

The Big Idea

Il nostro cibo ci sta uccidendo?



The Big Idea

Joy Manning

Il nostro cibo ci sta uccidendo?

Libri di base per il XXI secolo

Più di 180 illustrazioni

 **Nutrimenti**

Collana a cura di:
Matthew Taylor

Indice



A background image of a dense pile of colorful, ring-shaped cereal pieces in various colors including red, blue, green, yellow, orange, and purple. The rings are scattered across the entire page, creating a vibrant and textured backdrop for the text.

Introduzione 6

1. L'evoluzione di un'epidemia 20

2. Cibi processati e pericoli per la salute 46

3. Il lato oscuro dell'industria alimentare 78

4. Ritorno alla salute 102

Conclusioni 128

Per approfondire 136

Crediti fotografici 138

Indice analitico 140

Ringraziamenti 144



Introduzione





A

Se c'è una cosa in grado di unire gli esseri umani, è il cibo. Ogni individuo o gruppo, per quanto siano tutti diversi gli uni dagli altri, necessita di nutrirsi. Mangiare è uno dei bisogni biologici primari. Ma sappiamo tutti che il cibo è molto più di un carburante.

È un modo per stabilire legami tra famiglie e comunità e per connettersi ad altre culture. Nutrirsi può essere un'esperienza sentimentale, nostalgica e romantica. Cucinare e mangiare sono forme di espressione di sé; le scelte alimentari sono un atto politico. Usiamo il cibo per manifestare identità e valori – “Non mangio carne” o “sono un tipo da hamburger e patatine” – così come per attribuirne agli altri.

Mangiare è un atto cerimoniale, religioso, tradizionale e tribale. È uno di quegli aspetti della vita tanto pervasivi da risultare invisibili. Modelli e abitudini alimentari possono essere introiettati in modo automatico e passare inosservati per anni, decenni o intere esistenze.

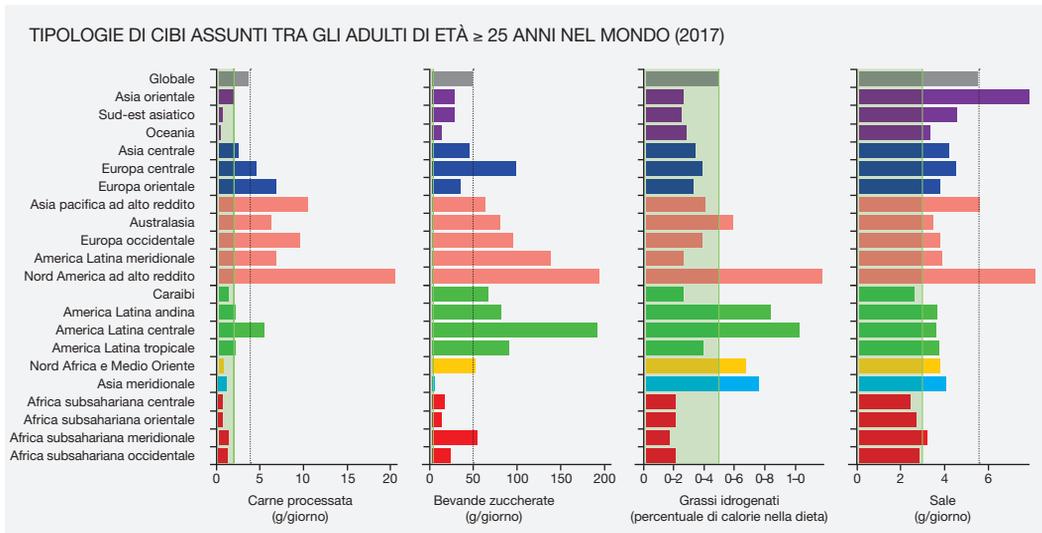
Eppure avremmo molti motivi per fare un passo indietro e porci delle domande su cosa ingeriamo e perché. Spesso si dice: “Siamo ciò che mangiamo”. La maggior parte delle persone però non dà segno di aver interiorizzato questa perla di saggezza.

A Il cibo è centrale per le culture di tutto il mondo. Nella foto, una famiglia nel distretto di Magallanes, Filippine, condivide storie a tavola durante la *fiesta*: una ricorrenza annuale che ruota intorno al momento del pasto. Le famiglie si riuniscono per un grande pranzo a base di *lechon*, maiale arrosto.

