

GLI ADELPHI

567

Michael Pollan insegna giornalismo all'Università di Berkeley e collabora, tra gli altri, al «New York Times Magazine» e al «New Yorker». È una delle voci più ascoltate, e meno ortodosse, nel dibattito globale sull'alimentazione. Di lui Adelphi ha pubblicato, oltre a *In difesa del cibo* (2009), *Il dilemma dell'onnivoro* (2008), *Cotto* (2014), *Una seconda natura* (2016) e *Come cambiare la tua mente* (2019).

Michael Pollan

In difesa del cibo

TRADUZIONE DI GIOVANNI LUCIANI



ADELPHI EDIZIONI

TITOLO ORIGINALE:

In Defense of Food
An Eater's Manifesto

Cura redazionale di Maurizio Bruno

Prima edizione in questa collana: maggio 2019

© 2008 MICHAEL POLLAN

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Penguin Press,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division
of Penguin Random House LLC

© 2009 ADELPHI EDIZIONI S.P.A. MILANO

WWW.ADELPHI.IT

ISBN 978-88-459-3399-8

Anno

2022 2021 2020 2019

Edizione

1 2 3 4 5 6 7 8

INDICE

Prefazione all'edizione italiana 9

IN DIFESA DEL CIBO

INTRODUZIONE. Un manifesto del mangiar bene 13

PARTE PRIMA. L'era del nutrizionismo 27

1. Dagli alimenti ai nutrienti 29

2. Definizione di nutrizionismo 37

3. Il nutrizionismo si affaccia sul mercato 42

4. L'età dell'oro della scienza dell'alimentazione 46

5. Il crollo dell'ipotesi dei lipidi 50

6. Mangia in modo corretto: diventerai
più grasso 60

7. Al di là del principio del piacere 63

8. Il test della verità per la dieta ipolipidica 69

9. Una scienza discutibile 72

10. I figli del nutrizionismo 89

PARTE SECONDA. L'alimentazione occidentale e le malattie della civiltà	93
11. L'aborigeno che è in noi	95
12. Il «convitato di pietra»	100
13. L'industrializzazione dell'alimentazione: che cosa sappiamo	112
PARTE TERZA. Superare il nutrizionismo	147
14. Come sfuggire alla dieta occidentale	149
15. Mangiate cibo vero	157
16. Soprattutto, mangiate vegetali	171
17. Con moderazione (come mangiare)	190
<i>Ringraziamenti</i>	209
<i>Fonti bibliografiche</i>	213
<i>Indice analitico</i>	239

PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

In difesa del cibo tratta di un problema col quale si confrontano tutti coloro che vivono in una moderna società industriale, vale a dire l'alimentazione occidentale, e di come potremmo liberarcene. Essendo americano, ho attinto largamente da ciò che conosco meglio, la società americana, per sostenere le mie argomentazioni. Ma la storia che racconto non riguarda più soltanto gli Stati Uniti. Può darsi che in questo paese l'epidemia di malattie croniche dovute all'alimentazione moderna – obesità, diabete, malattie cardiovascolari e vari tipi di tumore – sia a uno stadio più avanzato, ma le abitudini alimentari americane si stanno diffondendo ovunque nel mondo, e con esse l'insieme devastante delle malattie «occidentali».

I tassi europei di obesità si stanno avvicinando rapidamente a quelli americani ed è inevitabile che anche nel Vecchio Continente vi sarà ben presto un aumento dei casi di diabete e di malattie cardiovascolari. Queste patologie infatti sono comparse esattamente in quest'ordine tutte le volte che i modi di mangiare tradizionali sono stati soppiantati dalla moderna alimentazio-

ne a base di prodotti trasformati. L'Organizzazione mondiale della sanità ha annunciato di recente che nel mondo il numero di obesi ha superato per la prima volta il numero di persone che soffrono di denutrizione.

