Secondo la FAO, l'agenzia delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, ogni anno vengono sprecati 1,3 miliardi di tonnellate di cibo, circa un terzo della produzione destinata al consumo. Una quantità impressionante, soprattutto tenendo conto della fascia di popolazione che soffre la fame in molte parti del mondo. Lo spreco di cibo avviene su due livelli: a monte della filiera alimentare, definito Food losses, e a valle, nelle cucine dei normali cittadini, il vero e proprio Food waste. Proprio su quest'ultimo aspetto è possibile agire direttamente, ad esempio effettuando una spesa più attenta e programmata, controllando bene le date di scadenza ed impegnandosi a combinare meglio i cibi già presenti in casa. A tal proposito, è indicativo il dato, sempre raccolto dalla FAO, secondo il quale la crisi economica ha già ridotto del 57% lo spreco di cibo, almeno in Italia. Sebbene si tratti di un buon risultato, non è ancora sufficiente per garantire un futuro sostenibile a tutti.

Ci troviamo di fronte ai primi passi mossi nella direzione della consapevolezza dell'importanza del cibo. Appare necessario, di conseguenza, continuare a fornire gli strumenti necessari per essere informati su cosa troviamo nel piatto, ma anche su tutto ciò che gli si svolge attorno. Spesso diamo per scontato che cibo e acqua facciano parte della nostra quotidianità. È giunta l'ora di rendersi conto che si tratta, invece, di risorse preziose, da trattare in quanto tali, evitando gli sprechi ed impegnandosi a realizzare un futuro equo e sostenibile, nel quale il diritto al cibo rappresenta una realtà consolidata. Per tutti.



Premiati dai visitatori, obiettivi raggiunti

Il Commissario Generale di Expo, Bruno Antonio Pasquino, elenca i risultati conseguiti dall'Esposizione in questi primi mesi di apertura: "Sono tanti i padiglioni interessanti"

di Bruno Antonio Pasquino, Commissario Generale di Expo



Bruno Antonio Pasquino, Commissario Generale di Expo, in una immagine ufficiale di promozione internazionale dell'evento.

Tutti noi che viviamo Expo quotidianamente e tutti coloro i quali, ben prima di me, e molto più di me, intensamente, in questi mesi, hanno lavorato per rendere questo progetto reale, tutti vediamo i frutti di questo impegno, che ha richiesto grande dedizione e fiducia nella capacità di realizzarlo. Ogni giorno, sempre numerosi, i visitatori di Expo rappresentano il premio – senza retorica – di tale sforzo: è gente proveniente da tutto il mondo felice in maniera evidente di esserci. Il mio compito, secondo le regole del BIE e l'incarico ricevuto dal Governo, è focalizzato sul versante internazionale e nel far sì che la collaborazione tra tutti i partecipanti si svolga in modo fluido, permettendo il raggiungimento di tutti gli obiettivi che Expo, in quanto tale, ed i singoli padiglioni si sono prefissi.

La perfezione non è di questo mondo, ma molti degli obiettivi sono stati raggiunti. Per tutto il resto, c'è sempre, da parte di tutti, una grande voglia di collaborare per fare sempre meglio. Questo sforzo collettivo per farcela nelle difficoltà costituisce un esempio italiano anche per il futuro. Inoltre, come ho detto prima, il risultato positivo del nostro sforzo è testimoniato soprattutto dal grado di soddisfazione dei visitatori, uno dei principali elementi di valutazione di noi stessi.

Sono tanti i padiglioni interessanti ed il mio ruolo di organo "super partes" mi impedisce di esprimere un giudizio sui singoli. Più che nominare singole strutture, vorrei indicare quelli – e sono tanti, praticamente tutti – che interpretano approfonditamente il tema di Expo: quelli che si concentrano sul sistema di alimentazione del futuro; quelli le cui strutture architettoniche affascinano fin dalla prima visita; quelli che attraggono con i loro profumi ed i loro sapori, con musiche e spettacoli. È difficile elencare tutti gli elementi che, messi insieme, rappresentano al meglio il tema. Il sito di Expo, del resto, offre nidi d'ape tecnologici, vivai biodinamici, reti elastiche, pareti verticali, ristoranti sostenibili e molto altro, senza dimenticare i cluster che raggruppano più Paesi attorno ad un tema o ad una Regione geografica.

Expo è un mondo in miniatura nel quale ognuno segue le sue passioni come nei viaggi veri. Personalmente, trovo affascinanti

te il Padiglione zero, che accoglie lo spettatore all'ingresso del sito e i cluster, dotati tutti di una piazza centrale che la sera si anima di eventi. Violando, parzialmente, l'obbligo di terzietà prima citato, inoltre, da Italiano suggerisco di sfidare le lunghe code per visitare, ovviamente, il nostro padiglione.

L'idea è quella di raccogliere alcuni Paesi attorno a dei temi. Cioccolato, caffè, frutta e legumi, riso, spezie, cereali, ma anche il Mare Mediterraneo, le isole e le zone aride. Questa soluzione innovativa ha permesso di garantire unità concettuale e tematica a padiglioni che sarebbe stato difficile costruire autonomamente e che avrebbero perso un po' del loro significato se non fossero unificati da una struttura unitaria. Aggiungo che la soluzione cluster permette anche di coinvolgere più partecipanti in eventi culturali ed attrazioni organizzati negli spazi comuni, sempre al fine di arricchire l'offerta a favore dei visitatori.

Si è trattato di un impegno concretizzato sin dalla fase di lancio della candidatura di Milano e proseguito con la campagna di adesione, svoltasi a partire dall'inizio del 2011. Ha portato a raggiungere e superare l'obiettivo di 130 partecipanti ufficiali concordato dal Governo italiano con il BIE. In questo periodo sono stati organizzati, in tutto il mondo, oltre mille eventi di promozione. Nei sei mesi di Expo, inoltre, si tengono circa 120 giornate nazionali dedicate ai vari Paesi. Anche grazie alle nostre rappresentanze diplomatiche ed all'impegno dei colleghi del Ministero degli Esteri, queste vedranno la partecipazione a Milano di un gran numero di Capi di Stato e di Governo.

Prima si è trattato di un negoziato, diciamo, "diplomatico", nel senso che dovevamo convincerli a partecipare ad Expo. Una volta ottenuta l'adesione, si è passati a valutare i rispettivi progetti. Dovevano essere congrui con il tema e il senso generale che si intendeva assegnare al sito espositivo, nel rispetto delle regole del BIE e della legge italiana. Alla fine, abbiamo ottenuto la partecipazione più ampia mai registrate in tutte le Expo precedenti. Un record di cui essere sinceramente orgogliosi: nessun incidente sul cantiere, malgrado il numero straordinario di lavoratori, turni sulle 24 ore e le dimensioni in sé ridotte del sito. Nessun conflitto, inoltre, con i partecipanti, con i quali collaboriamo quotidianamente per arricchire l'offerta di Expo, di tutto il sito, a favore dei visitatori.

Le relazioni partiranno dai temi di Expo e si amplieranno su argomenti come la Carta di Milano e Women for Expo, che costituiranno il lascito principale della manifestazione. A questo va aggiunto, da un punto di vista più squisitamente diplomatico, l'occasione straordinaria di aver offerto per sei mesi un luogo di incontro ideale per approfondire relazioni personali, oltre che istituzionali, con Paesi che rappresentano oltre il 93% della popolazione mondiale.

È questo il lascito della Carta di Milano, che deve essere riconosciuta a livello internazionale e istituzionale, ma anche individuale dai singoli. Solo così avrà la forza di durare nel tempo. ■



MILANO 2015

Gli Ogm e le proibizioni Europee

Non esiste alcuna evidenza scientifica di danni o pericoli derivanti dalla coltivazione degli Organismi geneticamente modificati. Non bisogna farsi accecare da stregonerie mediatiche e falsi miti

di Davide Giacalone, Editorialista di RTL 102.5 e Libero

Quando il nostro Ministro dell'Ambiente tornò trionfante, nel dicembre del 2014, annunciando di avere indotto i colleghi europei a stabilire che, sulle coltivazioni Ogm, ciascun Paese avrebbe deciso per i fatti propri, osservai che si trattava dell'apoteosi dell'antieuropeismo, nonché la premessa, dalle nostre parti, della proibizione oscurantista. È puntualmente accaduto.

Si deve ragionare su basi razionali, senza accecarsi e farsi accecare da paure e stregonerie mediatiche. La prima domanda è: la coltivazione degli Organismi geneticamente modificati può arrecare danni collaterali o, addirittura, comportare pericoli per la collettività? La risposta è: no. Non è "forse", è "no". Non esiste alcuna evidenza scientifica di danni o pericoli. Questo non rappresenta un buon motivo per metterci tutti a coltivare Ogm: non basta che una cosa non sia pericolosa perché sia anche conveniente e utile. Ma è un buon motivo per non proibirla. Oggi, per la precisione dal luglio del 2013, un agricoltore italiano è meno libero di un agricoltore spagnolo. Ciò significa che un cittadino italiano è meno libero di un cittadino spagnolo. Tanto è evidente la violazione dei diritti, collettivi e individuali, che non hanno avuto il coraggio, né la base giuridica, di proibire definitivamente quel che altrove non è solo consentito, ma anche praticato. Ricorrono, allora, ad un trucco: la proroga della proibizione temporanea. Serve ad evitare che un cittadino italiano si rivolga alla Corte di Giustizia e colà ottenga la condanna dello Stato.

Perché proibiscono? Perché, dopo aver tassato il settore dell'agricoltura in tutti i modi possibili, cedono alla pressione corporativa di organizzazioni che pensano, in questo modo, di tutelare le coltivazioni tradizionali. Tanto è vero che parlano di rispetto dei sapori e dei profumi della nostra tradizione. Il che è comico assai, visto che gli Ogm che taluni pensavano di coltivare erano mais, con cui far mangiare gli animali. Negli allevamenti italiani, del resto, il mais dei mangimi è, per la quasi totalità, importato e Ogm. Dato che si è quel che si mangia, gli animali mangiano Ogm e noi mangiamo loro, o beviamo il loro latte. A qualcuno sono spuntate le branchie? È comico anche perché abbiamo perso pure il pomodoro San Marzano, incapaci di difendere la biodiversità altro che inondandola di insetticidi e sostanze chimiche. Neanche sempre efficaci.

Oltre al danno per il diritto e i diritti, oltre a quello che subiscono gli agricoltori che avrebbero voluto coltivare, c'è anche il danno per la ricerca scientifica. Se possiamo rilevare un problema, sicuramente legato agli Ogm, è che, importando le sementi, si dipende da chi le ha prodotte (Monsanto, il più delle volte). Segue, poi, la fastidiosa cantilena delle lamentezioni per i nostri cervelli che fuggono all'estero. Ebbene, come si può pensare di non dipendere dalle multinazionali dell'Ogm, e come si può credere che i ricercatori restino in Italia se qui è proibito fare quel che altrove sono premiati e pagati per realizzare? Dentro il valore di quelle multinazio-

nali c'è anche il peso dei nostri cervelli che hanno apportato le loro capacità e le loro scoperte dove non era proibito utilizzarle. Quindi, anche in questo caso, il problema non sono i cervelli che vanno via, ma quelli che rimangono e non funzionano.

Brillante la conclusione alla quale si è arrivati: l'Unione Europea favorisce le coltivazioni Ogm, ma uno Stato aderente alla UE può proibirle. Questo non è un compromesso, è il fallimento dell'idea stessa di Unione. Una regressione a prima del Mec, il Mercato comune europeo. Una decisione eurodemolitoria perché fa dell'Unione il luogo in cui i doveri sono inderogabili, mentre i diritti negabili. Essendo una conclusione alla quale si è giunti durante la presidenza italiana, il nostro Ministro dell'Ambiente la racconta come un successo, il frutto del duro lavoro di mediazione. Avrebbe fatto meglio a riposarsi.

Per cogliere le dimensioni e il significato del tema, ci si deve mettere nei panni del cittadino europeo (i nostri), non in quelli dei governanti di turno. Perché ha un senso positivo essere parte e cittadini dell'Unione? Perché consente maggiori libertà, a cominciare dalla circolazione delle persone e delle cose. Certo, comporta dei vincoli nella spesa pubblica, ma anche quelli sono un bene, visto che, senza freni, abbiamo prodotto un debito pubblico mostruoso. L'Unione Europea non rappresenta solamente un ideale di pace e convivenza, il cui senso si sbiadisce nel tempo, mano a mano che le tragedie del secolo scorso s'allontanano dalla memoria, deve essere anche conveniente. In tal senso, la coltivazione degli Ogm è esemplare.

È ovvio che sia accettata in ambito europeo. La si pratica già e non c'è nulla, sulla nostra tavola, che non sia Ogm. Siccome ci sono Paesi, come, purtroppo, l'Italia, in cui la grandezza delle superstizioni e la pochezza della classe politica comportano la coltivazione di miti geneticamente regressivi, siccome ci sono ignoranti che credono che il riso Carnaroli esista in natura, ecco che ha senso ed è conveniente una decisione assunta non più in dialetto, ma in lingua europea. Una decisione che allarga il diritto dei coltivatori italiani e favorisce la convenienza dei consumatori, altrimenti costretti a donare all'estero una parte del valore delle merci che digeriscono. Il consumatore ci guadagna anche in salute, perché le modifiche genetiche non vengono introdotte da un'oculta centrale del male, freneticamente al lavoro per annientare il genere umano, ma per evitare che le coltivazioni siano protette con diluvi di insetticidi. E ne guadagna l'ambiente.

Dopo il suicidio Ogm, agricolo e scientifico, si prepara quello degli allevamenti. L'Italia del pregiudizio s'appresta a pregiudicare una catena produttiva vitale. L'alternativa al suicidio consiste nella più ridicola delle incoerenze: alla fine di questa storia, ci ritroveremo ad avere geneticamente modificato, e cancellato, la ragionevolezza.

La Commissione Europea ha compiuto un passo verso il ba-

ratro: così come ciascun Paese può proibire la coltivazione, potrà anche proibire l'importazione. E qui si è aperto un bivio, ridicolo, se non fosse tragico: o, coerentemente, si proibisce anche l'importazione, nel qual caso non ci saranno più mangimi nei nostri allevamenti, o dovremo importarne di così costosi da porre le nostre produzioni fuori mercato; oppure, incoerentemente, si stabilisce che si possa importare quel che non si può produrre, continuando a prendere in giro noi stessi e a far finta che, così, non si mettono gli Ogm nel piatto degli Italiani.

Del resto, perché mai abbiamo proibito la coltivazione? Perché pericolosa? In questo caso, non dovremmo certo agevolare chi quel pericolo lo pratica in 73 milioni di ettari statunitensi, 42 brasiliani, 24 argentini e 12 indiani (solo per citare le più diffuse coltivazioni). Né possiamo consentire che, mangiando quella roba, le carni che poi commerciamo riconsegnino il pericolo ai consumatori. Siccome, però, non sapremmo come altro fare, ecco che siamo prossimi alla fine della filiera degli allevamenti. Se, invece, proibiamo solo perché non abbiamo l'onestà e il coraggio di dire l'ovvio, ovvero che gli Ogm non solo sono diffusi ovunque, non solo li consumiamo massicciamente, ma non presentano alcun pericolo, se proibiamo solo per seguire la gnagnera insulsa del falso biologico e del falso naturale, allora dovremmo sopravvivere grazie all'incoerenza. Alternativa piuttosto triste, alla quale si giunge dopo il festival dell'ignoranza e della superstizione. Gran risultato per chi, come noi, nell'innovazione e nella qualità alimentare dovrebbe avere fonti di orgoglio e ricchezza, oltre che, come abbiamo visto, di significativa e importante crescita delle esportazioni.

Si è scelta la seconda strada: è consentito importare quel che è proibito coltivare. Il Nobel dell'ipocrisia non ce lo toglierebbe nessuno. E tutta questa storia, che non mi stanco di ripetere e raccontare, non racconta solo un abbaglio in uno specifico settore. No. È il riflesso di una cultura anti-produttiva e avversa al progresso, sempre pronta a muovere il lato oscuro delle umane paure, come è sempre pronta a sostenere che, dal lato della produzione e del progresso, ci sono oscuri e globalizzati interessi occulti, capaci di violentare l'umanità e aggogarla alle proprie smanie di ricchezza e potere. Il tutto, più prosaicamente, per proteggere interessi minori, che si possono protrarre per qualche anno, ma che, nel futuro prossimo, non avranno cittadinanza. ■

IL CASO

OGM, UN ACRONIMO SUL QUALE SI CONTINUA A COMBATTERE

Si deve ragionare su basi razionali, senza arroccarsi su posizioni precostituite e con scarso fondamento

I fautori sostengono che si possono ottenere prodotti più sani; i detrattori insistono sull'alterazione dell'ecosistema e sui fattori allergenici. Il tema degli OGM, acronimo ormai utilizzato comunemente per intendere gli Organismi Geneticamente Modificati, è delicato e decisamente combattuto, con prese di posizione che, spesso, travalicano la sfera scientifica e diventano più simili ad una disputa politica e culturale, raramente basata su dati certi ed inconfutabili. Ma cosa sono esattamente gli OGM? La sigla si riferisce a tutti gli organismi il cui patrimonio genetico è stato modificato artificialmente dall'uomo, tramite tecniche di ingegneria genetica. Si altera il dna degli alimenti e, attraverso questa alterazione, diventa possibile migliorarne alcune caratteristiche. Gli esempi più classici sono quelli del mais transgenico che resiste alle larve della piralide, un parassita particolarmente deleterio per questo prodotto; oppure, nel caso delle patate, le modifiche riguardano la loro tolleranza alla dorifora e a determinati tipi di virus. Si parla, poi, di pomodori OGM, fagioli, riso e altre verdure. I fautori degli Organismi Geneticamente Modificati sostengono che, in questo modo, si possono ottenere vantaggi per gli agricoltori e per i consumatori, che possono disporre di prodotti più sani, nutrienti e, in alcuni casi, meno costosi; i detrattori, invece, puntano il dito sul rischio allergenico ed insistono sulla possibilità di conseguenze ambientali, a causa dell'alterazione genetica e dell'ecosistema. Sicuramente, il dibattito si protrarrà anche in futuro.



