



Associazione Medici per l'Ambiente ISDE Italia - Sezione di Brescia
Affiliata a
ISDE - International Society of Doctors for the Environment

Cibo e ambiente.

Seminario di discussione con Paolo Toniolo e l'intervento di Carlo Modonesi, tenuto a Brescia il 7 marzo 2017 coordinato da Roberto Del Bono.

L'incontro-seminario è stato partecipato da una attiva presenza di interlocutori che hanno posto domande e portato contributi.

L'aspetto più importante dei due corni del problema già suggeriti dal titolo, "Cibo e Ambiente" è il cibo stesso, in quanto tale, perché negli ultimi decenni sono successi cambiamenti epocali che ci hanno fatto perdere il "contatto" con esso, con la produzione, la preparazione e funzione nutrizionale.

Le malattie "moderne" (le patologie cardio- e cerebro-vascolari, il diabete, i tumori, le malattie autoimmuni), che rappresentano quasi l'85% della patologia e assorbono la stragrande maggioranza della spesa sanitaria e dei costi sociali, riconoscono un ruolo fondamentale all'alimentazione. Un terzo dei tumori si ritiene siano dovuti prevalentemente se non esclusivamente alla nostra dieta, così pure le patologie cardiovascolari, il diabete e le patologie autoimmuni.

Cosa è cambiato? Geneticamente l'uomo è rimasto simile all'antenato paleolitico di centomila anni fa. Siamo fatti per nutrirci delle cose che la natura provvede. Così è stato per tanto tempo. Le rivoluzioni industriali prima e la rivoluzione agricola del secondo dopoguerra poi hanno cambiato radicalmente tutto. Ora consumiamo e mangiamo cibi che non sono mai esistiti e che i nostri nonni non hanno mai visto.

Pensiamo allo zucchero che consumiamo in media più di 35 Kg. a testa all'anno e all'enorme diffusione degli oligo e disaccaridi. Le conseguenze di questo "unico" cibo è fonte di malattia, cronicità, sofferenze e costi. Pensiamo agli oli di semi, consumati in enormi quantità, che hanno un contenuto particolarmente elevato di grassi polinsaturi omega 6 che inducono processi infiammatori tissutali. Questi sono contenuti in tanti, se non in tutti, i cibi industriali che sono pericolosi per la salute ma sono gran parte della nostra alimentazione e sono accettati acriticamente.

Un altro aspetto da considerare insieme al cibo è il ruolo dell'agricoltura: cosa produce e come lo produce. Il sistema alimentare è molto cambiato. Il sistema alimentare globale moderno si basa sull'utilizzo di sole 200 specie di piante e il 90% della dieta umana si basa su 12 specie di piante e il fabbisogno calorico e proteico sostanzialmente su 3 specie: riso, mais e grano.

Pochissime corporation decidono tutta la filiera agro-industriale dalla produzione di sementi, concimi, pesticidi al procedimento, alla distribuzione.

In seguito a questa riduzione rapidissima di varietà c'è stato un cambiamento della chimica del suolo agricolo del pianeta in modo radicale. L'agricoltura industriale del secondo dopoguerra ha introdotto massicciamente la chimica nell'ambiente riducendo contemporaneamente la biodiversità attraverso le monocolture. Alcune sostanze di sintesi non sono biodegradabili. Queste sostanze chimiche di sintesi non sono riconosciute e vengono accumulate nella catena alimentare e rimangono nelle matrici ambientali per tempi non prevedibili. Negli ultimi 50 anni almeno 100 mila sostanze di sintesi diverse sono state immesse nell'ambiente e annualmente se ne aggiungono di nuove altre duemila. Dai dati che si hanno, è certo che è cambiata la chimica dell'atmosfera, quella delle acque, dei suoli e contemporaneamente la chimica dei nostri corpi perché queste sostanze estranee le ritroviamo nei fluidi dei nostri tessuti corporei.

Con la riduzione della varietà dei cibi non si perde solo il sapore di cose buone ma ci si espone anche ad una carenza cronica di micronutrienti che questa mancanza di varietà porta con sé. Si considerano solo i macronutrienti, carboidrati, lipidi e proteine e non si considera la varietà dei micronutrienti. I cibi che consumiamo sono più poveri e resi più poveri da questa industria alimentare, per la qualità del terreno impoverito dalla chimica, per il trattamento e il confezionamento degli alimenti che vengono ridotti a cose che non hanno più niente a che vedere con gli stessi prodotti raccolti dai nostri vicini antenati.

I cibi contaminati da agenti chimici e la qualità e il tipo di alimenti che mangiamo hanno quindi un ruolo rilevante per la nostra salute.

La questione alimentare dunque è una cosa seria e inizia dalla produzione e dall'uso che facciamo del territorio. L'agricoltura estrattiva si traduce nell'uso intensivo del territorio e del suo impoverimento.

L'OMS (organizzazione mondiale della sanità) parla di malattie ambientali dovute alla contaminazione diffusa e incontrollata che colpisce i più deboli: bambini e neonati, donne incinta, anziani... Il sistema agro-alimentare è il centro del problema. Esso deve andare verso un modello ecologico di coltivazione. Il biologico non è solo agricoltura senza chimica ma è un modo diverso di fare agricoltura occupandosi non solo di quello che il campo produce ma anche di quello che sta vicino: i filari, le siepi, il bosco, i fontanili, i torrenti... Qui si inserisce l'impegno di ISDE (medici per l'ambiente). Mettere insieme il ciclo di produzione locale del cibo vuol dire fare i conti non solo con l'agricoltura e l'economia locale e la riqualificazione del territorio ma anche con gli stili di vita e la salute dei suoi abitanti.

I messaggi

- Non vi è un cibo che fa bene" ma molti cibi possono "far male".
- Il cibo è fattore importante del rapporto con l'ambiente ed è importante nello sviluppo biologico degli individui. Si sa che cambiando la nutrizione, le condizioni chimico-fisiche dell'ambiente, individui geneticamente uguali presentano fenotipi diversi.
- L'alimentazione carnea, in quanto tale, ha effetti negativi sulla salute. La produzione di carne con allevamenti intensivi produce un enorme impatto sull'ambiente. Inoltre molte sostanze chimiche che contaminano l'ambiente sono liposolubili e nel grasso animale vengono assorbite e si concentrano e di conseguenza ingeriamo varietà di sostanze tossiche.

- E' difficile modificare i comportamenti alimentari: l'abitudine, la pressione pubblicitaria, la scarsità o difficoltà di alternative ostacolano la ricerca di altri approcci.
- C'è molta confusione sul cibo (le diete) ma si può partire dalle piccole cose: ridurre lo zucchero, i grassi, le proteine e variare il cibo.
- Prestare attenzione a dove si compra il cibo in modo da favorire prodotti da agricoltura locale che non usa pesticidi.
- Gli operatori sanitari dovrebbero fare cultura, educazione sanitaria e promozione della salute come loro compito primario al pari dell'intervento sanitario clinico farmacologico. Per questo devono migliorare le proprie conoscenze sulle problematiche legate al cibo e all'ambiente.