Vi chiederete cosa abbia mai da insegnare a questo riguardo un americano, quando sono stati gli Stati Uniti a inventare il fast food e ad aprire la strada all'agricoltura industriale e al cibo industriale. Certo, ma gli americani hanno potuto toccare con mano le conseguenze disastrose, per la salute pubblica, di questo tipo di alimentazione e hanno quindi iniziato a metterla in discussione e a cercare soluzioni alternative.

Intorno all'alimentazione in generale è sorto negli Stati Uniti un vivace dibattito che ha vaste implicazioni sociali e politiche. I suoi effetti sono visibili ovunque: nel revival dell'agricoltura locale e dei mercatini agricoli, nel rifiorire delle cucine regionali e dei cibi tradizionali, nella mobilitazione spontanea per la messa al bando dei cibi spazzatura da scuole e ospedali, nel movimento nazionale per la riforma delle politiche agricole. Forse siamo ancora la nazione del fast food, ma siamo anche la nazione dove sta nascendo la rivolta contro il fast food.

Oggi gli americani riscoprono qualcosa che europei, asiatici e altri popoli dalle forti tradizioni culinarie conoscono da tempo ma che rischia d'essere dimenticato: il piacere di mangiare cibo vero in pasti degni di questo nome. Essi scoprono inoltre che le scelte migliori per la nostra salute sono anche le migliori per il pianeta. Che siano anche le scelte più piacevoli è davvero un'ottima notizia.

Questo libro vuol essere una guida per compiere tali scelte, un manifesto del mangiar bene per tutti coloro che intendono restituire il cibo al suo contesto più appropriato, togliendolo dall'automobile per riportarlo sulla tavola, più vicino al centro di una vita ben vissuta.

IN DIFESA DEL CIBO

*Ad Ann e Gerry, con gratitudine
per la loro fedele amicizia
e il loro brillante editing*

INTRODUZIONE
UN MANIFESTO DEL MANGIAR BENE

Mangiate cibo vero. Con moderazione. Soprattutto, mangiate vegetali.

È più o meno questa, in sintesi, la risposta alla domanda, in apparenza così complessa e disorientante: che cosa dobbiamo mangiare, noi esseri umani, per rimanere in buona salute?

Mi dispiace scoprire subito le carte, proprio all'inizio di un libro interamente dedicato all'argomento, ed è forte la tentazione di complicare le cose per tenere sulla corda il lettore duecento pagine in più. Cercherò di resistere, ma aggiungerò qualche dettaglio per non restare troppo sul vago. Ad esempio, non c'è nulla di male a mangiare un po' di carne, purché non sia il piatto principale. Ed è meglio mangiare cibi freschi piuttosto che prodotti trasformati. È questo che intendo dire consigliando di mangiare *cibo vero*. La cosa non è così scontata come potrebbe sembrare. Se infatti in passato era «cibo» tutto quello che si poteva mangiare, oggi nei supermercati vi sono migliaia di sostanze commestibili che del cibo hanno solo la parvenza. Questi nuovi prodotti della scienza

alimentare si presentano spesso in confezioni che ne sottolineano in modi fantasiosi le proprietà salutari. Ciò mi induce a darvi un ulteriore consiglio che può sembrare paradossale: se davvero vi sta a cuore la vostra salute, evitate i prodotti che si dichiarano salutari. Perché questo è un forte indizio che non si tratta di veri alimenti.

Come vedete, le cose non tardano a diventare complicate.

Ho iniziato questa ricerca per individuare alcune semplici regole alimentari dopo aver pubblicato, nel 2006, *Il dilemma dell'onnivoro*. In quel libro le questioni relative alla salute personale non venivano approfondite perché l'interesse era essenzialmente rivolto agli aspetti ecologici ed etici delle nostre scelte alimentari. (Anche se ho constatato, una notizia certo incoraggiante, che nella maggior parte dei casi le scelte migliori dal punto di vista etico e ambientale sono anche le migliori per la nostra salute). Ma molti lettori, dopo avermi seguito per qualche centinaio di pagine nella mia esplorazione delle catene alimentari, mi hanno chiesto: «Sì, ma io cosa devo *mangiare*? E dopo aver visitato allevamenti intensivi e fabbriche alimentari, aziende biologiche, ranch e fattorie locali, tu che cosa mangi?».