Un approccio innovativo all'educazione alimentare

Bisogna insegnare ai bambini come ci si comporta a tavola: con il raggiungimento dell'età adulta risulta sempre più difficile modificare attitudini e comportamenti ormai stabili nel proprio modo di pensare e di agire

di Tiziano Agostini, Professore ordinario di Psicologia generale presso il Dipartimento Scienze della Vita dell'Università di Trieste



L'educazione alimentare rappresenta un tema di grande interesse in un'epoca in cui i disordini alimentari sono diventati molto frequenti ed assume grande rilevanza personale e sociale. Nasce da qui l'importanza di educare ad un sano consumo alimentare fin dall'età evolutiva, nella quale i bambini, in piena formazione cognitiva, possiedono le basi per ridurre atteggiamenti e comportamenti alimentari devianti e per assumere un approccio armonioso e adattivo nei confronti del cibo e dell'alimentazione in generale. Con il raggiungimento dell'adolescenza e dell'età adulta, invece, risulta sempre più difficile andare a modificare attitudini e comportamenti ormai stabili nel proprio modo di pensare e di agire. Tali tratti di personalità e tali atteggiamenti esercitano, inevitabilmente, delle ripercussioni sul proprio modo di vivere e di affrontare l'esperienza alimentare, rendendola adeguata o deviante. Per intervenire appare fondamentale essere a conoscenza dei meccanismi psicologici, sensoriali, emotivi, culturali, sociali ed affettivi che interessano un individuo, da quando è ancora un feto fino all'età adulta. L'atto alimentare rappresenta un

gesto complesso, nel quale intervengono tutte queste dimensioni, le quali si sommano e si sovrappongono delineando il profilo personale di un individuo, in generale e nel contesto dell'alimentazione. Il Progetto di Educazione ad un Sano Consumo Alimentare – un intervento di educazione alimentare secondo un approccio cognitivo-sensoriale – è nato dall'idea che, per intervenire nel contesto dell'alimentazione sui bambini delle scuole primarie, non sia corretto utilizzare un approccio esclusivamente nutrizionale, che impieghi, ad esempio, le Tabelle Nutrizionali o la nota Piramide alimentare. Piuttosto, bisogna intervenire su dimensioni più profonde, come quella cognitiva e quella sensoriale.

Il carattere cognitivo di questo progetto educativo è dovuto al processo di rottura dei preconcetti alimentari. Questo va a demolire gli schemi conoscitivi disfunzionali che causano atteggiamenti stereotipati verso certi alimenti o, addirittura, inducono a neofobia alimentare, limitando o impedendo l'assaggio di cibi nuovi. Tale rottura è possibile tramite interventi volti all'incremento della familiarità dei prodotti alimentari ed all'esplicitazione delle sensazioni sperimentate durante l'atto del mangiare. Per queste ragioni, gioca un ruolo rilevante il principio dell'alfabetizzazione sensoriale, le cui attività, svolte durante il progetto, hanno educato i bambini al mondo sensoriale, alle sensazioni organolettiche degli alimenti. Il meccanismo ha insegnato ai bambini a decodificare le molteplici informazioni raccolte attraverso gli organi di senso stimolati e ad accrescerne la consapevolezza. Le attività proposte, dunque, sono state un allenamento percettivo: i bambini hanno appreso gli strumenti necessari per utilizzare in maniera consapevole ed efficace i propri sensi. Hanno affinato le loro abilità sensoriali, hanno acquisito un linguaggio sensoriale appropriato e vario che ha permesso loro di verbalizzare sensazioni, percezioni e preferenze alimentari, sono diventati più consapevoli e hanno

aumentato la loro conoscenza della realtà circostante.

In parole povere, si è insegnato ai bambini l'utilizzo di tutti e cinque gli organi di senso coinvolti nell'atto alimentare e "le parole del cibo", ossia a nominare le diverse caratteristiche sensoriali che stimolavano i loro organi di senso nel momento in cui assaggiavano un alimento. Lo scopo era quello di renderli maggiormente consapevoli riguardo ai processi cognitivi messi in atto mentre mangiano e alle scelte alimentari. Viene, dunque, da sé l'aspetto sensoriale del progetto, strettamente connesso a quello cognitivo. Il progetto di Educazione ad un Sano Consumo Alimentare (P.E.S.C.A.), finanziato nell'ambito della cooperazione transfrontaliera Italia-Slovenia, è stato presentato all'evento territoriale "Food East- Research and Innovation Forum", tenutosi a Udine dal 24 al 25 giugno 2015. Questo rientra all'interno del programma Expo 2015 e Padiglione Italia. Il progetto P.E.S.C.A. ha affrontato il tema dell'educazione alimentare secondo un approccio innovativo ed è stato individuato dalla Regione Friuli Venezia Giulia come una delle eccellenze regionali sui temi relativi all'alimentazione.



Prevenzione cardiovascolare

Pochi sanno come abbiano avuto origine gli studi sullo stile di vita del Sud Europa. Vale la pena ripercorrere questa storia perché ci sono voluti molti anni per comprenderne a fondo i benefici. Oggi ne conosciamo i lati positivi, ma rischiamo di perderli perché le nostre abitudini sono notevolmente cambiate

di **Simona Giampaoli¹, Luigi Palmieri¹, Chiara Donfrancesco¹, Serena Vannucchi¹, Diego Vanuzzo²**

¹ Istituto Superiore di Sanità, Roma

² Centro di Prevenzione Cardiovascolare, ASS 4 "Friuli Centrale", Udine

Più o meno 50 anni fa, quando se n'è cominciato a parlare, per alimentazione mediterranea si intendeva "...l'alimentazione quotidiana della gente comune a Napoli: minestrone fatto in casa; pasta di qualsiasi tipo, sempre appena scolata, servita con salsa di pomodoro e una spolverata di parmigiano, solo occasionalmente arricchita con qualche pezzettino di carne o pesce, in questo caso senza formaggio; un piatto di fagioli e maccheroni; molto pane, mai con l'aggiunta di burro; grandi quantità di verdura fresca; una piccola porzione di carne o di pesce non più di due volte a settimana; vino; sempre frutta fresca come dolce. Per la prevenzione delle malattie cardiovascolari sarebbe difficile fare qualcosa di più che imitare l'alimentazione della gente comune di Napoli dei primi anni '50". Così la descrivevano Ancel and Margaret Keys nel loro libro "How to Eat Well and Stay Well. The Mediterranean Way" pubblicato nel 1975. Si tratta di due ricercatori americani di Minneapolis che hanno vissuto una lunga parte della loro vita a Pioppi, nel Cilento, capitale della dieta mediterranea. È curioso scoprire che i due ricercatori non parlavano di dieta mediterranea, bensì di stile mediterraneo, includendo, assieme alla descrizione di abitudini alimentari, anche ricette locali ed altre caratteristiche della popolazione mediterranea. Simili abitudini alimentari venivano descritte nella popolazione di Nicotera in Calabria da Flaminio e Adalberto Fidanza. Anche in questa località i livelli di colesterolo nella popolazione erano bassi e l'infarto del miocardio era praticamente inesistente.

Pochi sanno come abbiano avuto origine gli studi sull'alimentazione e sullo stile di vita mediterraneo. Vale la pena ripercorrere questa storia perché ci sono voluti molti anni per comprenderne a fondo i benefici. Oggi, ad anni di distanza, ne conosciamo i benefici, ma rischiamo di perderli perché le nostre abitudini alimentari sono notevolmente cambiate.

Nei primi anni '50, durante il soggiorno sabbatico a Oxford, Ancel Keys e la moglie Margaret furono incuriositi dall'affermazione del Professor Bergami di Napoli, secondo il quale gli attacchi cardiaci (così allora veniva identificato l'infarto del miocardio) erano rari in quella città. I coniugi Keys decisero, pertanto, di trascorrere a Napoli un periodo nell'inverno compreso fra il 1951 ed il 1952 e di dedicarsi allo studio della relazione tra l'alimentazione e l'infarto del miocardio. Molto di quello che sappiamo oggi sulle differenze individuali e culturali nel rischio di infarto cominciò con semplici raffronti: nell'area campana gli operai e le persone più povere, che si nutrivano con un'alimentazione tipicamente mediterranea, avevano bassi livelli di colesterolemia e la malattia coronarica, di fatto, non esisteva. Al contrario, coloro i quali appartenevano alla classe sociale più elevata avevano alti valori

di colesterolemia e alta frequenza di malattie coronariche, simili a quelli registrati nella popolazione nordamericana. I coniugi Keys passarono poi in Sud Africa per eseguire dei raffronti tra gli Europei emigrati in quelle terre e i gruppi etnici di colore, trovando ulteriore conferma della relazione fra alimentazione, colesterolemia e malattie coronariche. Un successivo apporto avvenne con il loro soggiorno in Giappone nel 1956, dove condussero uno studio per confrontare fra loro Giapponesi di diverse classi sociali. Ancel e Margaret Keys si convinsero che l'alimentazione in Giappone era altrettanto sana, tanto è vero che lo annotarono anche nel loro libro. Compresero anche, però, che allora tale alimentazione non sarebbe stata facilmente praticabile nei Paesi occidentali. Studi più recenti (Ni-Hon-San Study, Honolulu Heart Study) condotti da altri ricercatori hanno confrontato la popolazione giapponese emigrata a Honolulu e a Los Angeles: i Giapponesi residenti nel Paese d'origine confrontati con quelli emigrati differivano di molto sotto il profilo cardiovascolare, dimostrando la scarsa influenza della genetica e l'importanza nel cambiamento dello stile di vita, in particolare dell'alimentazione, a seguito dell'emigrazione.

Lo scarso consumo di grassi vegetali e l'elevato consumo di quelli animali erano una delle cause, in base a questi studi scientifici, dell'aumentato livello di colesterolo fra le popolazioni americane

A queste prime osservazioni ne seguirono altre, più coordinate, in particolare il Seven Countries Study, lo Studio dei Sette Paesi, ideato con l'obiettivo di comprendere se le differenze di frequenza della malattia coronarica riscontrate nei vari Paesi potessero essere attribuite alla differente alimentazione. Furono arruolate popolazioni in Italia, Grecia, Olanda, Stati Uniti, Giappone, Finlandia ed ex-Jugoslavia. Poco più di 12.000 uomini di età compresa fra 40 e 59 anni vennero esaminati e seguiti per molti anni (40 anni e più). L'Italia contribuì con due coorti di popolazione di Crevalcore e Montegiorgio ed una coorte lavorativa arruolata fra i lavoratori delle Ferrovie dello Stato.

Già dai primi anni di osservazione fu chiarito il ruolo centrale dell'alimentazione nella determinazione del colesterolo

nel sangue: lo scarso consumo di grassi di origine vegetale (grassi polinsaturi e monoinsaturi - olio di oliva) e l'elevato consumo di grassi di origine animale (grassi saturi) e, in particolare, il loro rapporto, erano alla base dell'aumento della colesterolemia nelle popolazioni del Nord Europa e degli Stati Uniti. Chiara fu, quindi, la relazione della colesterolemia con l'infarto dovuta all'alimentazione a livello sia di popolazione (elevati livelli medi di colesterolemia negli USA, in Finlandia e in Olanda erano accompagnati ad alta frequenza di cardiopatia coronarica; al contrario, bassi valori di colesterolemia in Italia, Grecia e Giappone erano accompagnati a bassi tassi di cardiopatia coronarica), sia individuale (elevati livelli di colesterolemia nei singoli individui erano indicativi di più alta probabilità di andare incontro ad infarto del miocardio).

Attenzione era stata rivolta anche verso altri fattori di rischio, come la pressione arteriosa: a questa era stato riconosciuto un ruolo causale importante verso le malattie cardiovascolari. All'epoca, però, ancora non era stato riconosciuto il ruolo altrettanto importante dell'alimentazione nello sviluppo dell'ipertensione.

Ancel Keys aveva comunque notato nell'area mediterranea un'alimentazione ricca di sale ed alcool (consumo abituale di vino ai pasti) e che si cominciava a consumare un eccesso di calorie, con una conseguente tendenza verso il sovrappeso/obesità. Evidentemente, già qualcosa stava modificandosi. Non era stato però evidenziato che in Italia (e in Giappone), nonostante i bassi tassi di cardiopatia coronarica, l'incidenza di ictus era alta, addirittura superiore a quella degli Stati Uniti.

Studi più recenti, condotti negli ultimi 25 anni, coordinati da Jeremiah Stamler, hanno identificato la relazione tra pressione arteriosa e consumo di sodio (sale) nell'alimentazione, il ruolo del potassio e del sodio nei confronti della pressione arteriosa - Studio INTERSALT, International Study on Salt and Blood Pressure - e focalizzato l'attenzione verso alcuni minerali (calcio, magnesio, potassio, ferro di origine vegetale), le fibre, le vitamine e altri macronutrienti - Studio INTERMAP, International Study on macro-micro-nutrientes and Blood Pressure - tutti positivamente legati alla pressione arteriosa.

Tutti questi studi hanno incentrato l'attenzione su molteplici fattori alimentari che influenzano la pressione arteriosa e la colesterolemia e costituiscono il fondamento scientifico del concetto moderno di alimentazione mediterranea del XXI secolo, più volte espresso da Jeremiah Stamler (J. Stamler. Toward a Modern Mediterranean Diet for 21st Century. 2013 Nutrition Metabolism and Cardiovascular Diseases, 23:1159-1162): riduzione del consumo di sale, consumo moderato di vino (solo per coloro i quali lo desiderano), elevato consumo di potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro, acidi grassi polinsaturi omega-3 e omega-6, proteine di origine vegetale. L'alimentazione mediterranea "classica", specialmente in vista della tendenza attuale verso l'aumento dei fattori di rischio cardiovascolare di origine metabolica, va quindi rivisitata in modo da evitare o ridurre i possibili inconvenienti: minor apporto di calorie (quante calorie sono necessarie al giorno per un'alimentazione sana e bilanciata?), minor consumo di grassi (qual è la proporzione rispetto alle calorie totali?), minor consumo di vino o altri alcoolici (quale la quantità raccomandata?), moderato consumo di sale (quanto e come calcolare la quantità presente nei cibi?).

Notevoli sono stati i cambiamenti verificatisi negli ultimi 50 anni: l'industrializzazione, associata alla migrazione dal-

le aree rurali a quelle urbane; l'evoluzione verso mansioni lavorative con minore livello di attività fisica; la maggiore disponibilità di cibo con la conseguente modifica della proporzione dei vari nutrienti rispetto alle calorie totali - riduzione di proteine e grassi di origine vegetale associata ad incremento di proteine e grassi di origine animale, zuccheri semplici (bevande zuccherine) e conseguente riduzione della quantità di fibre e vitamine. Lo squilibrio derivato dall'eccessiva alimentazione e dal ridotto dispendio calorico ha portato al manifestarsi di condizioni e disturbi quali obesità, diabete e ad un aumento di malattie cardiovascolari e dei tumori. Variazioni verificatesi in Italia tra gli anni '60 e il 2000 sono ben documentate dall'indagine condotta a Nicotera, Calabria, da De Lorenzo e Fidanza. Questi hanno evidenziato una riduzione del consumo di cereali, legumi e vegetali ed un aumento del consumo di carni, formaggi e dolci. Analoghi risultati sono documentati anche nelle coorti italiane già osservate dal Seven Countries Study, esaminate negli anni '60 e riesaminate negli anni '90 (riduzione del consumo di cereali ed aumento del consumo di formaggi, latte e dolci).

Valutare in quale misura i vari cambiamenti alimentari abbiano influito sul piano nutrizionale come beneficio (allungamento della vita media e scomparsa della malnutrizione) e sul piano epidemiologico come costo (aumento dei fattori di rischio) è difficile.

Non va dimenticato che le calorie oggi mediamente consumate sono maggiori rispetto agli anni '60, nonostante la notevole riduzione dell'attività fisica, in particolare di quella lavorativa, che più incide nel dispendio calorico, essendo quella preminente nella giornata.

L'alimentazione mediterranea è salutare, non ci sono più dubbi. Risultati importanti sono stati pubblicati sullo studio DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension): un limitato consumo di sodio (non più di 5 g al giorno) associato ad un'alimentazione ricca di frutta e verdura, legumi e cereali

L'alimentazione mediterranea è salutare, su questo non ci sono più dubbi: poco sodio e tanta frutta e verdura, assieme ai legumi e al pesce, riducono la pressione arteriosa e tutti i rischi connessi

integrali, alimenti a basso contenuto di grassi, come pesce, pollame, con scarsa quantità di carni rosse e carni processate, dolci e bevande zuccherine, riduce la pressione arteriosa negli ipertesi e nella popolazione generale, nonché il livello di colesterolo nel sangue. Queste caratteristiche sono molto vicine a quelle della popolazione italiana degli anni '60 e a quelle descritte da Ancel e Margaret Keys e da Flaminio e Adalberto Fidanza. A queste vale la pena di rifarsi se vogliamo mantenere alla dieta mediterranea il primato della buona e sana alimentazione.

Non è comunque utile separare abitudini alimentari, attività fisica e abitudine al fumo che rappresentano i tre cardini per uno stile di vita sano. Il rischio di malattia, che aumenta con l'avanzare dell'età, ne può risultare, almeno in gran parte, controllato. ■

ALIMENTAZIONE

La salute e l'efficienza dell'uomo dipendono in gran parte dall'alimentazione, che contribuisce a costruire, rigenerare, mantenere il corpo e a fornire l'energia indispensabile al buon funzionamento dell'organismo.

Mangiare troppo e in maniera non corretta può causare sovrappeso, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, diabete, e quindi aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

Mangiare lentamente aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sovrappeso e obesità: assaporare i cibi e masticare a lungo permette ai recettori del gusto di inviare al cervello il "messaggio di sazietà".

L'ampia varietà di cibi di origine animale e vegetale costituisce il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata.



Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di tutti i tipi, privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre.

Aumentare il consumo di legumi, come fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie. I legumi rappresentano una fonte preziosa di proteine e sono privi di grasso: per questo possono sostituire la carne.

Aumentare il consumo di pesce. L'effetto protettivo è dovuto al tipo di grassi contenuti nel pesce (omega-3) che riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Mangiare pesce due o tre volte alla settimana.

Privilegiare gli oli vegetali, in particolare l'olio extra-vergine di oliva e gli oli di semi (di mais, di girasole), limitando il consumo di grassi di origine animale come il burro, il lardo, lo strutto e la panna, che contengono elevate quantità di grassi saturi. Ricordare che gli oli hanno un alto valore energetico.

Privilegiare le carni magre, come pollo e tacchino (senza pelle), vitello e coniglio, limitando il consumo di carni rosse e grasse, come maiale, oca, anatra. È buona norma eliminare il grasso visibile e non raccogliere il grasso di cottura. È preferibile la cottura alla griglia, alla piastra o al vapore, limitando tutti i piatti che

necessitano di salse ricche di grassi. Non consumare carne tutti i giorni.

