

LAMADIA®

ANNO XXVII
Dicembre 2011
N. 267
€ 4,00
Contiene I.P.

www.lamadia.com

travelfood

DIRETTORE
ELSA MAZZOLINI

il MARE d'INVERNO

L'unica rivista italiana di settore
distribuita alla ristorazione
della GRAN BRETAGNA

Un libro

per riflettere sugli attentati
alla nostra salute

Mi è capitato di leggere un libro molto interessante: THE CHINA STUDY di T. Colin Campbell, del quale vi sottopongo alcuni brani, perché mi sembra che questi possano offrire diversi spunti di riflessione. Si parla della complessa situazione negli Stati Uniti, ma sono certo che questo possa essere illuminante anche per ciò che succede in ogni parte del mondo! In particolare vi rendo partecipi di quanto scritto a pag. 285 e seguenti, nel capitolo "GOVERNO: DALLA PARTE DELLA GENTE?", in cui l'autore parla, in prima persona, del disarmante rapporto della Food and Nutrition Board. "La Commissione cibo e nutrizione (FNB) (...) ha il compito di rivedere e aggiornare ogni cinque anni circa il consumo consigliato delle singole sostanze nutritive (...). Nel più recente rapporto dell'FNB, pubblicato nel 2002, le raccomandazioni nutrizionali sono presentate in forma di range di riferimento invece che come singoli valori, com'era la prassi fino al 2002. Ai fini della salute ci viene ora consigliato dal 45% al 65% delle calorie totali sotto forma di carboidrati. Ci sono range di riferimento anche per i grassi e le proteine. (...).

Il rapporto dichiara che possiamo consumare una dieta che contenga fino ad un massimo del 35% delle calorie sotto forma di grassi, un valore superiore al limite del 30% fissato dai precedenti rapporti. Inoltre consiglia di consumare fino ad un massimo del 35% delle calorie in proteine, e si tratta di un valore di gran lunga superiore a quelli consigliati da qualunque altra autorità responsabile. L'ultima raccomandazione rappresenta, per così dire, la ciliegina sulla torta. Possiamo consumare fino al 25% delle calorie totali sotto forma di zuccheri aggiunti. (...) In effetti, benché il rapporto informi che abbiamo bisogno di un minimo del 45% delle calorie sotto forma di carboidrati, più di metà di questa dose (cioè il 25%) può essere rappresentata dagli zuccheri contenuti nei dolciumi, nelle bibite e nei pasticcini. (...) Potrebbe risultare difficile attribuire un significato a queste cifre in termini quotidiani, così ho preparato un programma dietetico che fornisce le sostanze nutritive in conformità con le linee guida.

COLAZIONE	1 tazza di cereali FRUIT LOOPS 1 tazza di latte scremato 1 confezione di praline al cioccolato al latte M&M's Integratori di fibre e vitamine
PRANZO	Cheeseburger grigliato al formaggio cheddar
CENA	3 fette di pizza al salamino piccante, una bibita (45 cl) 1 porzione di dolcetti allo zucchero ARCHWAY



DIETOLOGICAMENTE
PARLANDO

di **Primo Vercilli** - Medico Dietologo

In base al menu espresso in alto, questo è il corrispettivo in % dei principi nutritivi e il confronto con i valori consigliati.

SOSTANZA NUTRITIVA	CONTENUTO DEL MENU	VALORI CONSIGLIATI
Calorie totali	Circa 1800	
Proteine %	Circa 18%	10-35%
Grassi %	Circa 31%	20-35%
Carboidrati %	Circa 51%	45-65%
Zuccheri nei dolciumi %	Circa 23%	Fino a 25%

"(...) La cosa sorprendente è che potrei mettere insieme una varietà di menu zeppi di cibi di origine animale e zuccheri aggiunti, ma del tutto conformi alle dosi giornaliere raccomandate. (...). Più o meno all'epoca in cui questo rapporto dell'FNB veniva reso pubblico, un gruppo di esperti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e della FAO stava completando un nuovo rapporto su dieta, nutrizione e prevenzione delle malattie croniche. (...) Le prime voci sui dati del rapporto indicavano che OMS e FAO fossero sul punto di raccomandare un limite massimo di sicurezza del 10% per gli zuccheri aggiunti, un valore assai più basso del 25% stabilito dal gruppo americano dell'FNB. (...) Secondo il quotidiano di Londra 'Guardian', l'industria americana dello zucchero stava minacciando di ridurre in ginocchio l'Organizzazione Mondiale della Sanità se non avesse abbandonato queste linee guida sullo zucchero aggiunto (...). Il gruppo statunitense aveva persino minacciato pubblicamente di esercitare pressioni sul Congresso affinché riducesse il finanziamento di 406 milioni di dollari a favore dell'OMS, se questa avesse persistito nel mantenere il limite massimo del 10%.

(...) In effetti l'intero sistema è fondamentalmente sotto il controllo dell'industria: gli ambienti governativi e accademici fanno in larga misura quello che ci si aspetta da loro, ognuno nel rispettivo ruolo. Oltre alla M&M's Mars, gli sponsor aziendali del rapporto FNB comprendevano importanti aziende alimentari e farmaceutiche che trarrebbero vantaggio da dosi più alte di proteine e zuccheri. Il Dannon Insitute, un consorzio caseario leader del settore e l'International Life Sciences Institute (ILSI), che è un gruppo di copertura per circa cinquanta aziende alimentari, farmaceutiche e di integratori alimentari, hanno entrambi contribuito a finanziare il rapporto dell'FNB. I membri aziendali comprendono Coca Cola, Taco Bell, Burger King, Nestlé, Pfizer e Roche Vitamins. (...) dal settembre 2002 in avanti, i programmi didattici di educazione alimentare hanno incorporato queste nuove linee guida a livello nazionale. Ciò riguarda la didattica nella scuola elementare, le università, i programmi dei professionisti della salute e altri programmi a livello locale. (...) A scuola i nostri bambini potranno essere alimentati con più grassi, più carne, più latte, più proteine animali e più zucchero, e impareranno anche che questi alimenti sono compatibili con la salute (...)."

SOLO ALCUNE CONSIDERAZIONI PERSONALI: lascio a tutti voi il piacere di riflettere su questo. Io posso solo portare la mia umile esperienza per dire che, in Italia e in Europa la situazione non è differente. Pensate ai menu scolastici che vengono propinati ai nostri figli e vedrete che, se pensiamo che il problema sia una certa percentuale di calorie, carboidrati, zuccheri, ecc., allora è evidente che possiamo giungere a dei livelli di pasto aberranti per composizione e associazione. Pensate che ci sono industrie di dolci che sponsorizzano la Nazionale di calcio pur di farci vedere che i loro prodotti sono innocui. Pensate che addirittura ci sono centinaia di relazioni nei congressi medici che puntano a dimostrare che le patatine fritte o le merendine possono essere un ottimo snack per i bambini. Pensate a tutta la ricerca scientifica e chiedetevi: ma se lo Stato riserva pochissimo allo sviluppo della ricerca, come è possibile che tutte le Università e gli istituti di ricerca continuino a sfornare dati, pubblicazioni e sperimentazioni? La risposta è molto semplice: le industrie alimentari e farmaceutiche sono aziende PROFIT e fanno di tutto, con i loro investimenti, per aumentare il loro profitto. E sapete come aumentano il loro profitto? Finanziando ricerche e pubblicità che, alla fine, possano dimostrare quanto sono buoni i loro prodotti! Alla prossima...