Domande legittime, anche se a me pare un sintomo della nostra attuale confusione il fatto che le persone, su una questione così basilare della nostra vita quotidiana, sentano la necessità di consultare un giornalista, o se è per questo un nutrizionista, un medico, o la piramide alimentare stabilita dal governo. In altre parole, quale altro animale ha bisogno dell'assistenza degli esperti per decidere cosa mangiare? Indubbiamente, per noi esseri umani (che, in quanto onnivori possiamo mangiare praticamente tutto quello che offre la natura e che in effetti abbiamo bisogno di un'ampia varietà di alimenti per restare in buona salute) la domanda «cosa mangiare?» è un po' più complicata che, ad esempio, per una mucca. Tuttavia, nella maggior

parte della storia dell'umanità la questione è stata risolta senza i consigli degli specialisti. A guidarci era la cultura, che, almeno quando si tratta di cibo, non è altro che un modo un po' pretenzioso per indicare nostra madre. Cosa e quanto mangiare, con quali regole, quando e con chi erano domande le cui risposte erano scontate e si tramandavano di generazione in generazione senza grandi controversie o discussioni.

Ma negli ultimi decenni la mamma ha perso gran parte della sua autorità riguardo alla composizione del menù, sostituita da esperti della nutrizione e del marketing (spesso alleati a danno della nostra salute) e, in misura minore, dal governo, con le sue mutevoli indicazioni dietetiche, le sue norme sull'etichettatura dei prodotti, le sue sconcertanti piramidi alimentari. Riflettete su questo: la maggior parte di noi non mangia più le cose che mangiavano le nostre mamme da piccole né quelle che cucinavano per noi quando eravamo bambini. Dal punto di vista storico, si tratta di una situazione del tutto inusuale.

Mia madre è cresciuta, negli anni Trenta e Quaranta, mangiando i piatti della tradizione ebraica, com'era consuetudine delle famiglie emigrate di recente dalla Russia o dall'Europa orientale: cavoli ripieni, frattaglie, crêpe (*blintzes*) al formaggio, ravioli (*kreplachs*), calzoni (*knishes*) ripieni di patate o fegato di pollo, e verdure cotte in grasso di pollo o d'oca. Da ragazzo io non ho mai mangiato niente di quelle cose, tranne quando andavo dai nonni. Mia madre, una cuoca eccellente e avventurosa, creava i suoi piatti ispirandosi alla cucina cosmopolita in voga a New York negli anni Sessanta (a influenzarla, fra le altre cose, furono la Fiera Mondiale del 1964, le ricette di Julia Child e del gastronomo e critico culinario Craig Claiborne, i menù dei ristoranti di Manhattan e, naturalmente, il martellamento crescente della pubblicità dei prodotti). Ogni settimana ci faceva fare un giro del mondo culinario: lunedì, *boeuf bourguignon* o filetto alla Stroganoff; mar-

tedì, *coq au vin* o pollo al forno (in una crosta di fiocchi di granoturco Kellogg's); mercoledì, polpettone o manzo con peperoni alla cinese (sì, mangiavamo molta carne); giovedì, spaghetti al pomodoro con salsicce italiane; e nel weekend, quando usciva la sera, un vasoietto da mangiare davanti alla tv o cibo cinese da asporto. Invece del grasso di pollo o d'oca usava l'olio di semi e preferiva la margarina al burro, avendo assimilato l'ortodossia alimentare dell'epoca, che sosteneva che questi grassi più alla moda fossero migliori per la salute (ahi).

Oggi io non mangio niente di tutto questo, e anche mia madre ha cambiato abitudini. I suoi genitori non riconoscerebbero i cibi che mettiamo in tavola, a eccezione forse del burro, che è tornato sulla scena. Negli Stati Uniti la cultura del cibo cambia più volte nell'arco di una generazione – un fenomeno sconcertante, senza precedenti nella storia.