Limitare il consumo di insaccati, come salsicce, wurstel, salame, mortadella. Preferire i salumi magri, come prosciutto crudo, speck, bresaola, ricordando comunque che possiedono un alto contenuto di sale.

Limitare il consumo di formaggi, preferire i formaggi freschi a basso contenuto di grassi (come la ricotta di mucca). I formaggi non vanno mangiati alla fine del pasto, ma vanno considerati sostitutivi della carne o del pesce.

Ridurre il consumo di dolci, perché questi alimenti sono ricchi di grassi e zuccheri. Preferire i dolci fatti in casa, purché preparati con grassi vegetali e in quantità moderate. Limitare il consumo di dolci di produzione industriale.

Privilegiare gli alimenti ricchi di amido, come pane, pasta, patate, polenta, cercando di utilizzare prodotti integrali ricchi di fibre. Questi alimenti hanno un alto valore energetico ma non contengono elevate quantità di grasso. Limitare pasta, pane e riso in caso di sovrappeso o obesità.

Limitare il consumo di cibi con elevato contenuto di colesterolo, come le uova, a non più di due volte a settimana. Fanno parte di questa categoria anche le frattaglie (cervello, fegatini, rognone).

Limitare il consumo di sale, perché aumenta la pressione arteriosa. Ridurre il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche. Prestare attenzione al sale contenuto nei cibi confezionati (formaggi, pane, cibi in scatola, insaccati, alimenti conservati sotto sale, sott'olio o in salamoia).

Limitare l'uso di bevande zuccherate, preferendo spremute e succhi di frutta non zuccherati.

Controllare il consumo di bevande alcoliche: non più di 2-3 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1-2 per le donne, tenendo conto che una lattina di birra o un bicchierino di liquore possono sostituire un bicchiere di vino. Vino e birra, consumati durante il pasto purché in quantità moderate, possono ridurre il rischio di infarto e ictus. L'alcol aumenta la pressione arteriosa e danneggia il fegato. Pertanto non è indicato in coloro che hanno la pressione elevata. Ricordare che l'alcol interferisce con i farmaci e può provocare effetti indesiderati.

LA PREMESSA

L'importanza delle discipline classiche

Con questo lavoro, effettuato dagli studenti del Liceo triestino Francesco Petrarca, si è creato un legame spazio-temporale fra il tema dell'Expo ed una vastissima bibliografia greca e latina correlata al cibo.

di Elisabetta Zammitto

Quando si affronta l'ormai annuale presentazione delle scuole agli adolescenti che frequentano il terzo anno della scuola secondaria di primo grado, per gli insegnanti del Liceo classico è molto difficile far capire ad un uditorio generalmente ostile quanta importanza, nella società odierna, rivesta lo studio delle discipline classiche. Chi ha affrontato tali studi, infatti, non sempre ne ha tratto giovamento, né ne ha subito il fascino. Va anche evidenziato che l'impegno richiesto dallo studio di Greco e Latino non viene sempre ripagato da risultati soddisfacenti. Quando, però, si supera l'ostacolo iniziale e si rompe la barriera delle ostilità e delle difficoltà, si capisce di possedere una chiave interpretativa della realtà che ci circonda che non può lasciare indifferenti.

Tutta questa lunga (e pesante!) premessa mi è servita a spiegare il perché del lavoro svolto dagli alunni del Liceo Petrarca di Trieste.

Qualunque aspetto della vita quotidiana può, infatti, trovare un riscontro interessante e particolare frugando nei testi degli antichi.

Quest'anno, l'occasione mi è stata fornita dal tema dell'Expo: nulla di più attuale.

Mi è stato sufficiente, durante un'ora di traduzione dell'Odissea, soffermarmi sulla possibile etimologia del termine che, particolarmente nel dialetto omerico, individua la stirpe mortale per sollevare e stimolare un certo interesse sul valore del cibo per l'uomo.

Da qui è partita l'idea di elaborare un progetto incentrato sull'etimologia di determinati vocaboli relativi all'alimentazione, che ha portato i ragazzi ad indagare, collettivamente o individualmente, aspetti particolari della lingua e delle abitudini degli antichi, cercando, e, talvolta, trovando, relazioni logico-linguistiche anche fantasiose, a volte, ma sicuramente suggestive.

Gli antichi ci parlano, anche da lontano, e la loro parola ci aiuta a trovare e a capire aspetti inequivocabilmente legati al nostro essere uomini.

I ragazzi hanno capito, hanno approfondito ed hanno sviluppato, ognuno secondo il suo personale interesse, qualche argomento specifico, poi tradotto nei lavori riportati di seguito, in piena libertà.

La linea comune di ogni lavoro è stata ciò che dovrebbe rappresentare il motto del Liceo classico: Homo sum. Humani nihil a me alienum puto (Terenzio, Heautontimorumenos I,1,25) (Sono un essere umano. Niente di ciò che è umano ritengo estraneo a me).

Hanno collaborato:

Tutta la 5A

Per la 1 B meritano particolare menzione:

Niccolò Pasti
Pietro Rabusin
Caterina Barbi
Giulia Belli
Beatrice Forleo

che si sono dati da fare per reperire le fonti necessarie. Ma, in generale, tutta la classe si è interessata alla ricerca

Per la 1 C

in particolare Camilla Zocchi
e Omar Labombarda

L'INTRODUZIONE

Pensare al cibo come nutrimento e linguaggio universale della vita

La salute dei cittadini rappresenta una priorità per il nostro Paese, sancita anche dalla nostra Costituzione

di Rita Calderini



mo molti casi di tutela e risarcimento del danno biologico per lesione dell'integrità psico-fisica dell'individuo. Associato vi è anche il tema del riconoscimento e della tutela ad un ambiente di vita salubre. Il secondo comma dell'art. 32 stabilisce che "Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge". La legge non può in nessun caso violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana. Addentrarsi nei particolari di questo argomento porta a toccare principi etici e morali di una vastità enorme. Aprirebbe un'argomentazione troppo ampia e non esaustiva dell'importanza di questo settore. In questa sede, mi limito a considerare l'argomento per l'importanza che la salute dell'individuo comporta per se stesso e per l'intera comunità di appartenenza. Siccome l'alimentazione costituisce il primo e fondamentale mezzo per mantenere l'uomo in vita e in salute, desidero evidenziare che, purtroppo, il cibo non è garantito a tutta l'umanità ed ancora oggi si muore di fame o a causa di malnutrizione.

Molti Stati adottano una politica sanitaria a tutela dei propri cittadini. Considerando la Comunità Europea, per esempio, tra i suoi principali obiettivi emerge quello di prevenire le malattie e promuovere stili di vita più sani, il benessere, l'informazione e l'educazione in materia di salute. Si tratta di finalità perseguite in tutto il mondo con normative nazionali e locali specifiche per ogni territorio. Ciononostante, permane ancora l'emergenza sanitaria e alimentare. Questo è il grande paradosso della nostra epoca: esistono circa 900 milioni di persone che patiscono la malnutrizione e la fame, e altrettante, circa, che, invece, subiscono i danni di un'alimentazione eccessiva e disordinata. La malnutrizione non riguarda solo i Paesi poveri di risorse territoriali, industriali ed economiche, che restano, comunque, i più colpiti. Oggi la malnutrizione si abbatte anche su anziani o cittadini di Paesi colpiti da crisi economiche, soggetti che non riescono a coprire le spese con i loro

Nella sua prima parte, Diritti e Doveri dei Cittadini, Titolo II: Rapporti Etico-Sociali, all'art. 32, la Costituzione tutela "la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività e garantisce cure". La salute dei cittadini rappresenta una priorità per il nostro Paese. Viene riconosciuta come diritto di libertà, quindi diritto soggettivo, e come diritto sociale da garantire, meglio definibile come "interesse della collettività". Il "bene salute" è riconducibile ad un valore primario e, come tale, trova la sua applicazione nel diritto all'integrità psico-fisica, nel diritto alla difesa da malattie che si esplica nei trattamenti sanitari obbligatori, nel diritto alla salute come libertà di cura e nel diritto a determinate prestazioni con i suoi rapporti con le organizzazioni sanitarie e con il Sistema Sanitario nazionale. In giurisprudenza trovia-

introiti mensili. Gli eccessi, invece, dilagano un po' in tutto il mondo, con casi estremi in America. Sovrappeso ed obesità impattano sui sistemi sanitari per gli elevati costi assistenziali ad essi correlati. La tutela della salute coinvolge a 360 gradi i popoli e le Nazioni, i sistemi produttivi, le leggi di mercato, i sistemi del Welfare, la ricerca scientifica, la politica e l'educazione. Assume un carattere etico, morale e sociale. Da essa si possono definire l'efficienza ed il benessere psico-fisico di un'intera popolazione.

L'atto alimentare possiede, pertanto, un significato che va al di là della semplice funzione nutritiva. Il modo particolare in cui si apprendono le abitudini alimentari sin dall'infanzia, tramite l'educazione, nell'ambiente familiare e si trasmettono di generazione in generazione con le tradizioni culinarie, risulta strettamente correlato alla cultura e può esserne considerato una sua espressione, come il linguaggio.

Nutrirsi diventa un mezzo di comunicazione e di identificazione sociale, assumendo, di volta in volta, valori simbolici differenti in relazione alle ispirazioni nazionali, ideologiche, culturali e religiose degli individui. Osservare determinate regole e non altre identifica l'appartenenza ad una comunità ed una cultura. L'alimentazione non può essere confinata a semplice consumo per la sussistenza, diventa la risultante di processi fenomenici, psicologici, procedurali, è sacralità e misticismo, nutrimento per la vita terrena e tempra per lo spirito diretto alla vita eterna. Se pensiamo all'uomo come capace di dominare i suoi desideri istintivi verso il cibo, attribuiamo valore al concetto kantiano che definisce la cultura come strumento di superamento dei vincoli

naturali per trascendere la natura stessa (istinto di sopravvivenza) e creare significati. Se facciamo prevalere l'idea che la cultura rappresenti un costrutto della realtà e non un dato, gli individui che la interpretano costantemente e la generano danno senso e identità a ciò che producono. Il cibo rientra in una loro attività, diventando esso stesso cultura. Se viviamo in un ambiente già trasformato da coloro i quali ci hanno preceduti e siamo capaci di adottare i sistemi creati precedentemente per orientarci nel mondo circostante, significa che siamo capaci di servirci di "mezzi" per raggiungere i nostri scopi (artefatti). Tali, pertanto, possono essere considerate anche le ricette poiché adottano una serie di accorgimenti in grado di rendere il cibo da crudo a cotto, arricchito di spezie o privato di alcune parti, da non commestibile ad edibile. Esse mediano la natura della materia prima naturale e la rendono nutritiva ed anche culturale. Mi piace ricordare Marshall McLuhan, il quale, nei suoi studi sugli effetti dei mezzi di comunicazione, sosteneva che il "medium è il messaggio". Sebbene lui parlasse dei mezzi tecnologici, è interessante poter pensare al cibo proprio in questi termini. Nutrire l'uomo significa nutrire fisico e spirito, corpo e intelletto. Chi soddisfa il bisogno primario di energia si può dedicare alla ricerca e alla salvaguardia di chi il cibo non ce l'ha secondo un processo culturale che nobilita l'uomo nel suo ambiente. Si possono considerare le materie prime, diverse e dislocate nei vari contesti geografici, mezzo per comunicare universalmente il diritto alla salute, il diritto alla vita. Cibo come valore fine, linguaggio per il significato universale di dignità umana.



IL CIBO DEGLI DEI

L'ambrosia, elisir di lunga vita

L'etimologia del termine è complessa, ma di sicuro ha a che fare con il divino

di Anna Barbariol, con la collaborazione di Matteo Gialleonardo - 1^B



Il termine ambrosia ha a che fare con il divino: è strettamente legato al nettare, tanto che, spesso, le due parole vengono confuse o usate in maniera equivalente.

Ambrosia è un termine traslitterato dal greco ed è comunemente definito “cibo degli dei”. Il termine presenta un'etimologia piuttosto controversa, ma in questa sede privilegiamo quella che la collega al termine *brotos*, mortale, preceduto dalla lettera alfa, spesso usata per negare il concetto che segue. In questo caso, fornirebbe la spiegazione più logica alla funzione di un alimento per non-mortali o che, come vedremo, conferisce l'immortalità (*m(b)rotos rad. *mrot, cfr. latino mors, mortis). Certo è che il termine ha a che fare con il divino: lo troviamo, infatti, utilizzato anche per definire le festività in onore di Dioniso, fatto, forse, da ricondursi ad una leggenda che voleva far nascere l'ambrosia da una ninfa dallo stesso nome, trasformata in vite dopo essere stata violentata da Licurgo. L'ambrosia è strettamente legata al nettare, tanto che, spesso, i termini vengono confusi o usati in maniera equivalente. Già nei poemi omerici, però, il nettare risulta essere una bevanda, mentre l'ambrosia una sorta di cibo (nell'*Odissea* assume anche il compito di detergere le impurità, medicare ferite e preservare i cadaveri). Diversa visione ne hanno, invece, i lirici: per Alcmane è il nettare ad essere cibo, per Saffo e Anassandride l'ambrosia è una bevanda. Nella commedia “I cavalieri” di Aristofane, ci si riferisce all'ambrosia addirittura come ad una zuppa. Secondo alcuni studiosi, l'ambrosia e il nettare identificavano, però, dei tipi di miele. In questo caso, il loro potere di conferire l'immortalità sarebbe da collegare al supposto potere curativo del miele e anche dell'idromele. Quest'ultimo era miele fermentato e precedette il vino come enteogeno, sostanza psicoattiva usata in un contesto religioso-sciamanico, nell'Egeo. Ma particolari congruenze si riscontrano, a questo proposito, anche

in altre aree geografiche. Nella mitologia norrena, l'idromele è la bevanda degli dei, consumata, però, anche dai re. Su alcune statue del dio egizio Anubi si legge “Io sono morte, mangio ambrosia e bevo sangue”, lasciando, dunque, intendere che l'ambrosia sia un cibo. Di ambrosia, quindi, si nutrivano solo le divinità: una delle empietà attribuite a Tantalos, che gli costarono una punizione esemplare, sembra essere proprio l'offerta ai suoi ospiti di ambrosia, un furto che ricorda molto quello di Prometeo. Nettare e ambrosia possono essere usati come unguenti e profumi, soprattutto nelle ritualità funebri, quasi come se consentissero al corpo di raggiungere la vita eterna. Alcuni miti raccontano che ambrosia e nettare vennero dati agli dei da rondini o colombe o da un'aquila, l'animale sacro a Zeus. Per questo motivo potrebbero essere interpretati come una sorta di esalazione della Terra. Ambrosia e nettare furono il cibo con cui Zeus crebbe. Prima dell'avvento dell'ambrosia, gli dei si cibavano annusando il fumo delle pire dei loro nemici morti. In epoca più tarda, il termine viene usato anche in contesti di cucina, medicina e botanica (cfr. Ateneo, Paolo e Dioscoride). Plinio lo usa per classificare diverse piante. Secondo lo studioso Arthur Woollgar Verrall, invece, l'aggettivo ambrosios non deve necessariamente significare immortale. A suo parere, risulta più appropriato il significato “fragrante” in quanto deriverebbe dal semitico *MBR (“ambra”). Si allude al fatto che, quando viene bruciata, produce una resina profumata alla quale le popolazioni d'Oriente attribuivano poteri miracolosi. In Europa l'ambra color miele era un dono tombale già nel Neolitico e veniva indossata come talismano nel VII secolo a.C. dai sacerdoti di Frisia. Ma poteri particolari dovevano esserle attribuiti ancora in epoca cristiana, se Sant'Eligio dice: “Nessuna

donna dovrebbe avere la presunzione di far ciondolare ambra al proprio collo”. Dunque, il potere che risiede nell'ambrosia potrebbe essere assimilato a quello dell'elisir della lunga vita o a quello della pietra filosofale: oltre a donare immortalità ed eterna giovinezza, poteva anche creare la vita. L'acqua della vita menzionata nel Nuovo Testamento corrisponde al termine greco *αμβροσία* (Giovanni 4.14; Rev 21.6). L'ambrosia si trovava, inoltre, nel giardino delle Esperidi, le ninfe che abitavano il giardino sacro. Questo non può non richiamare alla nostra mente il giardino dell'Eden, nel quale l'uomo non poteva mangiare i frutti dell'albero della vita (Genesi 3:22). Anche nello Zoroastrismo troviamo un liquido consumato solo dagli dei: il Soma. Il deva Indra e il dio Agni hanno entrambi bevuto questo liquido (Rig Veda 8.48.3: a *āpāma sōmam amītā abhūmāganma jyōtir āvidāma devān c kīm nūnām asmān kṛṇavad ārātiḥ kīm u dhūrtir amṛta mārtyasya* / abbiamo bevuto il Soma e siamo diventati immortali; abbiamo ottenuto la luce, abbiamo scoperto gli Dei. Adesso cosa potrebbe fare la malizia del nemico per ferirci? Quale, oh Immortale, l'inganno dell'uomo mortale?) Thoth ed Ermete Trismegisto hanno entrambi bevuto “oro liquido”, ricevendo così l'immortalità (Nag Hammadi). Dai testi sumeri veniamo a sapere che gli dei e i re bevevano il latte di Ninhursag, la dea della fertilità. Essa aveva le sembianze di una capra, mito che presenta indiscutibili somiglianze con la capra Amaltea, che nutrì, per l'appunto, Giove di ambrosia. Dal poema di Gilgamesh apprendiamo di una pianta nei fondali dell'oceano che dona l'immortalità. Nella religione hindu gli dei si nutrono di un latte, chiamato Amrita, che dona l'immortalità. È vietato agli uomini e circonda la Terra. Nella religione cinese troviamo le “pesche dell'immortalità” come cibo degli immortali. Nella mitologia giapponese, per raggiungere l'immortalità bisognerebbe mangiare una ningyo, una sirena. Nel taoismo, l'elisir dell'immortalità è donato dallo huadan. Per la religione cristiana l'immortalità può essere raggiunta attraverso il Sacro Graal. A prescindere, dunque, dalle epoche e dall'area geografica, si può concludere che l'uomo è sempre andato alla ricerca dell'immortalità e che questa, fin dai tempi più antichi, è stata vista come non appartenente all'ambito dell'essere umano, che mangia e deve procurarsi il cibo per esistere, ma a quello non-umano, che ci piace trovare sintetizzato nel termine “ambrosia”.

