



**Lunedì 9 febbraio 2015**, nella Sala degli Specchi di Palazzo Bellevue , l'Università delle Tre Età di Sanremo, si è nuovamente occupata di cibo, cibo del corpo e non dell'anima come in molte altre affascinanti lezioni. Tuttavia tutto si tiene, anche la conoscenza è utile per cibarsi correttamente ed il Dott. Renzo Pellati ci ha parlato più che di diete, di modelli alimentari , fra cui quello mediterraneo è ormai da tutti riconosciuto come il migliore. La Presidente Unitre Dott.ssa Forneris, lo ha presentato quale divulgatore scientifico titolare del Premio Europa conferitogli dall'OMS ed autore di best seller dell'alimentazione come *Tutti i cibi dalla A alla Z* , *Mangiare bene, mangiare sano* ed il più recente *Storia dell'Alimentazione*, tutti editi da Mondadori.

Quest'ultima opera dà il titolo alla conferenza odierna, il pubblico ne è rimasto incuriosito ed al termine della lezione ha posto interessanti domande.

I primi uomini hanno avuto come primaria occupazione quella di procurarsi il cibo e la difficoltà del suo reperimento in natura attraverso caccia, pesca e raccolta, li ha indotti con un processo durato milioni di anni a sviluppare agricoltura ed allevamento, il principio del cibo a km zero che oggi va di moda era già applicato per semplice necessità.

Tuttavia lo sviluppo dei trasporti e le scoperte geografiche hanno fatto conoscere sempre nuovi prodotti, per cui le tradizioni alimentari a noi tanto care, nel corso dei secoli sono molto cambiate.

Proprio durante i lunghi viaggi marittimi ci si accorse che la forzata indisponibilità di cibi freschi, provocava la grave malattia detta scorbutico che è determinata dalla carenza di vitamine.

Da qui la diffusione dell'utilizzo del limone come riserva vitaminica.

Ma questi viaggi ci hanno portato dal continente americano una miriade di nuovi prodotti che ormai fanno parte della vita quotidiana ma che prima del 1492 in Europa non c'erano. Il Dott. Pellati, ha fatto fra gli esempi principali il pomodoro (ortaggio simbolo della dieta mediterranea), la patata che ha sfamato generazioni di europei ed il mais che sotto forma di polenta si è diffuso a tal punto nel Nord Italia da determinare anch'essa un'avitaminosi, la cosiddetta pellagra.

La diffusione così intensa non deve trarre in inganno perché sono occorsi secoli per la loro affermazione, infatti i primi pomodori venivano utilizzati solo come piante ornamentali ed il loro utilizzo alimentare risale a fine ottocento e così anche per le prime patate che venivano utilizzate per la parte in superficie nonostante provocasse nausea e vomito e solo il medico militare Parmentier scoprì che con il tubero si poteva ottenere un'ottima purea. Il mais con il nome di granoturco (nonostante venisse dall'America) si diffuse invece subito perché i suoi chicchi schiacciati nelle macine diventavano farina alternativa a quella del grano.

Lo stesso nome farina deriva da farro che è il cereale più antico.

Ma non solo le scoperte geografiche ed i trasporti hanno modificato le nostre tradizioni alimentari, esse si aggiornano anche per le diverse esigenze di fabbisogno calorico dell'uomo moderno.

Per questo dall'inizio del secolo scorso è nata la scienza alimentare che ha avuto anche dei Premi Nobel, che hanno sviluppato in particolare la conoscenza delle vitamine.

Più recentemente molti studi sono stati dedicati ai pericoli di una alimentazione troppo ricca e di una vita sedentaria.

Uno studio di un medico militare americano in una base a sud di Napoli fu dedicato al confronto della dieta dei militari USA con quella delle popolazioni locali.



UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'

UNITRE - SANREMO

Egli notò che in queste popolazioni malattie cardiovascolari e diabete erano quasi assenti, da qui il suo forte sostegno alla dieta mediterranea che venne sempre più apprezzata anche in America.

Il Dott. Pellati, non esclude le proteine animali dalla dieta ma esse andrebbero drasticamente ridotte e sostituite con proteine vegetali presenti nei legumi.

Le grandi bistecche, simbolo dello stile alimentare americano, sono non solo un cibo esagerato e dannoso, ma rappresentano anche un enorme spreco di risorse per l'allevamento del bestiame di cui poi solo le parti più pregiate vengono consumate.

E da qui si può riflettere sulle informazioni di enti autorevoli che segnalano milioni di esseri umani sofferenti di iperalimentazione ed altri milioni di denutrizione, mentre tonnellate di cibo avanzato vengono gettate nei rifiuti.

Ma l'uomo a fatica ma man mano si adegua, la conservazione dei cibi ha fatto molti progressi avvalendosi di refrigerazione, congelazione e di conservanti non nocivi, la coltivazione di organismi geneticamente modificati non è accettata in molti paesi ma se ben regolamentata potrebbe produrre la riduzione dell'utilizzo di pesticidi, vi sono movimenti per la tutela ed il controllo dell'acqua pubblica migliore assicura il Dott. Pellati dell'acqua in bottiglia di plastica che comporta gravi rischi di cessione di sostanze dannose.

Infine il Dott. Pellati ha lanciato un messaggio suggestivo che certamente sconvolge le nostre tradizioni alimentari ma in altre parti del mondo rappresenta già una realtà.

Trattasi di proteine animali alternative, quelle degli insetti.

Gli insetti sono commestibili garantisce il Dott. Pellati ed il loro allevamento molto meno inquinante di quelli tradizionali.