Che cosa spinge gli americani a cambiare di continuo il loro modo di alimentarsi? Una delle cause è il business dell'industria alimentare – una macchina da 32 miliardi di dollari – che prospera sul cambiamento fine a se stesso. A ciò si aggiunge la scienza della nutrizione, che sforna nuove teorie a getto continuo: secondo i punti di vista, lo fa perché sposta continuamente in avanti le frontiere della nostra conoscenza, oppure perché è una scienza lacunosa che sa molto meno di quanto sia disposta ad ammettere. A far sparire la cultura alimentare dei miei nonni dalla tavola degli americani ha contribuito l'opinione scientifica ufficiale dagli anni Sessanta in poi, secondo la quale i grassi animali sarebbero sostanze letali. E poi c'erano gli industriali, che avrebbero avuto ben poco da guadagnare con la cucina di mia nonna, la quale faceva miracoli con quel poco che aveva a disposizione, arrivando a riciclare i grassi di cottura. Dando fiato alle trombe sulle «ultime scoperte della scienza» essi riuscirono a vendere a sua figlia le virtù degli oli vegetali

idrogenati, gli stessi che ora si comincia a sospettare che siano... be', sì, letali.

Prima o poi tutte le nostre certezze sul legame tra l'alimentazione e la salute vengono spazzate via da qualche studio più recente. Consideriamo ad esempio le ultime scoperte. Nel 2006, una vasta inchiesta finanziata dal governo, la Women's Health Initiative, non ha potuto stabilire, contrariamente a quanto si pensava, che una dieta povera di grassi protegga dal cancro né che diminuisca il rischio di malattie cardiovascolari. Come vedremo, sembra che tutta l'ortodossia nutrizionale sui grassi alimentari si stia sgretolando. Nel 2005 abbiamo appreso che, contrariamente a quanto c'è stato assicurato per anni, una dieta ricca di fibre non contribuisce a prevenire il tumore al colon o le malattie cardiache. Infine, nell'autunno del 2006 due studi prestigiosi sugli omega-3 pubblicati nello stesso periodo sono giunti a conclusioni diametralmente opposte. Mentre l'Institute of Medicine della National Academy of Sciences non trovava prove convincenti dei benefici per il cuore di una dieta a base di pesce (che in compenso potrebbe danneggiare il cervello perché molti pesci presentano livelli elevati di mercurio) uno studio di Harvard concludeva ottimisticamente che basta mangiare pesce due volte alla settimana per ridurre di oltre un terzo il rischio di infarto. Non stupisce che gli omega-3 siano in prima fila per togliere alla crusca di avena la palma di alimento sano per eccellenza. In effetti gli scienziati che lavorano per l'industria alimentare si sono precipitati in questo nuovo settore, confezionando microcapsule di olio di pesce o di alghe o iniettandolo in cibi un tempo esclusivamente di terra come pane e pasta, latte, yogurt e formaggio: tutti alimenti di cui si cominceranno ben presto a strombazzare nuove e dubbie proprietà salutari. (A proposito, ricordate qual è la prima regola per restare sani?).

A questo punto è probabile che già avvertiate dentro

di voi la «dissonanza cognitiva» di chi è al tempo stesso cliente del supermercato e lettore di rubriche scientifiche, come pure una certa nostalgia per la semplicità e l'invariabilità delle regole ricordate all'inizio del libro. Regole che sono pronto a difendere, come farò più avanti, contro i venti mutevoli della scienza nutrizionista e del marketing alimentare. Prima, però, è importante capire come siamo arrivati al presente stato di confusione e di ansia in relazione al cibo. È questo l'argomento della prima parte del libro, «L'era del nutrizionismo».