IL SIGNIFICATO

“Annona”: un vocabolo che racconta la storia

In alcune sue forme, il verbo latino mangiare (edo, edis, edere) viene a coincidere con il verbo essere. L'osservazione comporta già di per sé un'inevitabile riflessione sulla stretta correlazione concettuale nelle lingue antiche tra mangiare ed esistere

di Camilla Sergio - 1^C

A volte, lo studio etimologico dei vocaboli riserva sorprese e crea collegamenti inaspettati. È così che, approfondendo il tema su cui verte l'Expo 2015 alla ricerca di un contenuto interessante che rispecchiasse il valore del cibo nel mondo latino, mi sono addentrata nella ricerca dell'etimologia del verbo che in Latino esprime, appunto, il concetto di mangiare (edo, edis, edere). In alcune sue forme, questo verbo viene a coincidere con il verbo “essere”. L'osservazione comporta già per se stessa un'inevitabile riflessione sulla stretta correlazione concettuale presente nelle lingue antiche tra mangiare ed esistere. Quello che, però, ha destato la mia curiosità è stato scoprire che, secondo il “Dizionario Etimologico Comparato delle Lingue Classiche Indoeuropee” a cura di Franco Rendich, il verbo edo deriva dalla radice sanscrita *Ad. Da essa, aggiunto il suffisso -nus tramite un processo di geminazione, deriva il termine *annus*, il cui significato originario è, dunque, “che dà cibo, che nutre”. Questa constatazione definisce, ancora una volta, l'importanza attribuita dagli antichi alla nutrizione anche nella scansione temporale. A sua volta, dal termine *annus* deriva il vocabolo *annonna*, diramazione linguistica che conferma ulteriormente la riflessione sul rilievo concettuale del cibo. Annona viene, infatti, definita la prima distribuzione gratuita di grano operata dall'aspirante “re” Spurio Melio nel 439 a.C., durante un periodo di carestia, ai ceti meno abbienti; *annonna* diventa la distribuzione a prezzo agevolato del grano una volta all'anno promossa nel 123 a.C. da Gaio Gracco; nel 58 a.C. viene promulgata la *lex Claudia frumentaria*, che garantisce la distribuzione gratuita del grano una volta all'anno. Sotto il Principato di Augusto viene istituita la prefettura dell'*annonna*. Con il passare del tempo, *Annona* divenne la divinità che rappresentava il raccolto dell'*annata*, la cui importanza è testimoniata dal fatto che la troviamo raffigurata sulla moneta di Nerone assieme a Cerere e al corno dell'abbondanza. Oggi l'*annonna* viene definita come l'organo amministrativo che provvede a quanto è essenziale per l'alimentazione e gli altri bisogni fondamentali dei cittadini. Ciò dimostra che già nell'antichità lo Stato aveva sentito la necessità di provvedere al sostentamento dei propri cittadini (anche se solo una volta all'anno).



ORIGINI ETIMOLOGICHE

Mangiare: un diritto umano “essenziale”

Nutrirsi è “un diritto umano”. Avversare questa concezione sarebbe come avversare l’umanità stessa, commettendo atti oltraggiosi contro noi stessi e contro gli altri che, per essere uomini, ne hanno bisogno

di Pawinut Jantarakort - 1^C

L Il verbo latino “edo” significa “mangiare” o “inghiottire cibi per nutrirsi”.

Alcune sue forme (esse, est) corrispondono perfettamente a quelle del verbo sum, “essere”.

Nel Latino tardo, “essere” significa “possedere una precisa identità o natura”, significato che ritroviamo nel termine “essenza”, che ne contiene la radice. Il latino essentia, che, a sua volta, traduce il greco ousia (ΟυσΙΑ) “sostanza”, ci convince del fatto che “essere” significa etimologicamente “avere in sé, come essenza, quella determinata sostanza che identifica la nostra reale natura”.

Sappiamo che per Aristotele l’essenza dell’uomo o la substantia di esso (letteralmente “ciò che sta sotto”) è l’anima.

A distanza di secoli, Ludwig Feuerbach sintetizza il suo pensiero nella frase: “Noi siamo ciò che mangiamo”.

Se ci atteniamo a questa affascinante tesi, concettualmente essere equivale a mangiare. Quindi, non ci sembra più strano il fatto che già ab antiquo alcune forme di edo fossero omologhe a quelle di sum.

Immaginiamo, così, un tempo storico lontano dal nostro, in cui i Romani utilizzavano una parola che poteva assumere due significati completamente diversi, ma che, per quanto esposto, assume una sfumatura che ci fa riflettere.

Se accettiamo che “se io mangio, sono”, sarà vero anche il suo contrario: “se io non mangio, non sono” o “chi non mangia, non è”.

Se, poi, per “non è” intendiamo un corpo umano che non ha anima, tutto questo assume un significato socialmente ancora più intenso, in quanto equivale a dire “se non ci cibassimo, perderemmo la nostra natura umana”.

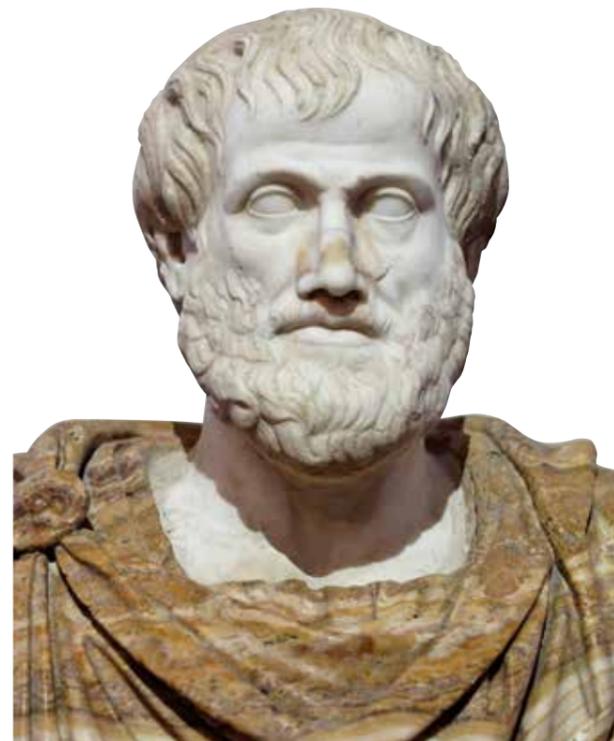
Ne consegue che mangiare è “un diritto umano”. Avversare questa concezione sarebbe come avversare l’umanità stessa, commettendo atti oltraggiosi contro noi stessi e contro gli altri che, per essere uomini, ne hanno bisogno.

Questa riflessione dovrebbe indurci ad essere più solidali nei confronti di tutti coloro i quali il cibo non se lo possono permettere, come, del resto, insegnano alcuni grandi autori della letteratura latina stessa. Questi sembrano ammonirci sulle abitudini etiche e morali alle quali attenersi a tavola.

Col tempo, però, forse proprio per impedire la confusione generabile a livello linguistico e di comprensione, al verbo latino edo fu preferito manducare, da cui l’italiano mangiare o il francese manger.

Nel Tedesco, invece, ci sembra di poter rintracciare una prova, forse più filosofica che filologica, di quanto affermato fin qui: mangiare, infatti, si dice essen.

Nonostante alcuni studiosi pensino che questa voce derivi dall’antica lingua indoeuropea, nella quale è rintracciabile la radice *ed-,essen, successivamente ridottasi ad *essen per la caduta sillabica di *ed, (tesi che, dunque, andrebbe a negare ogni relazione con il verbo “essere” in sé), al nostro cuore piace maggiormente la teoria secondo la quale la radice dei due verbi è comune e, per alternanza vocalica, la e della seconda e terza persona singolare e della seconda persona plurale del presente del verbo essen si sia trasformata in i/ie nell’attuale forma (ad esempio, da esst a isst): ciò spiegherebbe l’anomalia di alcune forme del verbo essen e ci fornirebbe un suggestivo collegamento concettuale. ■



Per Aristotele, l’essenza dell’uomo o la substantia di esso (letteralmente “ciò che sta sotto”) è l’anima.

LA STORIA

Cosa mangiavano i Romani?

Dalla polenta di farro e ceci all’impasto di grano per fare il pane. Lo sviluppo di un grande popolo è documentabile anche attraverso i progressi nella sua alimentazione

di Salvatore Serrapica - 1^C

1) Il pane e la puls

L’uso del grano per impastare il pane cominciò a diffondersi all’inizio del II secolo a.C. In precedenza, alla base dell’alimentazione dei Romani vi era la puls, una polenta di farro e ceci. Questa veniva accompagnata da frutta o formaggi in base a ciò che offriva il territorio. Un alimento così semplice appariva in linea con il tanto sospirato “mos maiorum” e con la ricerca della frugalità in ogni aspetto della vita.

Informazioni sulla grande diffusione di questa polenta giungono anche da autori affermati, come Plinio il Vecchio. Nella sua Naturalis Historia (libro XVIII) si legge: “Pulte autem, non pane, vixisse longo tempore Romanos manifestum...” (“Si sa che per lungo tempo i Romani vissero di poltiglia, e non di pane...”).

Quando Roma entrò in contatto con il mondo greco, ne assorbì anche la parte di cultura riguardante il cibo. Iniziò, quindi, una diversa lavorazione del grano, finalizzata ad ottenerne il pane.

2) Il Garum

Fra gli accompagnamenti ai piatti principali, il garum era certamente il più diffuso. Nel De Hortis, Gargilio Marziale ne riporta la ricetta, precisando che si trattava di una salsa ottenuta con interiora e pezzi di piccoli pesci, fermentata e poi speziata. Generalmente veniva considerato un contorno raffinato, riservato ai ceti più abbienti, ma ne esistevano anche versioni più economiche. Nel De re coquinaria Apicio elenca moltissime varianti di questa salsa. Anche da questa fonte se ne ricava l’immagine di uno sfizio dai tratti ellenizzanti diffuso soprattutto nei banchetti dei ricchi. I centri di maggior produzione erano Pompei e Leptis Magna, come testimoniano i reperti di varie botteghe emersi durante gli scavi.

Fonti:
Enciclopedia Treccani, Wikipedia, Plinio il Vecchio “Naturalis Historia”, Gargilio Marziale “De Hortis”, Apicio “De re coquinaria”.



LE ORIGINI

Quando il vino era simbolo di civiltà

Nell'antica Grecia la coltivazione della vite era molto diffusa

di Elisa Gerin - 1^B

1 BREVE STORIA DELLA VITE IN GRECIA

La vitis vinifera possiede una storia millenaria che si perde nella memoria del tempo. Ne testimoniano coltivazione e utilizzo le civiltà antiche, come Sumeri, Ebrei, Egizi, fino ad arrivare ai Greci, i vitivinicoltori per antonomasia. La sua storia nel continente ellenico inizia a Creta: i più antichi vinaccioli risalgono al 4800-4500 a.C. Qui è stato anche ritrovato il più antico palazzo dotato di aree riservate alla pigiatura dell'uva (palazzo di Vathypetro). Con la caduta della civiltà minoica, causata da calamità naturali e, soprattutto, dall'invasione dei Micenei, la produzione e l'esportazione del vino furono garantite proprio da questi ultimi, abili navigatori e commercianti. Lo scenario perdurò fino al 1200, quando gli scambi si arrestarono in modo drastico.

La ripresa avvenne nei secoli IX e VIII a.C. con i Fenici, anch'essi conosciuti per le loro buone qualità di vino. Essi si misero in contatto anche con i Greci, i quali ripresero e, anzi, diedero il vero e proprio inizio alla storia della viticoltura.

La coltivazione e la vendemmia

Il vino era simbolo di civiltà, in opposizione ai barbari, dediti al consumo di birra. Perfino gli ecisti, che guidavano le colonizzazioni, portavano con sé tralci di vite da impiantare nelle nuove terre. La coltivazione praticata in Grecia era a ceppo basso, senza sostegni o, al limite, con l'utilizzo di paletti, come nella scena della vendemmia rappresentata sullo scudo di Achille (Hom. Il. 18, 561-572 trad. di V. Monti):

*“Seguiva quindi un vigneto oppresso e curvo
Sotto il carico dell'uva. Il tralcio è d'oro,
Nero il racemo, ed un filar prolisso
D'argentei pali sosteneva le viti.
Lo circondava una cerulea fossa
E di stagno una siepe. Un sentier solo
Al vendemmiante ne schiudea l'ingresso.
Allegrì giovinetti e verginelle
Portano ne' canestri il dolce frutto,
E fra loro un garzon tocca la cetra
Soavemente. La percossa corda
Con sottil voce rispondeagli, e quelli
Con tripudio di piedi sufolando
E canticchiando ne seguivano il suono”.*

Riguardo alla potatura, Esiodo ne “Le opere e i giorni” (vv. 565-572 e 609-617, trad. di G. Arrighetti) precisa:

“Si può notare, dunque, che la vendemmia avveniva usualmente a fine settembre – inizio ottobre, quando ormai le foglie delle viti erano cadute”.

I vini e il loro consumo

Dopo la pigiatura, la classificazione dei vini avveniva secondo:

- Il colore: bianco, nero e mogano;
- Il profumo: a seconda dell'utilizzo dei fiori;
- Il sapore: dolce, aspro

*“Quando, dopo che il sole si è volto, sessanta
giorni invernali Zeus abbia compiuto, allora l'astro
di Arturo, lasciata la sacra corrente di Oceano,
tutto splendente si innalza al sorgere della sera;
di seguito a lui la Pandionide rondine, col pianto suo
mattutino, si lancia verso la luce della primavera che sorge di
nuovo per gli uomini;
precedila allora e pota le viti;
è la cosa migliore.*

*Ma quando colei che si porta addosso la casa dalla terra
sale sui tronchi fuggendo le Pleadi, allora non è più tempo di
zappare le viti”*

*“Quando Orione e Sirio son giunti a mezzo
del cielo, e Arturo può esser visto da Aurora dalle dita
di rosa o Perse, allora tutti i grappoli cogli e portali a casa.
Tienili al sole per dieci giorni e dieci notti;
per cinque conservali all'ombra, al sesto versa nei vasi
i doni di Dioniso giocondo.”*

Il problema principale era costituito dalla conservazione. I vini, infatti, si ossidavano molto facilmente. Si iniziò, così, ad impiegare resina di pino, che consentiva un invecchiamento più equilibrato, e anche miele ed erbe aromatiche.

Data l'elevata alcolicità e la credenza che ciò rappresentasse un uso barbaro, i Greci non consumavano mai il vino puro, ma lo miscelevano con acqua.

Curiosità

La parola “vino” deriva dal Latino “vinum”, a sua volta derivato dal Greco eolico “Foivos” (voinos). Questo dialetto era usato prevalentemente a Lesvos, con tracce nel lineare B minoico, e si differenzia dal Greco classico per la presenza del digamma (F). Il termine del Greco antico per riferirsi al vino è “oivos”, da cui, in Italiano, nasce il prefisso “eno”.

Anche oggi, in Grecia, si consuma un vino a cui viene aggiunta la resina, il celebre Retsina

*“Quando bevevano questo rosso vino di miele,
ne versava una tazza piena su venti misure di acqua:
dal cratere si spandeva un dolce profumo,
divino”.*

(Hom. Od. 9. vv. 208-211, trad di G.A. Privitera)

2 IL VINO NELLA SOCIETÀ GRECA

Per i Greci, il vino era quel succo mistico, dono e personificazione stessa di Dioniso, che faceva dimenticare gli affanni, allietava i banchetti, dava principio al canto, all'amore, alla follia e alla violenza. Nel sacrificio, connetteva direttamente uomini e dei. La prima associazione è con il mito del suo dio, senza il quale feste e simposi non sarebbero mai nati, come pure non sarebbero mai nate le diverse ceramiche che fungevano da contenitori e da dosatori. Ancora oggi queste testimoniano la complessa e interessante società greca, con i suoi usi e costumi.

Il mito di Dioniso

Nella mitologia classica, Dioniso è il dio della vite, del vino e del delirio mistico. È figlio di Zeus e Semele e viene definito anche come “dio nato due volte”: dopo la morte della madre, ancora incinta di lui, Zeus lo cucì nella sua coscia per terminarne lo sviluppo. Dopo che Era aveva fatto impazzire i suoi due custodi, Atamante e Ino, il piccolo fu trasformato in capretto e messo in salvo da Zeus a Nisa, località non ancora individuata con precisione. Divenuto adulto, Dioniso scoprì la vite ed il suo uso. Dopo che la madre degli dei fece impazzire anche lui, vagò fino a raggiungere la Frigia. Qui fu accolto da Cibele, il quale lo liberò dalla follia. Passò poi in Tracia, in India, e ritornò in Grecia, stabilendosi in Beozia, luogo d'origine di Semele. Qui introdusse i Bacchanali, feste per le quali l'intera popolazione era pervasa da un delirio mistico mentre vagava per la campagna lanciando grida rituali. In alcuni casi, ad esse si riconducono episodi violenti di dilaniamenti e omicidi.

Il dio passò poi a Naxos. Sposò Arianna e condusse fuori dagli Inferi la madre Semele, la quale prese con lui dimora sull'Olimpo.

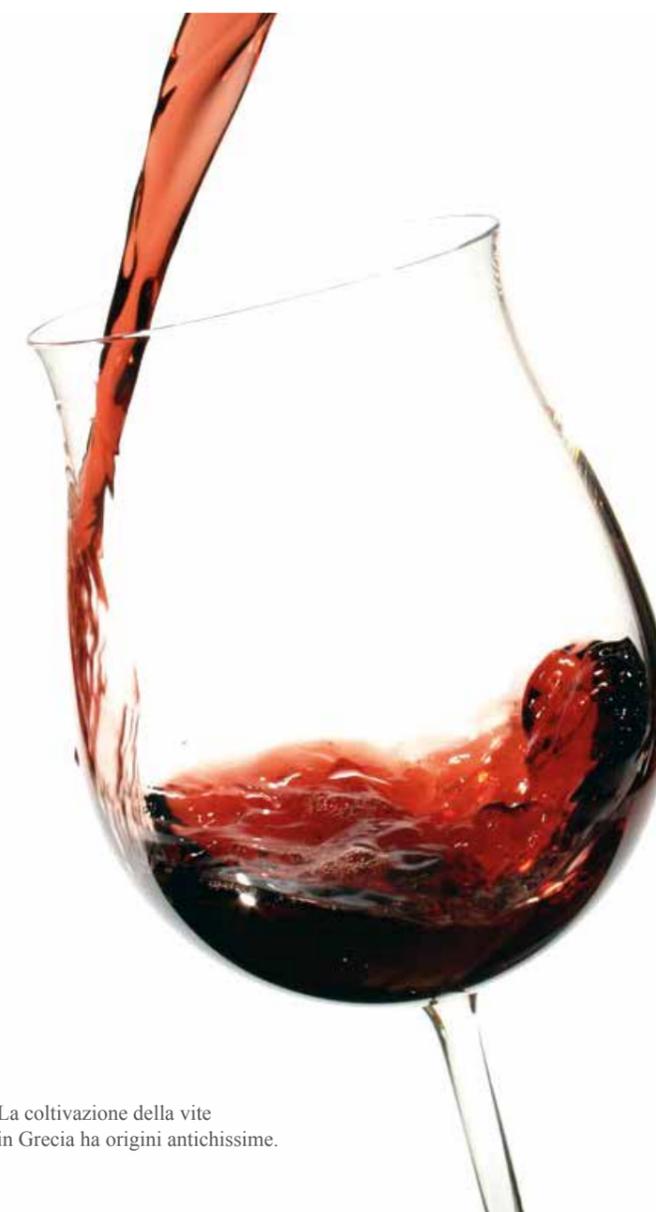
Il Simposio

Il termine συμπίσιον (sympòsion) deriva da σύν e πίνω, bere insieme. Veniva celebrato in occasione di varie ricorrenze, come matrimoni e vittorie, o semplicemente per il piacere della festa.