B Volontari servono pasti gratuiti per il Ringraziamento durante l'annuale 'Festa della condivisione' organizzata dalla catena di supermercati Safeway, a Washington, D.C. Dal 1999, l'evento ha sfamato più di 70.000 bisognosi, offrendo loro l'occasione di celebrare la festa più importante degli Usa.

C Distribuzione di pasti durante il primo giorno di Ramadan nel santuario di Hazrat Nizamuddin Auliya, un mistico musulmano del XIII secolo, a Nuova Delhi, India. Durante il mese sacro, i fedeli osservano il digiuno fino al tramonto, quando lo interrompono con un pasto noto come *Iftar*.





A

Grazie ai progressi della medicina, molte delle malattie che erano mortali fino a un secolo fa sono state debellate. All’inizio del Novecento, le cause più comuni di morte erano la polmonite, la tubercolosi e la difterite. Oggi sono scomparse quasi del tutto o sono facilmente curabili.

Attualmente, le cause di decesso evitabili sono le **malattie cardiache**, il **diabete**, il **cancro** e l'**ictus**. Nel 2017, uno studio intitolato *Impatto globale delle patologie* ha riscontrato che la cattiva alimentazione era il primo fattore al mondo di morte precoce, responsabile di 10,9 milioni di decessi. Il secondo era l'**alta pressione sanguigna** (determinata in parte dalla dieta), che ha causato 10,4 milioni di morti, mentre il terzo era il fumo, che ne ha provocate 8 milioni.

Con **malattie cardiache**, o cardiovascolari, si intendono le ostruzioni delle arterie che causano infarti e ictus. Sono la prima causa di morte al mondo, ma risultano prevenibili all'80%.

Il **diabete** è causato dal pancreas che non produce abbastanza insulina (tipo 1) o dal corpo che non reagisce all'ormone come dovrebbe (tipo 2). Entrambi i tipi provocano un pericoloso aumento di zuccheri nel sangue.

Cancro è un termine generico per indicare una serie di patologie caratterizzate da un'anomala divisione cellulare. Ne esistono più di cento tipi. Tra i più comuni, il cancro ai polmoni, al seno e alla pelle.

L'**ictus** si verifica per un'interruzione dell'afflusso di sangue, e quindi di ossigeno, al cervello. È anche chiamato 'infarto cerebrale'.

L'**alta pressione** è l'eccesso di pressione esercitata sui vasi del sangue. Aumenta il rischio di malattie cardiache ma spesso non ha sintomi.

La **Rivoluzione Industriale**, 1760-1830 circa, è il processo di transizione da un'economia prevalentemente agraria a una dominata dalle macchine. Ha prodotto cambiamenti profondi nell'agricoltura e nella produzione.

A Il grafico mostra l'assunzione media di carne, bevande zuccherate, grassi idrogenati e sale negli adulti dai venticinque anni in su, nel 2017. Presenta sia i dati globali sia quelli divisi per aree. Evidenzia le problematiche della dieta occidentale e la sua ampia esportazione nel resto del mondo.

Quello che mangiamo ci sta uccidendo. E di base non facciamo nulla per evitarlo.

Ma l'ingordigia non è l'unica causa dei tassi sempre più alti di obesità e diabete. I fattori che determinano le scelte alimentari non sono solo individuali. Sono in gran parte dovuti alle politiche pubbliche, alle esigenze delle multinazionali e, soprattutto, a questioni economiche. La **Rivoluzione industriale** ha comportato profondi cambiamenti nelle catene di approvvigionamento dell'agricoltura, che influenzano direttamente la nostra alimentazione.

Quando si pensa a un'azienda agricola, molti immaginano vecchi edifici in mattoni rossi, pascoli verdi e galline dalle piume soffici che chiocciano felici sotto un sole splendente. È una immagine rilassante e piacevole. E sullo sfondo, una famiglia che coltiva da generazioni il suo pezzetto di terra e produce carne, latte, uova e una varietà di verdure per sé stessa e il resto della comunità. Bello, vero? È il tipo di posto che si sarebbe disposti a sostenere economicamente e magari anche a visitare.