La storia di come un problema semplice sia diventato così complicato la dice lunga sugli imperativi istituzionali dell'industria del settore, della scienza della nutrizione e, certo, anche dei giornali: tre soggetti che possono solo guadagnare dalla confusione dilagante intorno a quello che, dopotutto, è il problema più elementare che un onnivoro si trova a dover affrontare. Che gli esseri umani decidano che cosa mangiare senza l'assistenza degli esperti – come hanno fatto con notevole successo da quando sono scesi dagli alberi – è poco remunerativo per un'azienda alimentare, fallimentare per la carriera di un nutrizionista, e di nessun interesse per il direttore o l'inviato di un quotidiano. (Per non parlare di chi si siede a tavola. Chi vuole sentirsi ripetere, per l'ennesima volta, l'invito a «mangiare più frutta e verdura»?). E così, come una immensa nube minacciosa, intorno alle questioni più semplici della nostra alimentazione si è addensata una grande Cospirazione della Complessità Scientifica – a vantaggio di tutti i soggetti coinvolti. Tranne, forse, gli ipotetici beneficiari di tutti questi consigli nutrizionali: noi e la nostra salute e così pure la nostra felicità come amanti del buon cibo. Infatti la cosa più importante da sapere riguardo ai consigli «tecnici» sull'alimentazione è che non hanno migliorato la nostra salute. Al contrario, come mostro nella prima parte, la maggior parte delle raccomandazioni enunciate negli ultimi cin-

quant'anni (a cominciare da quella di sostituire i lipidi con i carboidrati) hanno di fatto peggiorato la nostra salute e ci hanno reso notevolmente più grassi.

Lo scopo di questo libro è aiutare tutti noi a ritrovare la nostra salute e il piacere di mangiare. Questo richiede un esercizio che a prima vista potrebbe apparire superfluo, se non assurdo: difendere il cibo e la cultura del mangiare. È vero, oggi la «sovralimentazione» rischia di essere una minaccia più seria per la salute pubblica della sottanutrizione, ma io sostengo che gran parte di ciò che oggi consumiamo non è più, a rigor di termini, cibo, e il modo in cui lo consumiamo – in automobile, davanti alla televisione, e sempre più spesso da soli – non è veramente mangiare, almeno non nel significato che per secoli la nostra civiltà ha dato a questa parola. Jean Anthelme Brillat-Savarin, il gastronomo del Settecento, tracciò un'utile distinzione tra il comportamento degli animali, i quali «si pascono», e quello degli esseri umani, che mangiano, o pranzano¹ – secondo lui una pratica influenzata dalla cultura non meno che dalla biologia.

Ma il cibo e la cultura del mangiare da chi, o da che cosa, devono essere difesi? Da un lato dalla scienza della nutrizione e dall'altro dall'industria alimentare – e dalle inutili complicazioni che le due hanno creato insieme. Come consumatori siamo sempre di più in balia di un complesso alimentare industriale che comprende scienziati in buona fede, sebbene inclini all'errore, e venditori pronti a sfruttare qualsiasi loro mutamento d'opinione. Insieme, e col cruciale aiuto del governo, costoro hanno costruito un'ideologia nutrizionista che, tra le altre cose, ha diffuso tre perniciose leggende: ciò che importa non è il cibo ma i «nutrienti»;

1. Jean Anthelme Brillat-Savarin, *Fisiologia del gusto*, trad. it. di Dino Provenzal, Slow Food, Bra, 2008, p. 23 [ed. or. *Physiologie du Goût, ou Méditations de Gastronomie Transcendante*, H. Sautetlet, Paris, 1826].

poiché i nutrienti sono invisibili e, a parte gli scienziati, nessuno sa bene cosa siano, c'è bisogno di esperti per decidere cosa mangiare; lo scopo del mangiare è promuovere la salute fisica nel senso stretto del termine. Poiché in quest'ottica il cibo diventa essenzialmente una questione di biologia, ne discende che tutti noi dobbiamo cercare di mangiare «scientificamente», tenendo conto dei nutrienti, delle loro quantità e, ovviamente, dei consigli degli esperti.