Iniziava al calar del sole e gli invitati, unicamente maschi, prendevano posto sui kline seguendo le preferenze del padrone di casa. Dopo un primo brindisi, si iniziava il cerimoniale vero e proprio: gli ospiti si lavavano le mani, si ungevano con profumi e si ornavano la testa con corone di fiori. Veniva, quindi, distribuito il vino miscelato con acqua e si dedicavano altre tre offerte: la prima era per gli dei celesti e Zeus Olimpio, la seconda per gli ‘spiriti’ degli eroi, la terza per Zeus Salvatore. In occasione delle offerte, tutti cantavano il peana accompagnati dall'aulos, un inno antichissimo dal ritmo sostenuto. Da esso deriva il termine di ‘metro spondaico’, σπονδή (spondè), ‘libagione’.

Questo cerimoniale ripetitivo sottolinea il fatto che il simposio costituiva anche un evento sacrale: cercava di evitare la penetrazione del divino e la follia che derivava dall'ubriachezza.

Il simposiarca, la guida del simposio, regolava le modalità del bere, le miscele e la grandezza delle coppe. Standard era il limite di bicchieri di vino consigliato da Dioniso stesso in una commedia di Eubulo: tre. Il primo era per la salute di chi beve, il secondo per il risveglio di amore e piacere, il terzo per il sonno. Vari cibi e stuzzichini accompagnavano il bere. Durante il simposio si discuteva anche di politica, etica e filosofia, oltre che dilettarsi con giochi e passatempi.



La coltivazione della vite in Grecia ha origini antichissime.

Il corredo simposiale

Grazie all'importanza del simposio, numerosi sono i ritrovamenti di ceramiche che raffigurano scene di vita quotidiana, miti e leggende. Ne esistevano di varie tipologie e ogni forma di ceramica era associata ad un uso ben definito. Eccone le principali: **Cratere** (κρατήρ, da κεράννυμι, mescolare). Recipiente con un profondo e ampio corpo, a bocca larga. Usato per mescolare vino e acqua;

Stamno (στάμνος). Giara per il vino con due anse orizzontali. Collo stretto e spalle larghe;

Kylix (κύλιξ). Coppa a due manici con un piede alto. Assomiglia ad un piatto rialzato;

Oinochoe (οινοχόη da οἶνος, vino e χέω, versare). Brocca utilizzata per servire il vino;

Hydria (ὕδρια). Giara per l'acqua con tre anse: quella verticale sul retro era usata per portare il recipiente e per versare; quelle orizzontali per sollevarlo.

3 UN VINO MISTERIOSO: IL PRAMNIO

Tra i tanti vini che si potevano acquistare nei mercati e trovare sulle tavole degli antichi Greci, quello con la storia più lunga e misteriosa è il Pramnio. Il suo nome si incontra per la prima volta nei testi omerici nell' VIII secolo a.C. ed è ancora ricordato ai tempi di Plinio il Vecchio.

Ma che vino era esattamente? Probabilmente, non arriveremo mai ad una risposta che accontenti tutte le diverse teorie elaborate nel corso dei secoli e formulate da gastronomi, autori e storici antichi e moderni. Possiamo, però, analizzare le testimonianze e le ipotesi di coloro i quali si sono interessati a scoprire la sua origine, il suo sapore ed il suo utilizzo.

L'origine

Come affermano gli studiosi moderni, il Pramnio non sembra avere alcuna relazione diretta con una zona geografica precisa. Sono, infatti, numerosi i luoghi associati a questa varietà, primi fra tutti le isole di Lesvos e Icaria, conosciute come ottime produttrici di vino. Riguardo alla prima, Efilippo di Olinto confida: "Amo il Pramnio, vino di Lesbo" (Efilippo, fr. 28).

Solo a partire dal IV secolo a.C. il nome del vino è associato ad Icaria. Proprio in questo periodo l'isola si stava affermando nei commerci e nella vitivinicoltura. Eparchide, autore di un'opera che esaltava proprio il vino prodotto a Icaria, attribuiva i natali del Pramnio a questa terra. Ateneo di Naucrati riporta, infatti: "Nasce a Icaro, dice Eparchide, il Pramnio" (Ath, Deipnosofisti, I. 55).

Sempre Ateneo riferisce le parole di Semo di Delo, il quale sostiene la presenza di una rupe chiamata Pramnia proprio ad Icaria, dalla quale originerebbe il nome del vino: "Infatti a Icaro, dice Semo, c'è una rupe Pramnia e, nei pressi di questa, un grande monte, dal quale (deriva) il nome del vino Pramnio" (Ath, Deipnosofisti, I 55).

Tuttavia, si incontrano anche tesi secondo le quali il Pramnio si produceva nella zona di Smirne. Plinio il Vecchio segue questa ipotesi: "Pramnio, quod idem Homerus celebravit [...] nascitur Zmyrnae, regione iuxta delubrum matris deum" (Il Pramnio, che anche Omero celebrò, nasce a Smirne, regione vicina al tempio della madre degli dei" Plin, Naturalis Historia).

Alcuni commentatori dei poemi omerici sostengono che il vino prenda il nome dalle qualità attribuitegli, cioè παραμόνιος, adatto alla conservazione, e παύνον, che calma gli impulsi (es. Apione, fr. 111 e il lessico Suda). Altri, come Nicandro ed Esichio, da una specie di vite: "Quello che si ricava dalla vite Pramnia è l'elogio del vino e un vino secco (Esichio di Alessandria, Lessico).

Le qualità

Sebbene alcuni antichi, come Dioscoride, classificano il Pramnio tra i vini dolci, come il Glyxis e l'Hypochytos, ottenuti dall'uva passita (pratica in uso a Lesvos), la maggior parte delle testimonianze riferisce che fosse un vino scuro, aspro e secco. "Non un vino dolcissimo, né annacquato, ma Pramnio" (Fricino, fr. 68). "Non è né dolce, né denso, ma secco e aspro, avente una forza straordinaria" (Ath, Deipnosofisti, I 55). "Un vino, così definito, scuro e secco" (Galeno, XIX 132).

Gli usi

Molteplici erano gli usi che si facevano del Pramnio, da unguento per le ferite causate dal parto, come ci riporta Ippocrate, fino a quelli classici, come ingrediente del ciceone, una bevanda che

serviva a recuperare le forze ed aveva effetti digestivi e anche mistici:

*"La simile alle Dee presta donzella
Pramnio vino versava;
Indi tritando su le spume caprin latte rappreso,
E spargendovi sovra un leggiere nembro
Di candida farina, una bevanda
Uscir ne fece di cotal mistura,
Che apprestata e libata, ai due guerrieri
La sete estinse e rinfrancò le forze".
(Hom. Il. XI vv. 637-641. Trad. V. Monti)*

*"Li guidò e fece sedere sulle sedie e sui troni
formaggio, farina d'orzo e pallido miele
mischio ad essi col vino di Pramnio"
(Hom. Od. X vv. 233-235 Trad. G.A. Privitera)*

4. I DISCENDENTI DEL PRAMNIO

A secoli di distanza, il dna di questo misterioso vino continua a scorrere nella linfa di antichi vigneti, sopravvissuti a guerre, cataclismi ed epidemie. Essi decorano ancora oggi gli incantevoli paesaggi delle isole di Icaria e Lesvos, le quali non perdono occasione per rivendicare i natali di questo antichissimo marchio.

Il vino a Lesvos

Nel 1980, Dimitris Lambrou, editore della storica rivista di ricerca "Δαυλος", scoprì un vigneto abbandonato di poco più di un ettaro nei pressi della città di Chidira, a Lesvos. Era l'unico superstite della violenta epidemia di phylloxera che aveva devastato le coltivazioni agli inizi del XX secolo. Solo dopo tante cure, e grazie anche a tecniche che impiegavano il dna e l'innesto con altre viti selvatiche resistenti alla phylloxera, si ottenne la varietà "Chidiriòtiko". Questa è unica nel suo genere: viene coltivata ad un'altitudine di 300 metri nel cratere del vulcano ormai spento che creò la foresta pietrificata di Sigri 20 milioni di anni fa. Questo luogo, i cui terreni contengono fino al 7% di zolfo e solfato di rame, offre una protezione naturale contro le malattie del vigneto, nonché molta fertilità. L'azienda vinicola che possiede questa vigna si chiama "Methymnaeos" e produce tre varietà di vino, tutte rigorosamente organiche e biologiche, con note minerali e a tratti di cenere vulcanica, nonché con un piacevole gusto fruttato. Le vigne crescono in modo completamente naturale, nel rispetto della storia e della tradizione.

Il vino a Icaria

Come a Lesvos, le aziende che producono il vino locale a Icaria scelgono una tipologia di coltivazione organica rispettosa dell'ambiente. I due principali produttori, Afianes e Karimalis, possiedono entrambi una ricca tradizione vitivinicola alle spalle. Coltivano varietà locali, quali il Fokiano, citato fin dal XV secolo, dal quale si ricava un vino rosso, e il Begleri, varietà endemica che deve il suo nome al Belger, di origine siriana, dal quale si produce un vino bianco.

Nelle vigne si possono trovare anche specie di Koudouro e Reteno, aggiunte alle due varietà precedenti per esaltarne l'aroma e il gusto.

LA CURIOSITÀ

L'olio nell'antichità: genesi, sviluppo, sinonimo di salute

Glà Virgilio ne lodava le proprietà: "Non serve coltura per gli ulivi, non richiedono il falchetto ricurvo o la costanza dei rastrelli, una volta che abbiano attecchito ai campi e resistito ai venti. Coltiva per questo l'ulivo, che, nella sua fecondità, è simbolo di pace"

di Francesco Halupca - 1°C

Se si potesse creare un elenco di tutti i prodotti tipici italiani in ordine di importanza, ai primi posti ci sarebbe sicuramente l'olio, un alimento semplice, ma profondamente intriso di simbologie e miticità che durano, in parte, ancora oggi (basti pensare all'uso degli olii profumati nelle cerimonie religiose o alla raffigurazione dell'ulivo sulle antiche monete da 10 e 100 lire). Questo prodotto ha origini antichissime, così come la pianta del frutto dal quale viene creato, l'ulivo. L'ulivo è un arbusto dotato della capacità di adattarsi a situazioni climatiche diverse: è questo il motivo dell'esistenza di una sua così vasta varietà, aspetto che non era passato inosservato neanche a Greci e Romani. La sua capacità di ricrescere in fretta era considerata una vera e propria benedizione: la prima conseguenza delle guerre era l'abbandono dei campi e, quindi, la perdita di tutti i prodotti. Una volta ripiantato, invece, l'ulivo attecchiva immediatamente e rendeva possibile disporre di un prodotto con poco sforzo e, soprattutto, in tempi brevi. Tradizionalmente, questa pianta viene considerata un dono di Atena (Minerva per i Romani) agli esseri umani. Ciò è testimoniato dalle numerose raffigurazioni di questo episodio su diverse anfore dell'epoca.

La "devozione" nei suoi confronti è così forte che persino Virgilio, nel secondo libro delle Georgiche, gli rende omaggio: "Non serve, al contrario, coltura per gli ulivi, non richiedono il falchetto ricurvo o la costanza dei rastrelli, una volta che abbiano attecchito ai campi e resistito ai venti; [...] Coltiva per questo l'ulivo, che, nella sua fecondità, è simbolo di pace". (Virgilio, Georgiche - libro II, vv. 420-425. Trad. Mario Ramous)

Altre informazioni sulla coltura dell'ulivo vengono fornite da numerosissimi scrittori dell'antichità: ad esempio, M.T. Varone, nel libro III del Rerum rusticarum, sollecita un'accurata raccolta delle olive a mano, senza, quindi, rischiare di rovinare un così prezioso frutto. Una particolare raccolta di olive, ben più antica, si può ammirare dipinta sull'Anfora di Vulci (provenienza attica, 520 a.C.), sulla quale sono raffigurati tre ulivi: i rami di quello centrale sono colpiti da alcuni lavoratori, facendo, così, cadere le olive, poi raccolte a terra, mentre un altro giovane bacchia con un bastone le olive del terzo albero.

Il fatto che esistano così tante testimonianze riguardanti la coltura e la cura di questo arbusto lascia ben comprendere l'importanza che gli si attribuiva. Ma le fonti non si limitano a questo. Nel III libro delle Storie, infatti, lo storico greco Polibio narra che la battaglia sul fiume Trebbia (218 a.C.) fu vinta dai Car-



taginesi contro i Romani perché i primi, essendo una giornata invernale molto rigida, si cospersero il corpo di olio, proteggendosi, così, dal freddo. Ignorando ancora questa tecnica, invece, i Romani non riuscirono nemmeno a maneggiare le armi. Ecco, dunque, che l'olio assume anche un ulteriore significato simbolico: conferisce forza e immortalità. È probabilmente in seguito a diversi di questi episodi che la sua denominazione diventò "nettare degli dei", in quanto permetteva di proteggersi durante le battaglie e, alla

fine della guerra, ricominciare a vivere senza dover patire la fame. Entrambe queste qualità erano considerate doni divini. Di olio si occupa anche Plinio il Vecchio. Nella Naturalis historia (XV, 8) riferisce che di esso non veniva sprecato nulla: persino la morchia (la parte solitamente scartata) trovava modo di essere utilizzata come impermeabilizzante per i contenitori o come insetticida, se spruzzata sui vestiti. Veniva, inoltre, impiegata per curare le ferite ed anche in alcuni casi di malattie animali. Come si potrebbe mai considerare un prodotto con una tale varietà di usi, se non come un dono (un "nettare") degli dei?

Sempre Plinio narra che Catone stesso (sommo esempio di giustizia, saggezza, rettitudine e coerenza nella storia di Roma) "celebravit amurchiam laudibus" e che, quindi, ciò dovesse servire a tutti come monito nei confronti della sua sacralità. Ad aumentare tale sacralità intervennero, successivamente, molte superstizioni, come quella secondo la quale la sterilità colpiva la capra (animale considerato impuro) come punizione di un esemplare che aveva leccato o brucato un ulivo con il primo germoglio.

Anche le vicende dei filosofi antichi sembrano intrecciarsi inestricabilmente con quelle delle olive: è doveroso ricordare l'aneddoto dei frantoi di Talete, narrato da Aristotele (e ripreso, successivamente, da diversi autori importanti della latinità, come Cicerone): stanco di essere schernito per la sua condizione di filosofo, Talete prese tutti i frantoi di Mileto per poi trarne profitto durante la stagione della raccolta delle olive, quando fissò il loro affitto in regime di monopolio, riuscendo, così, ad arricchirsi e a dimostrare la superiorità del filosofo rispetto agli altri. Se, dunque, l'ulivo non avesse ricoperto un ruolo così fondamentale, avrebbe avuto altrettanto successo l'affitto dei frantoi?

La risposta è scontata. Quanto riferito rappresenta solo una piccola parte di tutte le possibili dimostrazioni sulla funzione dell'olio e dell'ulivo nell'antichità e su come essi conservino un'aura di misticità anche ai nostri giorni, sebbene velata dalla superficialità e, forse, dalla noncuranza alla quale tutti siamo soggetti vivendo nella frenesia del XXI secolo.

L'uomo e la terra (homo-humus): un binomio inscindibile

La correlazione fra i due termini è evidente nella lingua latina, ma anche nell'Ebraico è possibile trovare un parallelismo tra la parola adamah ed il termine adam

di Francesca Muscia - 1°C

La parola "uomo" deriva dal vocabolo latino homo, hominis, strettamente legato al termine humus, "terra", in particolare terra umida, acquosa (da humor o umor), quindi coltivabile. Anche nell'Ebraico è possibile trovare un parallelismo tra la parola adamah (terra) ed il termine adam (uomo). È chiaro il richiamo alla descrizione della creazione dell'uomo contenuta nella Genesi, secondo la quale il primo uomo (Adamo) fu creato da Dio dalla terra: "Dio allora plasmò l'uomo con la polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita. E l'uomo divenne un essere vivente".

La relazione tra uomo e terra viene trattata da importanti autori latini, quali Varrone ed Ennio.

Varrone, infatti, afferma¹: "Principes dei Caelum et Terra [...]. Haec duo Caelum et Terra, quod anima et corpus. Humidum et frigidum terra, sive ut ova parere solet genus pennis condecoratum, non animam, ut ait Ennius² et post indevenit divinitus pullis ipsa animam sive, ut Zenon Citeus animalium semen ignis is qui anima ac mens. ³ [...] Quibus uncti Caelum et Terra omnia ex se generunt, quod per hos natura frigori miscet calorem atque humori aritudinem. Recte igitur Pacuvius quod ait animam aether adiugat⁴. Et Ennius terram corpus quae dederit, ipsam cape-re, neque dispendi facere hilum.⁵ Anima et corporis discussus quod natis is exitus, inde exitium, ut cum in unum ineunt, initia. Inde omne corpus ubi nimius ardor aut humor, aut interit aut, si maner, sterile. Cui testis aestas et hiems, quod in altera aer ardet et spica aret, in altera natura ad nascenda cum imbre et frigore luctare non volt et potius vere expectat. Igitur causa nascendi duplex: ignis et aqua". (Gli dèi supremi sono il Cielo e la Terra [...]. Questa coppia di dèi è quello che per noi è l'anima e il corpo. La Terra rappresenta l'elemento umido e freddo, come dice Ennio, la razza dei pennuti suole produrre le uova, non l'anima e poi l'anima viene dopo, da sé, agli uccelli, e come dice Zenone di Cizio: la semenza degli esseri animati è il fuoco, quello che costituisce l'anima e la mente [...]. Con la loro congiunzione, il Cielo e la Terra hanno creato tutti gli esseri perché, per mezzo loro, la natura mescola il caldo al freddo e il secco all'umido.) Giustamente, dunque, Pacuvio precisa che l'etere tiene avvinta l'anima al corpo ed Ennio aggiunge che la terra si riprende il corpo che ha dato e non ne fa il minimo spreco.

