

«A volte serve una legge per controllare le calorie»

Wall Street ha gravi responsabilità nell'**epidemia di obesità**, dice l'esperta Usa. E ai produttori chiede: basta inseguire i profitti immediati

di Sara Gandolfi

Il suo libro *Food Politics* è un "classico". A dodici anni dalla pubblicazione, è ancora uno dei testi più studiati nelle università di Scienze dell'alimentazione del mondo intero. Eppure Marion Nestle, professoressa di Food Studies alla New York University, non ama l'etichetta di "guru alimentare" né la fama che l'ha da tempo trasformata in una delle relatrici più ambite ai convegni internazionali sul "fattore cibo". Gentile e sempre disponibile, anche questa volta ha subito risposto alla richiesta d'intervista per raccontare a *Sette* come dovrebbe cambiare il nostro rapporto con il piatto e con la spesa. A partire da una grande contraddizione. Sugli scaffali dei supermercati si moltiplicano i prodotti "light" o "a zero calorie", eppure siamo sempre più grassi. Com'è possibile?

«L'obesità è direttamente collegata a un surplus di calorie: la gente "mangia" più calorie di una volta. Negli Stati Uniti, l'abbiamo documentato fin dai primi anni Ottanta. Proprio quando Wall Street ha cambiato il metodo di valutazione delle società. Invece di valorizzare le azioni che producevano ritorni di investimento lenti ma di lungo periodo, ha iniziato a premiare i profitti immediati. Ciò ha costretto le società alimentari a cercare nuove strade per vendere più cibo, non solo per realizzare un profitto ma per farlo crescere ogni trimestre».

Per qualcuno, però, il modello alimentare basato sul calcolo delle calorie non basta più: bisogna pensare al cibo come a un insieme di sostanze che influenzano il Dna. Cosa ne pensa della Nutrigenomica?

«Penso che dobbiamo continuare a lavorare sui modelli di assunzione del cibo, non sui singoli nutrienti. Gli alimenti sono estre-

«Molte aziende alimentari hanno dovuto vendere cibo spazzatura per avere profitti immediati»



Tra scienza e politica

Marion Nestle, docente alla New York University. Autrice dei best seller *Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health* (Politica alimentare: come l'industria influenza alimentazione e salute) e *Why Calories Count: From Science to Politics* (Perché le calorie contano: dalla scienza alla politica).

mamente complessi, chimicamente: contengono centinaia, se non migliaia, di componenti che possono influenzare la nostra salute. Sulla

base delle attuali conoscenze, variare gli alimenti, prediligendo quelli poco trasformati industrialmente, è ancora il modo più sano di mangiare».

La ricetta da seguire?

«Mangiare di meno, mangiare meglio e

muoversi di più. Purtroppo più verdure e meno cibo spazzatura significa, per l'industria, minori profitti».

Alcuni studi sostengono che, per mantenere linea e salute, l'esercizio fisico sia più importante che mangiare meno...

«Sono assolutamente a favore dell'attività fisica. È fondamentale per la salute ma, da sola, non è una strategia per perdere peso. Per smaltire 100 calorie – l'equivalente di due biscotti – bisogna camminare per due chilometri a passo sostenuto. Facciamo un



ANSA

calcolo: è più facile mangiare un po' meno o fare le maratone per compensare?».

Italia vs. Usa: i due modelli alimentari sono paragonabili?

«L'ultima volta che ho visitato l'Italia, mi è parso che il vostro modello alimentare tenda sempre più a essere simile al nostro. Sarebbe un peccato. Alcuni dei migliori piatti che abbia mai mangiato in vita mia li ho gustati proprio nel vostro Paese. Piatti semplici, con ingredienti freschi e ricchi di sapore. Questa è la base della buona cucina, in qualsiasi angolo del mondo».

L'industria alimentare italiana però è davanti a un bivio: come può competere con le politiche aggressive delle multinazionali, senza tradire le sue radici?

«Io non sono una consulente aziendale, difendendo la salute pubblica. Vorrei, in generale, che Wall Street potesse continuare a valutare il profitto senza forzare le società a dover espandere costantemente le vendite per restare a galla. La crescita costante non è sostenibile per la maggior parte delle aziende e le obbliga a produrre cibo spazzatura, più economico, sbandierando indicazioni salutistiche assurde e riducendo i controlli di sicurezza, in nome della "crescita"».