Se non ci trovate nulla di strano, forse è perché il pensiero nutrizionista è ormai talmente diffuso da risultare invisibile. Ci dimentichiamo che in passato gli esseri umani mangiavano per tanti altri motivi oltre che per semplice necessità biologica: il piacere, la convivialità, la famiglia e la spiritualità, il loro rapporto con il mondo naturale e l'espressione della loro identità. Finché gli uomini hanno consumato i pasti in comune, mangiare era tanto questione di cultura quanto di biologia.

Che il mangiare riguardi in primo luogo la salute è una nozione relativamente nuova e, a mio parere, deleteria – non solo per il piacere di mangiare, e già basterebbe, ma paradossalmente per la salute stessa. In effetti, nessun popolo è tanto preoccupato dalle conseguenze sulla salute delle proprie scelte alimentari quanto gli americani, e nessun popolo soffre quanto loro di problemi di salute legati all'alimentazione. Stiamo diventando una nazione di ortoressici:¹ persone con un'ossessione insana per il mangiare sano.

Gli scienziati non lo hanno ancora verificato, ma sono pronto a scommettere che un giorno scopriranno che il tempo che le persone passano a preoccuparsi di

1. Il termine «ortoressia» (dal greco *orthos*, giusto, e *orexis*, appetito) fu proposto per la prima volta nel 1996 dal medico americano Steven Bratman, per indicare una attenzione eccessiva alle regole alimentari e alla scelta del cibo. È classificata come disturbo dell'alimentazione, ma non ancora ufficialmente riconosciuta dal mondo psichiatrico.

quello che mangiano è inversamente proporzionale alla loro salute e felicità complessive. È questa, dopotutto, la lezione implicita del «paradosso francese» – che naturalmente per i francesi non è affatto tale (*quel paradoxe?*). A chiamarlo così sono i nutrizionisti americani, che non riescono a spiegarsi come un popolo che gode dei piaceri della tavola quanto i francesi, e mangia spensieratamente cibi considerati veleni dal dogma alimentare imperante soffra di malattie cardiovascolari molto meno di noi, con tutte le nostre sofisticate diete ipolipidiche. Forse è ora di affrontare il paradosso americano: una popolazione palesemente malata ossessionata dal mangiar sano e dalla dieta.

Con questo non voglio dire che tutto andrebbe a gonfie vele se solo smettessimo di preoccuparci del cibo o delle sue conseguenze per la salute («I ragazzi? Che mangino pure le merendine!»). Ci sono, anzi, buone ragioni per essere inquieti: l'ascesa del nutrizionismo riflette preoccupazioni legittime a proposito di uno stile alimentare – a buon punto sulla via di diventare la dieta dell'intero pianeta – che ci rende sempre più grassi e malati.

Da noi, quattro delle prime dieci cause di morte sono patologie per le quali è stato ben stabilito un legame con l'alimentazione: malattie coronariche, diabete, accidenti cerebrovascolari e tumori. Certo, la loro ascesa è anche conseguenza del fatto che, a differenza di quanto accadeva in passato, non si muore prima di malattie infettive; ma anche tenendo conto dell'aumentata vita media della popolazione, un secolo fa molte delle cosiddette malattie della civiltà erano in proporzione molto meno comuni – e rimangono rare là dove le persone non mangiano come noi.

Quando parlo di dieta e di salute, penso ovviamente al «convitato di pietra» di queste discussioni, la dieta occidentale. È questo l'argomento della seconda parte

del libro, nella quale seguì la storia del mutamento più radicale nell'alimentazione umana dall'epoca della scoperta dell'agricoltura. Le nostre incertezze sull'argomento non dovrebbero impedirci di vedere che le malattie croniche che uccidono la maggior parte di noi sono direttamente riconducibili all'industrializzazione del sistema alimentare: crescente diffusione di alimenti trattati e precotti e di cereali raffinati; uso di prodotti chimici per coltivare piante e allevare animali in enormi monoculture; sovrabbondanza di zuccheri e grassi, calorie a buon mercato prodotte dall'agricoltura industriale; riduzione della varietà biologica degli alimenti a poche colture di base, prevalentemente frumento, mais e soia. Questi cambiamenti hanno prodotto un tipo di alimentazione che per noi è normale: scatolette, piatti pronti, un sacco di grassi e zuccheri aggiunti, un sacco di tutto – tranne verdura, frutta e cereali integrali.