La separazione tra anima e corpo rappresenta l'exitus (la fine) dei viventi. Da qui deriva il termine exitium (distruzione). Quando ineunt (si uniscono), ne determinano gli initia (nascita). Perciò, quando il suo calore è eccessivo, o eccessiva è la sua umidità, l'organismo muore o, se rimane in vita, diventa sterile. Ne costituiscono prova l'estate e l'inverno. Due sono, dunque,

gli elementi che condizionano la vita: il fuoco e l'acqua.⁶

Di Ennio sono giunti a noi solo pochi frammenti riguardanti l'argomento. Tuttavia, in due versi del proemio degli Annales, afferma: "Terraque corpus quae dedit ipsa capit neque dispendi facit hilum".

La struttura grammaticale è leggermente diversa da quella riportata da Varrone e ad essa meglio si adatta la traduzione del Traglia.

Da sempre, dunque, l'uomo ha immaginato uno stretto legame tra sé e la terra. Questo concetto deriva, probabilmente, da una serie di quesiti a cui l'uomo in origine dovette trovare una risposta. Domande sull'esistenza, il motivo della sua presenza sulla Terra, il fatto di essere dotato di una coscienza e di essere diverso da qualsiasi altro animale per la capacità di ragionare e poter formulare questi stessi pensieri. Il primo impulso fu quello di trovare un riscontro nell'ambiente a lui circostante. Fu proprio dall'osservazione degli elementi che costituivano questo sistema perfettamente funzionante che l'uomo elaborò diverse teorie riguardanti la propria origine. Egli comparò la sua natura con quella esterna stabilendo delle corrispondenze. Due erano i fattori esterni più importanti: la terra e il cielo. Varrone, infatti, asserisce che, grazie a loro, la natura mescola il caldo al freddo e il secco all'umido, dando origine a tutti gli esseri viventi. Essendo lontano, il cielo è sempre stato visto come qualcosa di misterioso - e si sa che ciò che non si conosce spaventa - ma anche maestoso e degno di ammirazione. Nella maggior parte delle culture il cielo è il luogo in cui risiede l'entità divina. Il fatto che, nella Genesi, Dio soffi sul viso di Adamo per donargli un alito vitale è molto significativo: ciò che consente la vita viene da Dio, quindi dal cielo. L'alito di cui si parla potrebbe essere l'anima. È questo il concetto che ci descrive Varrone quando afferma che il cielo e la terra sono per noi l'anima e il corpo. La terra, elemento concreto e direttamente percepibile, rappresenta, appunto, la materia di cui tutti gli esseri umani sono fatti. Sempre nel De lingua Latina, Varrone precisa⁷: "Terra ops, quod hic omne opus est hac opus ad vivendum, et ideo dicitur Ops mater, quod terra mater. Haec enim Terris gentis omnis peperit et resumit denuo, quae dat cibaria, ut ait Ennius⁸, quae quod gerit fruges, Ceres⁹; antiquis enim quod nunc G C. Idem hi dei Caelum et Terra Iupiter et Iuno [...]".

Ops (l'abbondanza) s'identifica con la Terra, perché sulla Terra si svolge ogni opera (opus) e di essa si ha bisogno (opus est) per vivere; per questa ragione si dice <Ops Madre> come <Terra Madre>. Essa è, infatti, quella che, su ogni continente, fa nascere tutte le genti e di nuovo a sé le richiama, quella che fornisce gli alimenti, come dice Ennio, quella che, poiché gerit (produce)

le messi, è chiamata Ceres (Cerere); per gli antichi, infatti, il segno C assumeva il valore dell'attuale G. Questi dèi, il Cielo e la Terra, s'identificano con Giove e Giunone [...]"

In un'altra sua opera, il De Re Rustica (Liber Primus, De agricultura, v. 5) riprende il concetto: "Primum, qui omnis fructos agri culturae caelo et terra continet, Iovem et Tellurem: itaque, quod ii parentes magni dicuntur, Iuppiter pater appellatur, Tellus terra mater".¹⁰ (Innanzitutto invocherò Giove e la Terra, nelle cui mani sta, in cielo e in terra, ogni frutto dell'agricoltura; pertanto, poiché queste due divinità si chiamano i Grandi Genitori, Giove è chiamato il Padre, la Terra la Madre).

La terra umida (humus) è l'ambiente adatto alla coltivazione. Anche in questo caso emerge un aspetto interessante che pone in relazione l'uomo e la terra. Il verbo latino coltivare (colo-,is, colui, cultum, colere) assume diversi significati: esprime, ovviamente, l'atto di lavorare la terra, ma anche il senso di abitare, onorare e, affiancato al vocabolo vitam, vivere. Pertanto, la coltivazione non viene intesa solo come agricoltura, ma anche come cultura dell'animo o, ancora, culto religioso. Del resto, è intuibile la comune radice etimologica.

La parola humus potrebbe essere correlata anche al campo alimentare. Un piatto molto antico, diffusissimo ancora oggi in Israele, originariamente nato, appunto, in Medio Oriente, è l'hummus. Si tratta di una sorta di salsa a base di ceci condita con sesamo, olio d'oliva, limone, paprica, cumino e prezzemolo, il cui nome antico in Greco era χοῦμος (humus). È possibile sia ricollegabile al vocabolo χοῦς (hus), che significa terra, fango.

¹ De Lingua Latina, vv. 59-60-61

² Di questo poeta si sa solo ciò che ci dice di lui Varrone

³ SVF, I, fr.126

⁴ TRF, v. 94

⁵ Cfr. Ann., vv. 6-7

⁶ traduzione a cura di Antonio Traglia, da "Opere di Marco Terenzio Varrone", classici Utet

⁷ De Lingua Latina, vv.64-65

⁸ Varia, v. 48

⁹ Ib, v. 50

¹⁰ Già nell'antica tradizione religiosa greco-latina Giove (Zeus) rappresentava il Cielo e Giunone la Terra, dalle cui sacre nozze nascono tutte le cose.

Note e traduzioni da: "Opere di Marco Terenzio Varrone" a cura di Antonio Traglia, classici latini, ed. UTET, 1974.

Il sale nella società romana: condimento e valore simbolico

La sua proprietà di conservazione degli elementi ha sempre rappresentato, fin dall'antichità, un fattore di "incorruttibilità". Per molte popolazioni dell'epoca, offrire pane e sale agli ospiti era sinonimo di grande apertura

di Astrid Schiulaz - 1°C

Fin dall'antichità, il sale ha sempre assunto un'importanza fondamentale nella società, non solo in quanto condimento, ma anche per il suo valore simbolico di elemento derivante dalla cucina antica.

Ciò è particolarmente evidente nella cultura romana. Va anche rilevato come, in virtù della vastità dei territori controllati, i Romani avessero accesso ai più svariati tipi di sale, i cui molteplici usi sono abbondantemente descritti nel liber XXXI della Naturalis Historia di Plinio il Vecchio.

Uno degli esempi maggiormente significativi sul valore simbolico del sale, definibile quasi come sacrale, ci viene offerto da Cicerone nel Laelius De Amicitia: "[...] Veterrima quaeque, ut ea vina, quae vetustatem ferunt, esse debet suavissima; verumque illud est, quod dicitur, multos modios salis simul edendos esse, ut amicitiae munus expletum sit". ("L'amicizia] quanto più è vecchia, come quei vini che sopportano l'invecchiamento, tanto più deve essere dolce; ed è vero ciò che si dice, che si devono mangiare molti moggia di sale assieme, perché il dovere dell'amicizia sia soddisfatto").

In questo passo, il sale diviene garante di una lunga e autentica amicizia: a causa della sua proprietà di conservazione degli alimenti, viene considerato un simbolo di incorruttibilità. Va, inoltre, ricordato che, presso molte popolazioni dell'epoca, offrire pane e sale era prassi comune nei confronti dei propri ospiti. Mangiati assieme, rendevano l'ospite inviolabile o, addirittura, si sanciva un'alleanza.

Si può, dunque, comprendere l'immenso valore attribuito al sale in quel periodo. Ciò vale anche in seguito, quando veniva comunemente utilizzato durante i riti religiosi, come accenna sempre Plinio il Vecchio. Fin dalla nascita di Roma, infatti, durante le celebrazioni si utilizzava la mola salsa, una sorta di focaccia che assumeva varie funzioni: poteva essere offerta direttamente alla divinità, distribuita fra i fedeli o utilizzata per cospargere i sacrifici (da qui il verbo "immolare", che significa, appunto, "ricoprire con mola salsa").

Plinio precisa: "Ergo, Hercules, vita humanior sine sale non quit degere". ("Dunque, per Ercole, senza sale la vita non può trascorrere civilmente").

Lo storico intende rimarcare quanto il sale sia fondamentale per l'esistenza della civiltà stessa. Allo scopo, utilizza l'esempio della mola salsa per ribadirlo. Cita, inoltre, la via Salaria, rotta commerciale antichissima già utilizzata dai Romani per il traffico del sale con i Sabini e strategica in quanto collegava Roma al Mare Adriatico. I salari, i pagamenti erogati ai soldati, termine sopravvissuto fino ad oggi, consistevano, all'inizio, proprio in varie quantità di sale. Infine, per indicare i piaceri dello spirito, quelli più elevati, si utilizzava il termine sales.

Appare, quindi, innegabile l'importanza rivestita da questo alimento, come testimoniato da numerosi autori nel corso dei secoli. Si tratta di uno dei pilastri sui quali si basa la storia di intere civiltà, assolutamente essenziale per ogni essere umano, da un semplice schiavo al grande imperatore.

Come rimarca Cassiodoro nelle Variarum, infatti, "...sebbene possa esistere qualcuno che non desidera l'oro, non è mai esistito nessuno che non abbia desiderato il sale...".

L'INDAGINE

Quali erano i gusti culinari degli Ateniesi?

Erano sostanzialmente tre le consumazioni degli antichi Greci: l'acratismo, la nostra colazione, che consisteva in pane d'orzo intinto nel vino; l'ariston, il nostro pranzo, nel quale gli antichi consumavano cereali e proteine; il deipnon, la cena, con una grande varietà di alimenti

di Lisa Sangineto, Caterina Cesario, Sofia Gerber - 5^A



Una mappa dell'antica Grecia nel 431 avanti Cristo.

Plutarco afferma che la Patria è la terra nella quale crescono grano, vite e olivo: questi elementi costituiscono la triade che domina il Pantheon alimentare della Grecia classica. Pane, vino e olio simboleggiano la civiltà, ciò che separa l'uomo greco dal barbaro. Nell'antichità era usuale consumare alimenti quali arrosto e pane. A partire dal V secolo, invece, troviamo attestazioni che dimostrano come l'alimentazione greca si sia progressivamente arricchita: Eschilo cita cozze e ostriche, Epicarmo parla della varietà dei frutti di mare, Aristofane allude a cavallette e cicale, zuppa di lenticchie, polenta di farro, farina d'orzo e una grande varietà di pesci, Filosseno, infine, scrive di pane bianco, anguilla, tonno, molluschi, carni di maiale e di capretto, cacciagione, miele e formaggio fresco.

Tali alimenti venivano consumati separatamente da uomini e donne in tre pasti principali:

acratismo, la nostra colazione, consisteva in pane d'orzo intinto nel vino;

ariston, il nostro pranzo, nel quale gli antichi consumavano cereali e proteine;

deipnon, la nostra cena, considerato il pasto più importante della giornata: veniva, infatti, servita una grande varietà di alimenti.

Un'alimentazione diversa: gli atleti

Gli atleti avevano uno stile di vita ed un'alimentazione completamente diversi dalla gente comune. Appare chiaro come avessero già colto la stretta correlazione, così faticosa ad affermarsi, invece, ai giorni nostri, tra cibo e benessere.

Secondo Ippocrate, infatti "Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né in

difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute". Queste parole definiscono l'importanza della nutrizione quale fondamento della prestazione fisica.

Diversi autori trattano l'argomento.

"Come cibo avevano focacce d'orzo¹ e, tra i pani, quelli non raffinati² e non lievitati. Le carni che li nutrivano erano quelle di bue, toro, capra e capriolo [...]. Ma tutto ciò cambiò quando, da combattenti, passarono ad essere esenti dal servizio militare, pigri, da operosi quali erano, e rammolliti, da robusti. Da quando ha prevalso la ghiottoneria siciliana, gli stadi si sono svigoriti. È stata la medicina la prima a far uso di pani raffinati ai semi di papavero, di pesce³ e di diversi tipi di carne⁴." (Filostrato, "Peri ghimnastichès", 43-44)

"Nuocciono, infatti, alcune pietanze, nuocciono il vino e i furti di cibo. Coloro i quali hanno mangiato in eccesso si riconoscono dal sopracciglio pesante, il respiro affannoso, il riempimento delle cavità delle clavicole e i fianchi al lato del corpo, che presentano del gonfiore. Gli avvinazzati, invece, saranno contrassegnati da una pancia in eccesso, un sangue troppo vivace e da umidità ai fianchi e alle ginocchia". (Filostrato, "Peri ghimnastichès", 47-48)

"Quando il vino è in eccesso, coloro i quali hanno ecceduto in questo senso non devono né allenarsi troppo, né lasciarsi andare al riposo affinché il sangue non venga danneggiato. L'allenatore, quindi, li pulisca e li deterga con lo strigile usando una modica quantità d'olio". (Filostrato, "Peri ghimnastichès", 51)

Filostrato, dunque, ci offre un quadro riassuntivo relativo all'alimentazione degli atleti fino al V secolo. Sembra ignorare la tradizione di una dieta più antica, priva di carne, nella quale gli atleti, accanto al pane, ricevevano solo formaggio fresco e fichi secchi. Sappiamo, infatti, che l'alimentazione a base di carne, che abbiamo motivo di credere divenisse poi l'alimento principale, si afferma solo dopo il 500 e viene attribuita, secondo quanto riportato dallo scrittore Pausania, al corridore Dromeo di Stinfalo (484 a.C.), oppure ad un Pitagora oplita.

Il pranzo degli atleti professionisti consisteva, secondo Galeno, di solo pane (poco fermentato e poco cotto), mentre Platone e Diogene Laerzio menzionano anche la carne di manzo e di capra (importante, però, che non venisse bollita).

Come si è già visto, Filostrato biasima l'introduzione del pesce. Secondo Epitteto, invece, andavano proibite le bevande fredde.

Qualsiasi fosse, comunque, il cibo ingerito, la quantità doveva essere adatta alla giusta struttura del corpo. Per resistere agli enormi sforzi corporali, quindi, gli atleti erano obbligati a sottoporsi ad un regime speciale, il cui elemento principale era

l'alimentazione forzata (anagcofaghia): solo attraverso questa essi raggiungevano pieno vigore e robusta massa carnosa (importante, soprattutto, per i lottatori). Questa corpulenza comportava, però, anche diverse problematiche: irregolarità e disturbi nel sistema digerente e gravi malattie (non furono di rado dei colpi apoplettici a mettere fine alla vita di questi uomini).

¹ La maza, menzionata per la prima volta negli "Erga" di Esiodo, era il cibo usuale degli atleti nel tempo antico. È il primitivo pane azzimo, fatto con farina grezza di orzo (chiamata polenta dai Romani). Si lavorava la pasta in forma di gnocco o focaccia schiacciata, di solito come una torta rotonda, e la si tostava o cuoceva al forno su pietre roventi, sotto la cenere del focolare, su piastre di metallo e in altri modi simili.

² Il pane prodotto con farina di frumento non depurata dalla crusca si chiamava prima "artos sugkomistos" e, in epoca più tarda, "autocuros". Di questo pane grezzo gli atleti antichi si accontentavano e fu soltanto nel periodo di rammollimento biasimato da Filostrato che si pretese anche per essi farina raffinata. Dal momento che il pane non lievitato era considerato difficilmente digeribile, anche se sempre nutriente, si scelse una via di mezzo: Galeno, per esempio, raccomandò agli atleti un pane leggermente lievitato.

³ Le qualità naturali dei pesci venivano stabilite in base agli ambienti marini: ad esempio, quelli che abitavano fondali melmosi risultavano grassi, quelli che provenivano dai fondali rocciosi o dal mare aperto erano, invece, considerati teneri e carnosì.

⁴ La qualità delle carni veniva stabilita in base ad un elenco di indicazioni bizzarre, a detta di Filostrato: erano da considerare di cattiva qualità le mandrie suine in riva al mare a causa dell'aglio marino. Si consigliava, invece, di mangiare solo le carni di suini che si cibavano di cornioli e ghiande. È importante ricordare che la carne di maiale veniva generalmente considerata facile da digerire, nutriente e produttrice di umori salutari, e perciò presentata come cibo preferito degli atleti.

Bibliografia

A.C. Bussemaker, E. Saglio, s. v. "athleta", in CH. Daremberg, E. Saglio (edd), Dictionnaire des antiquités grecques et romaines, I-1, pp.515-521, Paris 1877.

E. Reisch, s.v. "anagcofaghia", in A. F. Pauly, G. Wissowa (edd.), Real-Encyclopädie der classischen Altertumswissenschaft, I-2, coll. 2058-2060, Stuttgart 1894.

J. Jüthner, s.v. "Gymnastik", in A.F. Pauly, G. Wissowa (edd.), Real-Encyclopädie der classischen Altertumswissenschaft, VII-2, coll. 2030-2085, Stuttgart 1912.

UN LAVORO ETIMOLOGICO

Mangio, quindi esisto...

Fin dai tempi di Omero compare il termine faesimbrotos, "che illumina i mortali". Da qui i collegamenti con la cultura culinaria e l'importanza del cibo nella vita di ogni persona

di Saverio Miot - 1^B

Studiando i versi di Omero, in particolare quelli riportati al libro X, verso 138, compare il termine faesimbrotos, "che illumina i mortali".

Da questo vocabolo trae spunto l'approfondimento seguente, incentrato su tre termini etimologicamente ad esso collegati: bibròsko, "divorare", brotòs, "mortale" e ambrosia, "alimento divino". (cfr Iliade XXII v. 94; Odissea VI v. 149; Iliade XIV vv. 178-180; Odissea XXII v. 405; Odissea I vv. 32, 66, 335; Iliade XIX vv. 38-39; Odissea II vv. 116, 203; Odissea XII v. 162; Odissea XVII vv. 192-195).