Non può negare, però, che è in atto una guerra commerciale, che può influenzare il modo in cui i consumatori si avvicinano al cibo. A esempio, nel Regno Unito il succo di mela ha l'etichetta rossa, a causa della presenza di zuccheri, mentre il sidro, bevanda alcolica prodotta dalle mele, no.

«Si tratta di controversie commerciali lega-



ALAMY / OLYCOM

Michelle e Italia, i "buoni modelli"

In alto, la first lady americana Michelle Obama, paladina della campagna "Let's Move" e della lotta all'obesità infantile; sotto, un mercato di frutta e verdura in Italia, Paese che Marion Nestle prende a modello per un'alimentazione fresca e salutare.

te al marketing, non alla salute. Ogni Paese vuole vendere il maggior numero dei propri prodotti. Ingiusto ma comprensibile».

Marketing-pubblicità-salute: questi tre elementi riusciranno mai a coesistere?

«Dipende da cosa s'intende per salute. In Messico la Coca-Cola sta facendo una pubblicità martellante per il suo prodotto "verde", le Soda Life, addolcite con Stevia (un dolcificante vegetale, ndr) e commercializzate come "naturali". In effetti contengono meno zucchero della Coca-Cola tradizionale. Ma un prodotto leggermente "migliore" è davvero la

sceita migliore?».

Cosa ne pensa della tassa sulle soda?

«Le bibite zuccherate sono un obiettivo facile, e secondo me ragionevole, di regolamentazione. Contengono zuccheri e acqua,

«Mangiare sano è un problema di classe. Invece del mais, Obama sovvenzioni frutta e verdura»

ma nessun reale valore nutritivo. Sono favorevole a norme che rendano più facile la scelta più salutare».

Abbiamo davvero bisogno di norme governative per migliorare il nostro modo di mangiare e per dimagrire?

«Non esistono "pari opportunità" in tema di informazione pubblica: l'industria alimentare spende una somma infinitamente maggiore rispetto agli esperti di salute pubblica. Le leggi almeno obbligano le aziende a fare la cosa giusta». **Eppure si parla tanto di ricette, di buon mangiare... La cucina è diventata un affare virtuale?**

«Solo in parte. Cucinare continua a essere una grande fonte di divertimento e nutrimento. Lo testimonia il sorprendente numero di show culinari in Tv».

È più importante il consiglio di una madre, di un medico o il buon esempio di un Vip, come Michelle Obama?

«I pazienti ascoltano i medici, ma la first lady ha avuto un'enorme influenza nel portare il problema dell'obesità infantile all'attenzione del grande pubblico».

C'è anche un problema di disparità di reddito: chi è più ricco mangia meglio, anche in Occidente...

«Sì. Mangiare è diventata una questione di classe sociale, come il fumare. I poveri spesso non possono permettersi di acquistare gli alimenti più sani e diventano un facile target del marketing di prodotti alimentari per le masse. L'alto prezzo relativo dei cibi sani, però, è anche un problema di politica di governo. In Usa sovvenzioniamo il mais e la soia per alimentare gli animali. Perché non sovvenzioniamo piuttosto la frutta e la verdura per alimentare gli esseri umani?».

Cosa pensa delle diete basate su singoli nutrienti, come l'iperproteica?

«Saremmo tutti più sani se seguissimo una dieta bilanciata, varia e con alimenti poco trasformati».

Condivide il grido d'allarme di Michael Moss secondo cui alcuni nutrienti, come zuccheri o grasso, creano dipendenza?

«Lascio la decisione agli scienziati che se ne stanno occupando. Mangiare è uno dei grandi piaceri della vita, certamente uno dei miei. Questo piacere può diventare dipendenza? La questione mi sembra più che altro di natura semantica».

Com'è la sua dieta?

«Seguo i miei consigli: mangio un sacco di alimenti poco trasformati, in particolare frutta e verdura. E cerco di non mangiare troppo cibo spazzatura. Con me funziona».

Sara Gandolfi

© RIPRODUZIONE RISERVATA