Che una dieta del genere faccia male e ingrassi lo sappiamo da tempo. Nei primi decenni del Novecento, alcuni medici e ricercatori che lavoravano tra popolazioni isolate in varie parti del mondo osservarono che ogni qualvolta una popolazione abbandonava il modo di mangiare tradizionale per adottare abitudini occidentali diventava ben presto vulnerabile alle tipiche malattie del mondo industrializzato: obesità, diabete, affezioni cardiovascolari e cancro. Benché le cause precise di queste «malattie occidentali» fossero (e siano tuttora) incerte, quei primi osservatori erano sicuri che tutte avessero origine nella moderna alimentazione.

Per giunta, le abitudini alimentari di quei popoli erano incredibilmente diverse. Alcuni prosperavano mangiando molti grassi, altri mangiandone pochi, o consumando quasi esclusivamente carboidrati; chi viveva di sola carne, chi di soli cibi di origine vegetale. La base di quei modi tradizionali di mangiare era costituita da qualunque tipo di cibo naturale. Questo si-

gnifica che l'animale umano è ben adattato ai regimi alimentari più diversi, ad eccezione del nostro.

Eppure, stranamente, il nutrizionismo non riesce a vedere questo dato così ovvio, probabilmente perché si è sviluppato di pari passo con la trasformazione industriale degli alimenti, e dunque la dà per scontata. Il nutrizionismo preferisce ritoccare la dieta occidentale giocando sui nutrienti (ad esempio, diminuendo i grassi e aumentando le proteine) e «migliorando» i cibi manipolati anziché metterli in discussione. In un certo senso il nutrizionismo è l'ideologia ufficiale dell'alimentazione occidentale, e quindi non potrà mai criticarla troppo radicalmente.

Ma noi sì. Cercando di comprendere meglio la natura della nostra alimentazione – analizzandola non solo da un punto di vista fisiologico ma anche storico ed ecologico – possiamo iniziare a sviluppare un diverso modo di pensare al cibo, che potrebbe indicarci una via d'uscita dalle attuali difficoltà. Ci confortano due considerazioni: primo, nel corso della loro storia gli esseri umani si sono mantenuti sani alimentandosi nei modi più diversi; secondo, come vedremo, la maggior parte dei guasti provocati alla nostra tavola e alla nostra salute dalla moderna alimentazione non sono irreversibili. In poche parole, possiamo sottrarci alla dieta occidentale e alle sue conseguenze.

È questo il compito della terza e ultima parte del libro: proporre alcune regole alimentari che giovino non solo alla nostra salute, ma anche a trarre più piacere dal cibo. Ognuno di questi due obiettivi contribuisce alla realizzazione dell'altro.

Questi consigli sono un po' diversi dalle raccomandazioni dietetiche alle quali siete probabilmente abituati. Ad esempio, non sono regole da prendere alla lettera: non ho affatto intenzione di dettarvi il menù della cena. No, i miei suggerimenti sono piuttosto programmi mentali per ponderare meglio la scelta dei cibi. E dato che la domanda «che cosa dovremmo man-

giare?» non ha una sola risposta, daranno luogo a tanti menù quante sono le persone che li utilizzano.