La tesi che qui si intende dimostrare è, più specificatamente, il collegamento etimologico fra ambrosia e brotòs.

Non è importante capire se "brotòs" sia stato utilizzato prima o dopo il suo opposto "àmbrotos". Ciò che conta è che entrambi siano aggettivi. Si presuppone, quindi, che derivino da un sostantivo originario unico.

Tale nome aiuta a cogliere la radice etimologica che consente un efficace collegamento: "ambra".

Il termine deriverebbe, infatti, dalla radice "amb", in cui a è la vocale iniziale e m è eufonica.

La voce "amb" trae il suo significato originario dalla radice "b-r", che indica sesso e energia/forza vitale.

Di conseguenza, "brotòs" è il sostantivo originario che può assumere i significati di uomo (sesso efficiente) e sangue (principio vitale), in greco "bròtos". Si riteneva, infatti, che il principio vitale risiedesse soprattutto nel sangue.

Nel termine "àmbrotos", allora, "a" non sarebbe privativa, come si potrebbe pensare, e l'aggettivo non assumerebbe, dunque, il significato di immortale, bensì "tutto ciò che è meraviglioso" o "desta meraviglia". "Ambrosia" può, quindi, alludere ad un sesso straordinario.

Ambrosia è, pertanto, direttamente collegata a -A'mbrotos (aggettivo, che può destare meraviglia anche nell'uomo) -Brotòs (mortale) e -Bròtos (sangue): in tutte queste parole la prima "o" è "omicron", anche se, nel lessico greco, riportano "omega" i sostantivi -Bròton (cibo) e -Bròsis (cibo, vitto, pasto).

Ne consegue che "am-brosia" si collega bene a "brò-sis". Il prefisso è vocale iniziale con consonante eufonica o ha funzione intensiva.

Ma "bròsis" ed altre voci del gruppo con la radice "b-r-k", modificata poi in "b-r", risultano ricollegabili ad un altro sostantivo, "borà" (cibo). Da questo deriverebbe anche il verbo latino "vorare" (divorare), a sua volta facilmente riconducibile al greco "bibròsko".

In conclusione, comunque si interpreti l'etimologia del termine, brotòs equivale a mortale, colui che mangia, quindi uomo. Si tratta di un'altra dimostrazione di come le lingue antiche segnalassero chiaramente l'importanza del mangiare per esistere.



AMBIENTALISMO D'AVANGUARDIA

Gli antichi contro gli sprechi

In alcuni testi antichi, come, ad esempio in Seneca, si possono trovare già allora critiche sostenute alla società del consumismo. Un tema che ritorna attuale anche ai giorni nostri

di Anna Alberti - 1°C



In un'epoca in cui una parte del mondo soffre e muore per malnutrizione e, nello stesso tempo, i media ci pongono continuamente di fronte agli eccessi, anche di cibo, lo studio dei classici mi ha indotta ad un approfondimento sull'atteggiamento degli antichi nei confronti del lusso e di quello che, sebbene in maniera anacronistica, potremmo definire "consumismo" o, meglio ancora, "spreco".

L'autore che mi ha incuriosita particolarmente è Seneca: negli scritti intitolati *Consolationes*, si abbandona a delle riflessioni morali, alcune delle quali mi sono sembrate adeguate ed inaspettatamente valide anche per la nostra società.

Le *Consolationes* mantengono la forma schematica del dialogo rivolto alla persona che si cerca di confortare nel dolore: lo scopo principale è, però, l'esortazione ad abbandonare un certo comportamento a favore di un altro, moralmente corretto.

La Consolatio ad Helviam Matrem

L'opera fu scritta da Seneca nel 42-43 per consolare la madre della sua assenza, essendo egli costretto all'esilio in Corsica dall'imperatore Claudio.

Dopo aver elencato le sventure capitate alla madre, soprattutto i lutti, Seneca le fa presente che egli è in salute e non è infelice. Non può esserlo: è uno stoico. Tutti giudicano male l'esilio, ma per lui non è altro che un cambiamento di luogo: trasferendosi di città, molte persone si sentono come in esilio, ma anche le cose divine sono sempre in movimento e cambiano continuamente dimora; le migrazioni dei popoli, le conquiste rappresentano un esilio collettivo; la stessa fondazione di Roma risale ad un esule. Tutto è stato stabilito dal Fato, quindi nulla può essere negativo nell'universo.

Quanto alle difficoltà dell'esilio, le necessità per un uomo sono ben poche: per sopravvivere sono sufficienti un riparo dal freddo e degli alimenti. Il resto è superfluo. Anzi, per i più raffinati, l'esilio costituirebbe la cura ideale per guarire il corpo dagli eccessi. Una condotta di vita sfrenata porta l'uomo ad impazzire perché il desiderio non viene mai appagato. Alla ragione e alla natura, invece, basta poco. Nessun esilio, quindi, può essere considerato un male.

"Quantulum enim est quod in tutelam hominis necessarium est! Corporis exigua desideria sunt: frigus summoueri uult, alimentis famem ac sitim extinguere; quidquid extra concupiscitur, uitis, non usibus laboratur. Non est necesse omne perscrutari profundum nec strage animalium uentrem onerare nec conchyliis ultimis maris ex ignoto litore eruere" (X, 1-7 passim). (Quanto poco occorre ad un uomo per il suo sostentamento! Le necessità del corpo sono minime: esso chiede che sia allontanato il freddo, placata, con gli alimenti, la fame e la sete; tutto quello che desidera in più è per vizio e non per necessità. Non è necessario

scandagliare tutte le profondità del mare, né appesantire lo stomaco con una strage di selvaggina, né strappare ad una spiaggia ignota le conchiglie dell'oceano).

"Uomunt ut edant, edunt ut uomant, et epulas quas toto orbe conquirunt nec concoquere dignantur. Ista si quis despicit, quid illi paupertas nocet? Si quis concupiscit, illi paupertas etiam prodest; inuitus enim sanatur". (Vomitano per mangiare, mangiano per vomitare e non si degnano nemmeno di digerire quei cibi che fanno cercare per tutto il mondo. Ma a chi disprezza tutto questo, che danno può portare la povertà? A chi, invece, desidera queste cose, la povertà giova ugualmente: lo guarisce, infatti, suo malgrado).

"O miserabiles, quorum palatum nisi ad pretiosos cibos non excitatur!" (Miserabili quelli il cui palato non è stuzzicato che dai cibi più costosi!)

"Alioqui, si ad sanam illis mentem placeat reuerti, quid opus est tot artibus uentri seruientibus? quid mercaturis? quid uastatione siluarum? quid profundi perscrutatione? Passim iacent alimenta quae rerum natura omnibus locis disposuit; sed haec uelut caeci transeunt et omnes regiones peruagantur, maria traiciunt et, cum famem exiguo possint sedare, magno inritant". (Ma se tutta questa gente volesse tornare alla ragione, che bisogno c'è di tante arti al servizio del ventre? Perché tanti scambi commerciali? Perché devastare tante foreste? Perché scandagliare il fondo del mare? Dappertutto si trovano cibi che la natura ha distribuito in tutti i luoghi; ma costoro passano oltre come ciechi, percorrono tutte le regioni e attraversano i mari; mentre con poco potrebbero placare la fame, la stuzzicano a caro prezzo).

"Cupiditati nihil satis est, naturae satis est etiam parum. Nullum ergo paupertas exulis incommodum habet; nullum enim tam inops exilium est quod non alendo homini abunde fertile sit". (X, 1-7) (Alla cupidigia non basta mai nulla, alla natura, invece, anche il poco è sufficiente. La povertà, dunque, non dà alcun fastidio all'esule; infatti, non v'è luogo d'esilio tanto sterile che non sia abbastanza fertile da non poter nutrire un uomo).

Mi sono limitata a riportare il testo perché la riflessione che consegue alla lettura è quasi scontata: anche noi viviamo in un'epoca in cui gli spostamenti e gli "esili" sono ormai all'ordine del giorno, siano essi volontari o meno. Anche noi ci troviamo di fronte ad una parte di mondo dotato di abbondanza di ogni cosa e che spreca, noncurante che, nell'altra parte, forse anche in un quartiere poco distante dal nostro, c'è chi non possiede nulla, nemmeno il necessario sostentamento che il nostro corpo richiede per la sola sopravvivenza.

La necessità, espressa da Seneca, di raggiungere un equilibrio psico-fisico individuale, che si tramuta, poi, in esigenza collettiva, è rapportabile a quell'aspirazione ad un equilibrio sociale che molti di noi sentono ancora oggi.

La fame nel mondo

In percentuale, le persone che non hanno accesso sufficiente al cibo sono diminuite negli ultimi vent'anni, ma c'è ancora tanto da fare per debellare il problema

di Giovanni Maiani, Collaboratore di SocialNews e di Borsa&Finanza

La lotta contro la fame è possibile e ha già consentito di ridurre dal 18,6% del biennio 1990-92 all'attuale 10,9% la percentuale di popolazione mondiale che non ha accesso a cibo a sufficienza per una vita attiva e sana. Tale traguardo è ancora più straordinario se pensiamo che la popolazione mondiale è cresciuta di 1,9 miliardi nel periodo di riferimento. Rimane, però, ancora molto da fare in quanto le persone in difficoltà sono ancora poco meno di 800 milioni. La stabilità politica e una crescita economica rappresentano una "conditio sine qua non" per combattere la denutrizione in modo efficace. Il recente rapporto "Raggiungimento di Fame Zero" ipotizza che si possa eliminare la fame nel mondo entro il 2030 utilizzando solamente lo 0,3% del Pil mondiale.

Il 27 maggio scorso, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (Fao) ha pubblicato il rapporto Sofi, verificando, così, i progressi realizzati nella lotta contro la fame nel mondo in relazione agli Obiettivi di Sviluppo del Millennio stabiliti dalle Nazioni Unite nel 2000.

L'Obiettivo di Sviluppo del Millennio (1c) di dimezzare la denutrizione entro il 2015 è stato centrato da 72 Paesi sui 129 monitorati dalla Fao, mentre i Paesi in via di Sviluppo hanno, generalmente, solo sfiorato tale risultato. 29 Nazioni, inoltre, hanno centrato l'ambizioso obiettivo posto dal Vertice Mondiale sull'Alimentazione del 1996 di dimezzare il numero totale di persone denutrite. Tuttavia, ci sono ancora 285 milioni di persone di troppo che soffrono la fame rispetto all'obiettivo del Vertice. America latina, Asia orientale e Sud-est asiatico hanno raggiunto entrambi gli obiettivi, mentre il solo obiettivo del Vertice è stato raggiunto da Caucaso e Asia centrale, Nord Africa e Africa occidentale.

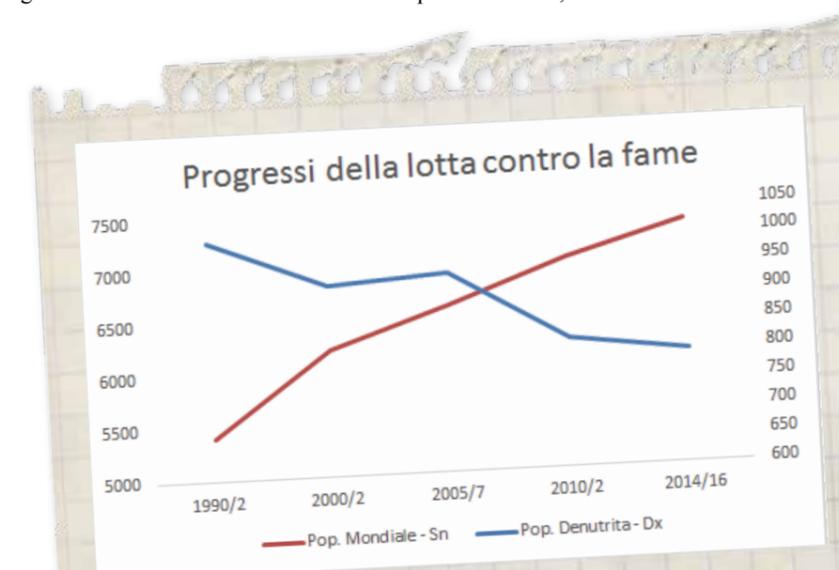
A livello mondiale, il numero di persone che soffrono la fame è sceso di 216 milioni rispetto al biennio 1990-92, assestandosi sui 794,6 milioni. Oggi, ancora una persona su 9, circa, il 10,9%, non ha accesso al cibo a sufficienza per una vita attiva e sana. La mappa della fame

non è omogenea. Risulta concentrata quasi esclusivamente nelle aree in via di sviluppo e, anche in queste, le realtà appaiono molto diverse. In particolare, l'Africa sub-sahariana è la regione con la più elevata prevalenza di denutrizione al mondo, il 23,2% della popolazione, di fatto una persona su 4. 24 sono i Paesi africani che ancora soffrono la fame. In Asia meridionale la denutrizione si attesta al 15,7% della popolazione, ma la regione ha conseguito molti progressi nella riduzione del problema dei bambini sotto peso. La situazione appare ulteriormente deteriorata in Asia occidentale a causa di alcuni conflitti che hanno determinato flussi migratori di rifugiati.

Anche se non esiste una soluzione unica per ogni tipo di crisi, la maggior parte dei Paesi che hanno raggiunto gli obiettivi ha beneficiato di stabilità politica e crescita economica, determinanti nel consentire di effettuare interventi di protezione sociale e miglioramento della produttività agricola. In effetti, le popolazioni rurali rappresentano una percentuale elevata delle persone che soffrono fame e denutrizione nei Paesi in via di Sviluppo. Iniziative volte a promuovere la crescita dell'agricoltura e del settore rurale possono rappresentare l'elemento determinante di una strategia finalizzata a migliorare la nutrizione e la sicurezza ali-

mentare. La protezione sociale, invece, facilita l'accesso alle cure sanitarie e garantisce la sicurezza del reddito e, pertanto, una migliore nutrizione. Calamità naturali o causate dall'uomo, eventi meteorologici estremi, instabilità politica e conflitti civili hanno, invece, contribuito ad ostacolare i progressi verso la piena realizzazione degli obiettivi di sicurezza alimentare. Assume rilievo anche il mutamento delle crisi locali, passate da eventi di breve durata, intensi e molto visibili, a situazioni protratte nel tempo. I Paesi colpiti accusano tassi di denutrizione e fame tre volte superiori che altrove.

Il Sofi 2015 ha rivestito un ruolo molto importante in quanto ha fotografato lo stato dell'insicurezza alimentare nel mondo alla fine di un programma. Lo scorso 10 luglio è stato pubblicato il nuovo rapporto intitolato "Raggiungimento di Fame Zero", caratterizzato dall'obiettivo di eliminare la fame cronica nel mondo in modo sostenibile entro il 2030. L'Onu stima un fabbisogno di circa 160 dollari l'anno a persona che vive in stato di povertà estrema per i prossimi 15 anni per investimenti nelle aree rurali e urbane e nella protezione sociale affinché i poveri possano avere accesso al cibo e migliorare le proprie condizioni di vita. Ciò rappresenta uno sforzo supplementare annuo pari solo allo 0,3% del Pil mondiale.



Succhi di frutta e di verdura: proprietà nutrienti e salutari

Con la loro funzione antiossidante, esplicano un'azione protettiva sull'organismo umano in quanto contrastano lo stress causato dai radicali liberi

di Annarita Aiuto, chimica farmaceutica e consulente alimentare specializzata in alimentazione vegetariana e dietetica cinese; www.alimentazionealutare.com



La frutta e, in misura maggiore, la verdura fanno parte di quei cibi il cui consumo viene incoraggiato in tutte le Linee Guida dietetiche dei Paesi occidentali. Si tratta, infatti, di cibi ricchi di proprietà nutrizionali favorevoli alla salute. Presentano un alto contenuto di micronutrienti, come vitamine e minerali, molecole indispensabili per il nostro corpo in quanto partecipano al metabolismo energetico. Rendono, cioè, possibile, o più efficace, il meccanismo di produzione dell'energia. Questo si traduce, nell'immediato, in una sensazione di energia e di benessere. In più, alcuni di questi micronutrienti, come le vitamine E, C e K e i minerali Zinco e Selenio, possiedono specifiche proprietà antiossidanti: proteggono le cellule dai danni provocati dai radicali liberi. I radicali liberi sono molecole che, a causa del loro assetto chimico, sono molto instabili e vanno a danneggiare le cellule causando invecchiamento cellulare e varie patologie correlate. Provengono da diverse fonti, come, ad esempio, l'inquinamento, il fumo e il consumo di alcool, ma, in una certa misura, vengono prodotti naturalmente dal corpo durante il metabolismo. Gli antiossidanti sono molecole capaci di stabilizzare i radicali liberi prevenendo, così, il danno cellulare.

Nella frutta e nella verdura troviamo anche altre molecole ad azione antiossidante: i fitocomposti. Scoperti più di recente rispetto a vitamine e minerali, sono sostanze chimiche naturalmente prodotte dalle piante come risposta difensiva a stress ambientali (luce solare, predatori e agenti patogeni) e per altre funzioni (impollinazione, pigmentazione). Esplicano un'azione protettiva anche sulla salute dell'uomo in quanto contrastano lo stress ossidativo dovuto ai radicali liberi.

In aggiunta, alcuni di essi esercitano anche un'attività di tipo ormonale, antimicrobica, ipolipemizzante (aiutano ad abbassare il colesterolo) ed antitumorale. Molti fitocomposti non sono ancora stati identificati. Il loro effetto, inoltre, in molti casi non deriva da un singolo composto, ma dalla sinergia d'azione tra più com-

posti, ad oggi non ancora completamente nota. Per ora, pertanto, l'effetto protettivo si dimostra attivo solo nei cibi naturali. Ciò significa che, nonostante esistano numerosi integratori alimentari sul mercato che promettono miracolose attività salutari, non siamo ancora in grado (e chissà se mai lo saremo) di riprodurre la perfezione della natura e, nella fattispecie, i benefici che si possono ricavare da un bicchiere di succo di frutta e verdura. Spremono frutta e verdure fresche e coltivate in maniera naturale con uno spremitore che alteri il meno possibile il contenuto di queste sostanze attive ne derivano succhi che mantengono dall'85 al 95% dei micronutrienti presenti negli alimenti di partenza. Gli spremitori (oggi facilmente reperibili sul mercato, anche se ad un costo maggiore delle centrifughe casalinghe tradizionali), sono dotati di una o due coclee che girano lentamente, spremendo senza utilizzare lame e separando, così, il succo dalla fibra. Spremono frutta e verdura si ha la possibilità di aumentarne il consumo senza fatica: in un solo bicchiere di succo fresco si assumono, ad esempio, una mela, due carote ed una barbabietola. Separato dalle fibre, questo concentrato di vitamine, minerali e fitocomposti che operano in maniera sinergica può venire assimilato e arrivare in circolo molto velocemente (nell'arco di mezz'ora) con l'immediata sensazione di energia e benessere che ne deriva. Mentre la quantità di verdura in una dieta può essere illimitata, con la frutta è bene mangiarne buone quantità, ma senza eccedere. È importante sottolineare che il consumo di succhi freschi non va a sostituire il normale consumo di frutta e verdura: va ad integrarlo per aumentare la sensazione di benessere e l'effetto protettivo per la salute. Contrariamente a quanto si è abituati a credere, sono proprio i vegetali a conferire la sensazione di forza all'organismo umano. Basti pensare che la parola vegetale deriva dal latino vegetare, che significa attribuire vigore, forza.

