



CIBO PER LA VITA

Un modello alimentare consapevole è quello che contribuisce alla sicurezza alimentare, a un sano stile di vita e alla tutela ambientale e che accresce la conoscenza del territorio, della stagionalità, della biodiversità e della naturalità degli alimenti. Con effetti positivi sulla salute

DI RAFFAELE LEUZZI*

Il cibo è vettore di molti diritti, tra cui quello alla salute. Perché il cibo, quello vero, ha una valenza preventiva e terapeutica. Tutto quello che arriva sulle nostre tavole, quindi, può voler dire salute, oppure no. Certamente, non si traduce in salute la merce che è diventata il cibo oggi. Merce che serve solo a farci ammalare. L'industria agroalimentare è una fabbrica di cibo che tutto controlla, dal seme al supermercato. Si è passati da un cibo

agricolo sano e naturale ad uno tecnico-industriale con l'immissione della chimica nel comparto alimentare.

In Italia ci sono oggi quattro milioni di adulti obesi, erano tre milioni negli anni novanta, quelli in sovrappeso sono oltre 15 milioni e intanto l'incidenza del cancro aumenta. Il cibo pronto, ultra processato, eccessivamente condito, salato o dolcificato, che non ha mai visto la terra o solo una terra malata, semplicemente non è cibo. È la natura stessa a indicarci che dobbiamo praticare l'essenzialità e che l'alternativa non è fatta di crescita,

che genera solo spreco e non risponde al diritto di tutti al cibo.

I modelli alimentari figli della consapevolezza sono quelli a basso impatto ambientale, capaci di contribuire alla sicurezza alimentare e ad uno stile di vita sano. L'alimentazione consapevole rispetta la biodiversità e gli ecosistemi, è culturalmente accettabile e accessibile, economicamente sostenibile, adeguata dal punto di vista nutrizionale e contribuisce ad ottimizzare le risorse naturali e umane. La dieta sostenibile non genera effetti negativi a lungo termine sulla sa-

lute, sull'ambiente, sulla società e sull'economia. Un primo passo è smettere di comprare la carne. Almeno per quattro motivi: gli effetti sulla salute, i costi dell'inquinamento ambientale causato dagli allevamenti, gli enormi finanziamenti necessari a sostenere la zootecnia previsti in ambito europeo dalla Politica Agricola Comunitaria, i costi alla cassa!

Il nostro Paese ha a disposizione una grande risorsa, espressione del patrimonio storico e culturale: la dieta mediterranea. È una tradizione alimentare millenaria che promuove non solo la qualità degli alimenti ma anche lo stare insieme e il dialogo tra le persone. Un modello di alimentazione che, insieme all'attività fisica, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore (colon retto, mammella, prostata, pancreas, endometrio).

La dieta mediterranea, inoltre, favorisce una maggiore consapevolezza alimentare, accresce la conoscenza del territorio, della stagionalità, della biodiversità e della naturalità degli alimenti. Il non cibo che s'ingurgita senza immaginazione non va comprato. Non ha il significato simbolico e culturale del sapore di un olio di oliva e del profumo di un fritto di cipolle o di un ribollire di fagioli in grado di risvegliare in noi piaceri e sapori reconditi. Anche vivere nei piccoli centri, nei borghi, favorisce uno stile di vita basato sulla solidarietà, sulla lentezza, sulla bellezza del paesaggio in pratica sulla vivibilità e su uno stile alimentare buono per le tasche, per l'ambiente e con notevoli ricadute positive sulla salute.

**medico senologo si occupa di prevenzione precoce ai tumori, lavora presso Unità Diagnostica di Senologia a Roma. La sua passione per i borghi e per il cibo agricolo sono alla base del progetto di Albergo Diffuso Borgo di Fiume. Un progetto di sviluppo locale che porta al centro dell'esperienza di soggiorno, lo stile di vita lento, la cucina popolare, l'agricoltura sana, la salute e la bellezza del paesaggio.*



Borgo di Fiume

Fiumefreddo Bruzio è un borgo "lento", che promuove un turismo esperienziale e si propone come nuovo modello di sviluppo del territorio. Qui, l'albergo diffuso Borgo di Fiume, propone uno stile di vita slow, che tiene conto anche del nesso causale tra alimentazione scorretta e malattie. Come sostiene Raffaele Leuzzi, che applica concretamente la sua missione professionale e umana nel progetto, "non bisogna solo cambiare abitudini alimentari facendo rivivere la dieta mediterranea, diventa importante conoscere qualità e provenienza degli alimenti di cui ci nutriamo e dei vini che beviamo". Secondo il senologo, che applica la sua missione professionale e umana nel progetto Borgo di Fiume, "ciò che si vuole evitare è il degrado, per avviare, invece, una nuova economia sociale attorno a un ritrovato bene comune, ovvero la tutela del paesaggio, dei terreni agricoli e del patrimonio storico-artistico-architettonico. Vogliamo creare occasioni per incontrare esperti del cibo, vignaioli agricoltori, piccoli produttori, tentando di ricostruire un rapporto diretto tra chi mangia e chi produce. Dovremmo prenderci cura dei luoghi e in particolare dei borghi. Che spesso sono musei naturali all'aperto, un inno alla storia, alla natura, alla bellezza, al gusto".