Queste regole empiriche non sono formulate nel linguaggio usuale della scienza della nutrizione. E questo non perché essa non abbia nulla di importante da insegnarci – ce l'ha, almeno quando non casca in un eccessivo riduzionismo e un'eccessiva fiducia in se stessa – ma perché a mio parere noi abbiamo altrettanto, se non di più, da imparare dalla storia, dalla cultura e dalla tradizione. In tutte le questioni riguardanti la nostra salute, noi diamo per scontato che la scienza abbia l'ultima parola, ma nel caso del cibo altri saperi possono rivelarsi altrettanto importanti, e a volte anche di più. E se cercando di capire molte questioni relative al cibo e alla salute, io mi affido inevitabilmente alla scienza (compresa quella riduzionista), uno dei miei obiettivi è dimostrare i limiti di un approccio strettamente scientifico a un soggetto così ricco e complesso. Forse un giorno gli scienziati «risolveranno» il problema della dieta racchiudendo in una pillola il pasto perfetto; ma al momento e per il prossimo futuro, sarebbe un errore lasciare che siano loro a decidere per noi. Perché non ne sanno abbastanza.

Voi potreste giustamente chiedervi chi sia io per darvi dei consigli. Con quale autorità metto in discussione le indicazioni della scienza e dell'industria alimentare? Semplicemente, con quella della tradizione e del buon senso. Gran parte di ciò che dobbiamo sapere sul cibo lo sappiamo già, o lo sapevamo finché non abbiamo permesso agli esperti della nutrizione e alla pubblicità di minare la nostra fiducia nelle indicazioni dei nostri sensi e nella saggezza delle nostre mamme e delle nostre nonne.

Non che avessimo molta scelta. Negli anni Sessanta era diventato praticamente impossibile difendere il modo di mangiare tradizionale dall'invasione di cibi industriali. Pensare di gustare prodotti coltivati senza fertilizzanti chimici o carne di animali allevati all'aper-

to senza l'impiego di farmaci era pura utopia. I supermercati erano diventati gli unici luoghi ove fare la spesa, ma il cibo vero spariva dagli scaffali per essere sostituito dalla moderna cornucopia di prodotti simili al cibo, uno più artificiale dell'altro. E poiché tante di quelle novità ingannavano i nostri sensi con dolcificanti e aromi artificiali, non potevamo più affidarci al gusto o all'olfatto per sapere cosa stavamo mangiando.

La maggior parte dei miei suggerimenti non sono che strategie per sfuggire alla dieta occidentale. Ma prima del diffondersi dei mercatini, della nascita del movimento per il biologico e della riscoperta dell'agricoltura locale, l'idea di uscire dal circuito alimentare convenzionale poteva sembrare irrealistica. Oggi non più. Riguardo al cibo stiamo entrando in un'era postindustriale; per la prima volta nella nostra generazione, possiamo lasciarci alle spalle la dieta occidentale senza rinunciare alla civiltà. E più saranno coloro che con la forchetta voteranno per un diverso tipo di cibo e un diverso modo di alimentarsi, più questi prodotti saranno disponibili e abordabili. Questo libro vuol essere, fra le altre cose, un manifesto del mangiar bene, un invito a unirsi al movimento che sta rinnovando il nostro sistema alimentare in nome della salute – intesa nel senso più ampio della parola.

Dubito che la terza parte di questo libro si sarebbe potuta scrivere quarant'anni fa, se non altro perché non ci sarebbe stato modo di mangiare alla maniera che io suggerisco senza tornare alla terra e coltivarla noi stessi. Sarebbe stato il manifesto di un eccentrico. Nel menù nazionale esisteva solo un genere di cibo, ed era quello che rifilavano, in quel momento, l'industria e il nutrizionismo. Quell'epoca è finita. Oggi i consumatori possono compiere scelte reali, e queste producono conseguenze reali, per la nostra salute, la salute della terra e quella della nostra cultura alimentare – le quali tutte, come vedremo, sono inestricabilmente connesse. Il fatto che qualcuno senta di dover

scrivere un libro per consigliare di «mangiare cibo vero» potrebbe essere preso come una prova della nostra alienazione e confusione. Ma potremmo scegliere di vederlo in una luce più positiva e considerarci fortunati di avere ancora la possibilità di mangiare veri alimenti.