La cosa migliore è provare per credere! Provare a introdurre il consumo quotidiano dei succhi freschi e gustosi nella propria alimentazione, nell'ottica di preservare la salute e sentirsi energici e vigorosi!



Il terzo settore nella promozione della prevenzione

Rodolfo Edera, vicepresidente ed attuale numero uno "de facto" degli Amici del Cuore, racconta i traguardi raggiunti in 37 anni di attività. E presenta gli obiettivi futuri

di Francesca Chiades, Collaboratrice di SocialNews



Rodolfo Edera (a sinistra), vicepresidente degli Amici del Cuore, con il professor Gianfranco Sinagra, direttore della Cardiologia triestina.

È stato anche grazie al contributo editoriale dell'associazione Amici del Cuore che abbiamo potuto realizzare il numero di SocialNews di marzo, interamente dedicato a tematiche mediche, all'interno del quale sono stati pubblicati autorevoli articoli redatti da alcuni fra i principali cardiologi e cardiocirurghi italiani.

L'associazione Amici del Cuore rappresenta una delle più floride e longeve realtà nazionali del Terzo Settore. Si occupa di prevenzione sanitaria, nello specifico di quella legata alle patologie cardiache. Il sodalizio ha sede a Trieste, ma spazia in un orizzonte a 360 gradi. Nasce nel 1978 grazie alla grande passione ed alla dedizione di un uomo, Primo Rovis, fondatore e presidente dell'associazione. È passato un anno dal giorno in cui il commendatore è mancato, lasciando un ricordo indelebile ed una forte eredità morale, come tiene a precisare Rodolfo Edera, vicepresidente ed attuale numero uno "de facto", da sempre spalla, consulente, amico di una vita di Rovis. "Nel tempo, la nostra realtà non ha fatto che espandersi, grazie alla vicinanza dei Triestini e della città stessa. Fra le varie attività di cui si occupa, ha sempre promosso la vicinanza alla cardiologia ed alla cardiocirurgia, contribuendo al potenziamento delle strutture attraverso l'acquisizione di macchinari sempre più all'avanguardia. Fra i vari obiettivi, vi sono anche quelli di finanziare la ricerca sulle malattie che colpiscono il cuore e garantire una formazione sempre più aggiornata a favore di chi se ne occupa".

Come procede il 2015 per gli Amici del Cuore?

"Direi bene. Abbiamo ricevuto una piccola eredità da un nostro socio oltre al bilancio ordinario. Da anni viviamo di queste donazioni extra che ci permettono attività straordinarie. Nel frattempo, procediamo con le nostre consuete proposte: i corsi di

pronto intervento, dal 1985 la nostra marcia in più, che in questi anni hanno abilitato migliaia di persone: solo nel 2014 abbiamo consegnato il famoso tesserino a circa duecento iscritti alle lezioni, tra militari e studenti. Poi, la costante disponibilità della nostra unità mobile, che offre esami della glicemia, del colesterolo e la misurazione della pressione grazie alla disponibilità dei nostri infermieri e dei nostri medici".

A che cosa sono destinati i fondi da voi raccolti?

"Oltre ai corsi e all'unità mobile, garantiamo un supporto continuo al settore cardiocirchirurgico. Per questo motivo intrattiamo rapporti continui con i reparti cardiologici degli ospedali pubblici, tra i quali anche il famoso Burlo Garofolo, per anni fiore all'occhiello, a livello nazionale, in ambito pediatrico. Finanzia-mo gli aggiornamenti professionali dei medici attraverso l'acquisto di riviste e l'organizzazione di congressi e consentiamo a molti giovani neolaureati di seguire corsi di aggiornamento. Poi, naturalmente, vi è tutta la parte che riguarda l'acquisto di macchinari. Quest'anno, ad esempio, sono quattro i defibrillatori da noi destinati al circolo sportivo dei Vigili del Fuoco, alla nostra unità mobile e alla Federazione di atletica leggera. Cinque, invece, le borse di studio erogate a favore di infermieri, medici o specializzandi. Abbiamo anche deciso di sovvenzionare il progetto della sala ibrida di emodinamica del principale ospedale triestino donando una parte della somma necessaria al completamento. Parliamo di cifre a cinque zeri. Un impegno, quindi, particolarmente gravoso".

Da dove provengono i finanziamenti da voi erogati per queste attività?

"Ogni anno i soci versano una quota fissa. Nel 2014 sono stati corrisposti 850 contributi. Nel corso di questi anni, circa seimila simpatizzanti hanno devoluto la quota almeno una volta. I soci provengono anche da fuori Trieste. Spesso, si tratta di pazienti giunti nei nostri ospedali, specializzati in cardiocirurgia. Poi ci sono le elargizioni, veicolate attraverso il quotidiano Il Piccolo, oltre alle eredità ed ai lasciti. Purtroppo, non riceviamo contributi pubblici, ma arrivano finanziamenti anche dal 5x1000".

Quali sono le vostre prospettive future?

"Come primo traguardo, vorremmo sbarcare sul web, potenziando il nostro sito on-line per allinearci ai nuovi mezzi di comunicazione e diffusione. Questo passaggio è finalizzato alla ricerca di nuovi fondi, destinati a finanziare altri progetti. Alla fine dell'anno verranno rinnovate le cariche, compito che spetta al consiglio di amministrazione, un organo che andremo a potenziare".

Il presidente e fondatore, Primo Rovis, è mancato un anno fa. Cosa sentite che abbia lasciato all'associazione?

"Seguiamo ancora, e continueremo sempre a farlo, la strada da lui tracciata molto tempo fa. Ci ha insegnato che bisogna amare il nostro territorio, qui, dove tutto è nato ed è cresciuto. E, ovviamente, che, per ricevere così tanto, bisogna saper dare allo stesso modo".

La prevenzione passa per lo sport

Dati recenti riferiscono che il 31% della popolazione mondiale non si attiene alla raccomandazione di svolgere un'attività fisica minima. In Italia, addirittura il 40% degli adulti si considera sedentario

di **Pier Luigi Temporelli**, Responsabile Laboratorio per lo studio del rimodellamento ventricolare e della dinamica non invasiva, Divisione di Cardiologia Riabilitativa Fondazione Salvatore Maugeri, IRCCS Istituto Scientifico di Veruno



Un'immagine tratta dalla manifestazione *Estate in Movimento*: fare sport, anche in forma non agonistica, aiuta a vivere meglio.

“Corro perché è bello, mi rende ottimista, più calmo, meno ansioso. Riesco a concentrarmi più a lungo nel lavoro e ho conquistato un miglior controllo della mia vita”. Così Jimmy Fixx nel suo best seller “The complete book of running”. Di fatto, già duemila anni prima, Ippocrate stesso, nel suo “Regime”, raccomandava con lungimiranza l'attività fisica: “Non si può mantenersi in salute basandosi soltanto sul tipo di alimentazione. A questa bisogna affiancare anche degli esercizi fisici”. Oggi, supportati da un'ampia evidenza scientifica, sappiamo che una regolare attività fisica sottomassimale, nel contesto di uno stile di vita corretto, riduce in modo significativo la mortalità e la probabilità di eventi cardiocerebrovascolari, in prevenzione primaria e secondaria. In aggiunta, è scientificamente provato che l'esercizio fisico è in grado di ridurre l'incidenza di altre patologie, tra le quali diabete, osteoporosi, depressione, tumore della mammella e tumore del colon. L'esercizio fisico è stato correttamente definito una straordinaria terapia cardiovascolare, a bassissimo costo e con pochissimi effetti collaterali. Purtroppo, nonostante questa consapevolezza, la sedentarietà rimane un'abitudine diffusa nel mondo occidentale.

La sedentarietà: una piaga del terzo millennio

Dati recenti riferiscono che il 31% della popolazione mondiale non si attiene alla raccomandazione di svolgere un'attività fisica minima. Anche in Italia, l'Istituto Superiore di Sanità e i registri

di società del settore confermano che la popolazione adulta dimostra scarsa attitudine alla regolare attività fisica: una percentuale di circa il 40% degli Italiani adulti è sedentaria, con una prevalenza di inattività da parte del sesso femminile. Ancora più allarmante un'indagine condotta in ambito scolastico: documenta un'inaccettabile prevalenza di sovrappeso e obesità nei bambini della scuola primaria, dovuta ad uno stile di vita scorretto nel quale gioca un ruolo primario la sedentarietà.

La necessità di contrastare l'inattività fisica a livello mondiale è amplificata dal rischio in termini di salute che ciò comporta. Recentemente, è stato dimostrato che il 6-10% di tutti i decessi da malattie non trasmissibili in tutto il mondo può essere attribuito ad inattività fisica. La percentuale è ancora più alta per malattie specifiche (ad esempio, 30% per cardiopatia ischemica). Nel 2007, circa 5,5 milioni di decessi nel mondo dovuti a malattie non trasmissibili potevano teoricamente essere evitati, se le persone inattive fossero state, invece, sufficientemente attive.

Diffondere la cultura della regolare attività fisica

Parlare di attività fisica non significa riferirsi allo sport in generale o ad un particolare esercizio fisico. Vuol dire ricominciare (o continuare, per chi non ha mai smesso) ad usare il nostro corpo nel modo per cui è stato progettato: camminare, correre, a volte, essere fisicamente attivi in tutte le nostre esperienze quo-

tidiane, al lavoro, a casa, negli spostamenti da e per i luoghi che frequentiamo o durante il tempo libero. È ampiamente noto che la sedentarietà rappresenta un fattore di rischio importante di morte e invalidità derivanti da malattie non trasmissibili in tutto il mondo industrializzato. A differenza, però, di altri fattori di rischio di malattie non trasmissibili, quali tabacco ed alcol, l'importanza dell'attività fisica quale antagonista alla sedentarietà è stata solo marginalmente riconosciuta. Il problema, inoltre, non è stato finora correttamente affrontato a livello di popolazione, non solo nelle Nazioni a basso o medio reddito, ma anche in molti Paesi occidentali, come l'Italia. L'attività fisica viene spesso percepita solo come strumento per controllare l'obesità. Pertanto, l'inattività è considerata un fattore di rischio minore. Eppure, i benefici dell'attività fisica sono di vasta portata e si estendono ben oltre la sola salute. Essere fisicamente attivi garantisce un importante contributo al benessere fisico e mentale. Ulteriori aspetti positivi sono una migliore qualità della vita, il miglioramento del sonno, la riduzione dello stress ed una maggiore socializzazione.

L'attività fisica va intesa come "naturale" farmaco cardiovascolare

Per molti anni, i medici, in generale, ed i cardiologi, in particolare, sono stati fortemente influenzati da errate congetture secondo le quali andava raccomandato un prolungato riposo alla maggior parte dei loro pazienti. All'inizio degli anni '80, un famoso studio dell'Università di Harvard su 17.000 allievi seguiti dal 1916 al 1950 mostrò come la curva di rischio cardiovascolare diminuiva all'aumentare dell'esercizio fisico praticato, fino ad un minimo di 6-8 ore settimanali. All'aumentare dell'attività fisica, il rischio di morte tornava leggermente a salire. Lo studio di Harvard è stato una pietra miliare perché ha convinto la classe medica che l'attività fisica non è solo consigliabile, ma, addirittura, necessaria. Di conseguenza, negli ultimi decenni si è assistito ad una rivoluzione culturale. Una regolare attività fisica “moderata” viene ora prescritta non solo per la prevenzione della cardiopatia ischemica, ma anche come componente fondamentale della terapia post infarto miocardico, angioplastica, bypass aorto-coronarico e, addirittura, scompenso cardiaco cronico in fase di stabilità. Per tali ragioni, l'esercizio fisico si propone come mezzo preventivo e terapeutico fisiologico, economico ed efficace in numerose condizioni cliniche.

L'attività fisica esercita effetti diretti ed indiretti sul sistema cardiovascolare: entrambi possono potenziare la capacità funzionale e ridurre la probabilità di eventi cardiovascolari.

I benefici indiretti includono la riduzione dei fattori di rischio, il rafforzamento della muscolatura scheletrica e i cambiamenti di alcuni stili di vita scorretti, in particolare attraverso la riduzione dello stress.

I benefici diretti includono la riduzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, a riposo e sotto sforzo, il potenziamento del tono venoso periferico, l'espansione del volume plasmatico e l'incremento della contrattilità cardiaca. È stato documentato anche un incremento del flusso coronarico e della soglia di induzione di fibrillazione atriale. La riduzione della frequenza cardiaca a riposo rappresenta, forse, l'effetto più evidente di una regolare attività fisica. I meccanismi che veicolano tale effetto sono l'aumento del tono parasimpatico e della gittata sistolica. Anche la pressione arteriosa, a riposo e sotto sforzo, si abbassa dopo regolare attività fisica, per una riduzione del post carico che induce un aumento della frazione d'eiezione e della gittata sistolica. (Tabella)

Rapporto rischio/beneficio dell'attività fisica

Sulla base delle evidenze a favore, l'attività fisica sottomassimale viene attualmente proposta in tutti i programmi di prevenzione cardiovascolare, primaria e secondaria. In alcuni contesti è stato obiettato che, a fronte di effetti positivi, l'attività fisica possa comportare anche alcuni rischi, in particolare a carico dell'apparato cardiovascolare: se praticato ad elevata intensità, l'esercizio fisico può rappresentare il trigger di eventi acuti cardiovascolari, quali infarto miocardico, angina pectoris e morte improvvisa. Inoltre, l'attività fisica, soprattutto se caratterizzata da un elevato impegno cardiovascolare, potrebbe essere potenzialmente responsabile di un'evoluzione sfavorevole del quadro clinico di alcune cardiopatie (cardiomiopatia ipertrofica, displasia aritmogena del ventricolo destro e alcune valvulopatie) e di alcune patologie aritmiche (fibrillazione atriale). Pertanto, ogni individuo adulto che si appresti ad iniziare un'attività fisica ad intensità medio-elevata, tanto più se precedentemente sedentario, cardiopatico noto o con multipli fattori di rischio cardiovascolare, dovrebbe essere sottoposto preventivamente ad un'attenta valutazione medica con la raccolta di alcuni semplici dati clinici (anamnesi, obiettività, ECG a riposo) ed eventuale approfondimento in casi selezionati (ecocardiogramma, test ergometrico) per verificare l'esistenza di cardiopatie clinicamente silenti nei soggetti apparentemente sani e stratificare il rischio associato alla pratica dell'attività fisica in caso di cardiopatia accertata. Va, tuttavia, fortemente ribadito che il livello minimo di attività fisica (efficace come strumento di salute cardiovascolare) raccomandato da tutte le società scientifiche e da tutte le Linee Guida (es. camminare a passo spedito 30 minuti al giorno 3/5 giorni a settimana) è di intensità tale da non richiedere, nella stragrande maggioranza dei casi, nessun approfondimento specifico rispetto a quanto già accertato in prevenzione primaria e secondaria.

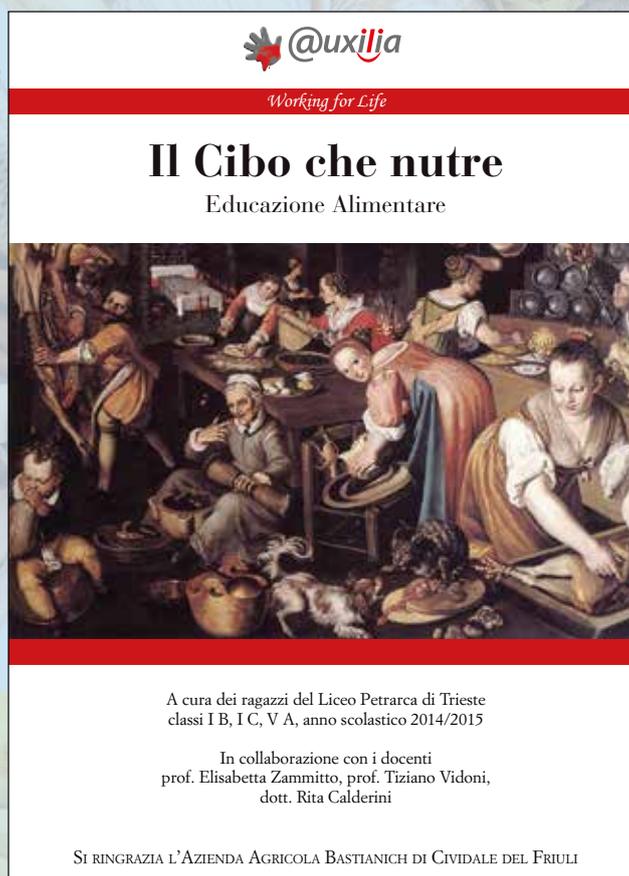
Tabella – Meccanismi alla base della riduzione della mortalità totale e cardiaca mediante regolare esercizio fisico

| |
|--|
| Riduzione della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo |
| Riduzione della pressione arteriosa a riposo e sotto sforzo |
| Riduzione della richiesta di ossigeno ai carichi sottomassimali |
| Espansione del volume plasmatico |
| Incremento della contrattilità miocardica |
| Incremento del tono venoso periferico |
| Effetti favorevoli sul sistema fibrinolitico |
| Miglioramento della vasodilatazione endotelio-dipendente |
| Incremento del tono parasimpatico |
| Incremento dei circoli collaterali coronarici e della densità capillare miocardica |

PROGETTO FORMATIVO

IL CIBO

In questo volume, gli allievi del Liceo Petrarca di Trieste hanno fornito una traduzione consapevole del vocabolo “cibo”. La curiosità suscitata ha comportato una spiegazione approfondita. A sua volta, questa ha determinato ulteriore curiosità e vivaci spunti di riflessione.



Si ringrazia Joe Bastianich e la ditta Bastianich per aver sostenuto la realizzazione del volume e questo numero di SocialNews.