

# LA MADIA<sup>®</sup>

ANNO XXVII  
Settembre 2011  
N. 264  
€ 4,00

www.lamadia.com

## travelfood

Contiene I.P.

# Nel TICINO la nuova frontiera della GRANDE CUCINA

DIRETTORE

ELSA MAZZOLINI

L'ACQUA  
come **prodotto**  
del **territorio**



UNDICESIMO **FESTIVAL**  
della CUCINA ITALIANA  
SAPORI MEDITERRANEI

*Trofeo* GALVANINA

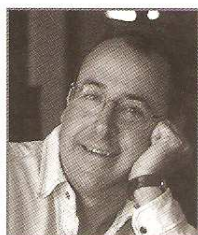
Castello Brancaleoni di Piobbico (PU)

15-16-17 ottobre 2011

Con il patrocinio del Ministero  
delle Politiche Agricole Alimentari Forestali

[www.festivaldellacucinaitaliana.it](http://www.festivaldellacucinaitaliana.it)

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



di  
**Primo Vercilli**  
Medico Dietologo

# La tecnologia in nutrizione: bene o male?

I tempi cambiano, tutti lo sappiamo, ma quello che succede è che non sempre tale cambiamento viene percepito in modo corretto.

Già con la sempre più insistente presenza dell'automazione nella nostra vita abbiamo enormemente ridotto il livello di attività fisica giornaliera dedicata alle semplici "questioni domestiche". Pensate che solo per il fatto di disporre di un cancello automatico evitiamo di percorrere 6 chilometri in un anno; se poi a questo aggiungiamo l'uso del telecomando e del "cordless" o del cellulare al posto del telefono fisso, quei 6 chilometri diventano almeno 18-20. Se a questo poi aggiungiamo ascensore, scale mobili, scope elettriche è come se evitassimo in un anno di percorrere una maratona. E il problema è che non abbiamo saputo sostituire la mancanza di quei gesti e di quel consumo energetico con una attività ugualmente dispendiosa. Ci stiamo impigrendo sempre più. Ma la cosa ovviamente non finisce qui. La tecnologia è arrivata anche in cucina e nella ristorazione: i cibi pronti hanno completamente modificato il nostro approccio alla preparazione. Non vorrei essere frainteso: non sono contro la tecnologia e contro la semplificazione della vita, ma il rischio è che, con tutte queste facilitazioni, smettiamo di trattare la quotidianità per quello che realmente è. In particolare mi riferisco alla grande invasione di pillole, compresse e polveri che, in modo più o meno subdolo, stanno togliendo spazio al cibo vero e proprio, insinuandosi come momenti importanti della nostra giornata alimentare.

Il mondo degli integratori alimentari e dei pasti sostitutivi è un business che muove centinaia di miliardi di euro nel mondo e la tendenza è in aumento: anche nei periodi di peggior recessione, questo è stato uno dei pochi settori a non avvertire cali di fatturato. Le ultime trovate riguardano i concentrati di frutta e verdura in compresse, che già da un po' di tempo ci vengono proposti.

Se ci pensate bene, ormai siamo in grado di gestire un intero pasto ingurgitando semplicemente delle compresse o delle polverine. Volete un esempio? Eccolo:

| Quota necessaria di carboidrati a livello energetico  | Quota necessaria di fibre | Quota necessaria di proteine e aminoacidi | Quota necessaria di vitamine e sali minerali     | Quota necessaria di grassi |
|-------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|
| Due barrette energetiche di fruttosio e maltodestrine | 4 compresse di crusca     | 7-8 compresse con mix di aminoacidi       | 3-4 compresse di concentrati di frutta e verdura | 2-3 compresse di omega 3   |

Non abbiamo assolutamente assunto del cibo vero e proprio, ma abbiamo preso tutto quello di cui abbiamo bisogno e, in più, se sappiamo resistere alla fame, perdiamo anche peso! Qualcuno potrebbe pensare che magari è anche comodo consumare dei pasti fatti in questo modo. Ma il problema può invece diventare gravissimo: rischiamo di staccarci sempre di più da un sano rapporto con il cibo, perdendo completamente dimestichezza e familiarità in questo rapporto. Rischiamo di perdere la manualità nella preparazione; rischiamo di perdere la fantasia nella preparazione; rischiamo di vedere il cibo come una scocciatura e una "perdita di tempo"; in poche parole: ci rifiutiamo di educarci al cibo. Perdere la familiarità nel rapporto con il cibo porta inevitabilmente a non sapere come poi gestire le varie situazioni che ci capitano nella quotidianità: l'aperitivo con i colleghi, la cena con gli amici, il pranzo domenicale in famiglia, il pranzo di una ricorrenza, dove rischiamo di cadere nell'eccesso opposto! Approcciare il cibo in questo modo non è sano! Non è educativo! Non è salutare! Gli integratori alimentari (lo dice la stessa parola) possono "integrare" e non sostituire il cibo. Cerchiamo quindi di utilizzare le scoperte della scienza in modo sempre critico, non semplicistico. E non trascurate una cosa: saper scegliere, manipolare, preparare e presentare il cibo è un grande esercizio per la nostra mente. Pare infatti che persone che quotidianamente usano manualità e intelletto nella preparazione del cibo abbiano minori rischi di sviluppare malattie degenerative a livello neurologico! ...Quindi integrazione fatta con buon senso, certo! Mai con l'intento di sostituire quanto di buono la natura quotidianamente ci offre.