Getty Images

CARNIVORI *VS* VEGETARIANI

Perché il cibo è diventato un terreno di scontro ideologico. Da oltre duemila anni.

Getty Images

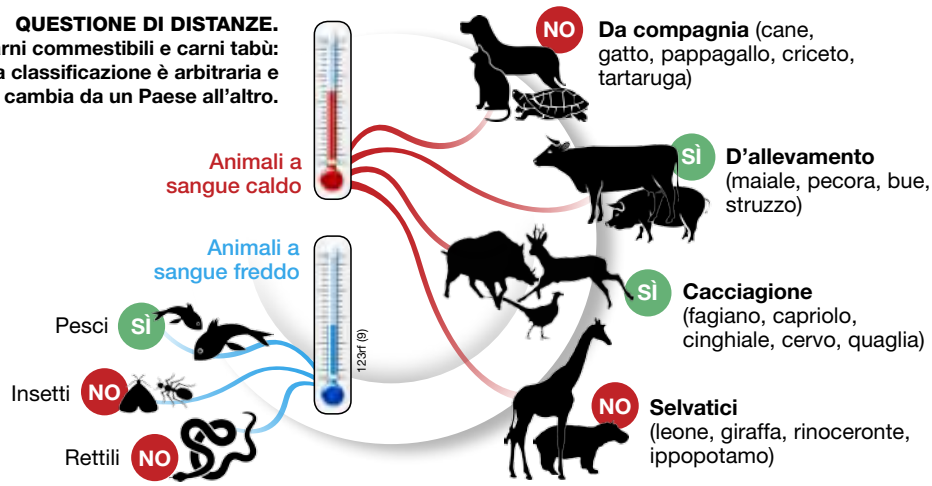
CAMPAGNE. Pubblicità di un hamburger in Pakistan, Paese musulmano. A destra, la modella Sheridyn Fisher posa in un bikini di lattuga per una campagna vegetariana della Peta (People for the Ethical Treatment of Animals) in Australia.

Non bastavano islam e Occidente, destra e sinistra, gay ed etero, ricchi e poveri. Siamo nel pieno di un altro scontro di civiltà: quello fra vegetariani e carnivori. Se organizzate un barbecue, il partito della braciola e quello del pinzimonio si divideranno all'istante: «Ma come fai a vivere di seitan?», «Meglio quello che un animale morto»... «Io senza la bistecca mi sento debole», «Da quando ho eliminato salame e würstel sto molto meglio». Lenticchie contro salsicce. Ma perché il cibo è diventato una questione ideologica? E soprattutto: la scienza può aiutare a capire chi ha ragione, mettendo d'accordo palato e convinzioni etiche? La questione è seria: la dieta ha conseguenze non solo sulla psiche, ma anche sulla salute, sull'economia e persino sul destino del pianeta. Tanto che McDonald's, re mondiale dell'hamburger, cerca un compromesso: lancerà il panino "McVeggie", una crocchetta di piselli, carote, riso, patate già in voga nella vegetarianissima India. Anche il nostro mercato fa gola: per un sondaggio Eurispes, i vegetariani in Italia sono 4,2 milioni, il 7% della popolazione. E aumentano sempre più. Perché abbiamo fame di cibo ma anche di significati: siamo onnivori, e il nostro libero arbitrio alimentare lascia il campo aperto a infinite discussioni. Che sono iniziate ben prima del 1975, quando il filosofo australiano Peter Singer lanciò, nel saggio *Liberazione animale* (Il Saggiatore), il vegetarianismo come scelta etica per non far soffrire gli animali. La prima "Vegetarian society" era nata nel 1847 a Londra, su iniziativa della Bible Christian Church, un movimento religioso che predicava la temperanza.

PITAGORA. In realtà, le radici del vegetarianismo sono più antiche. Il primo a mettere sul piatto la questione animale fu un filosofo greco, Pitagora, 2.500 anni fa. Era vegetariano perché pensava che anche gli animali hanno uno spirito e perciò vanno rispettati. Ma anche per difendere la purezza dell'anima dallo spargimento di sangue. La carne è cruenta: deriva da una radice *kru* che evoca la crudezza, la crudeltà, la durezza, la morte.
Secoli dopo un altro greco, Plutarco, scriveva a un carnivoro: «Se sei convinto di essere predisposto a tale cibo, prova a uccidere tu stesso l'animale che vuoi mangiare. Fa' come i lupi e i leoni: uccidi un bue a morsi o un porco con la bocca... se la vita presente in quelle creature ti fa vergognare di goderne la carne, perché continui a mangiarle?». Difficile obiettare, anche se il fondatore di Facebook, Mark Zuckerberg l'ha preso quasi in parola: vuole nutrirsi solo di carni che caccia e macella personalmente. Per avere, dice, un rapporto diretto con la natura.

ERESIE. Ma il vegetarianismo dei Greci non fece breccia nel cristianesimo, osserva Erica Mannucci, autrice di *La cena di Pitagora* (Carocci): «Il cristianesimo aveva abolito i sacrifici animali, ma i vegetariani erano visti con sospetto: l'astensione dalla carne per compassione verso gli animali era tipica di diverse eresie». E così l'opposizione tra erbivori e carnivori ha attraversato il cristianesimo, aggiunge Marino Niola, antropologo all'Università Benincasa di Napoli e autore di *Homo dieteticus* (Il Mulino). «Erano vegetariani i gruppi legati a pratiche ascetiche, che propugnavano l'astensione dalle carni per fiaccare il desiderio sessuale. Nell'antichità la carne era il ▸

QUESTIONE DI DISTANZE. Carni commestibili e carni tabù: la classificazione è arbitraria e cambia da un Paese all'altro.



I TABÙ DEI CARNIVORI

CRITERI. Per l'antropologo britannico Edmund Leach, la commestibilità degli animali è una scelta culturale: consideriamo non commestibili gli animali molto vicini (quelli domestici, a cui attribuiamo una coscienza) o molto lontani da noi (quelli selvatici). Si possono mangiare gli animali nella fascia intermedia: quelli d'allevamento o da caccia. Questi criteri cambiano da cultura a cultura: gli inglesi considerano il cavallo un animale da compagnia e quindi immangiabile; in Italia invece è considerato animale d'allevamento e perciò commestibile. Stesso discorso per il cane: in Oriente è considerato mangiabile, in Occidente no.

Non mangiamo animali che riteniamo dotati di personalità. Ma è un confine tracciato in modo arbitrario dalle culture

cibo del piacere: i suoi effetti riscaldanti erano considerati afrodisiaci».
Una convinzione che dura ancora: la carne è il cibo di chi dà importanza al successo e al potere, mentre i vegetariani danno più peso alla benevolenza e all'amore universale. L'ha scoperto con un test Patrizia Catellani, docente di psicologia sociale all'Università Cattolica di Milano. «Tutti concordano sul fatto che le verdure fanno bene; più controversa l'idea che la carne faccia male», spiega in *Identità, valori e cibo* (Vita & Pensiero). «Si diventa vegetariani per motivi di salute, ma è una motivazione debole: gli strappi alla regola sono frequenti. Poi, frequentando altri vegetariani, informandosi sul Web, subentra una motivazione etica che è più forte». Così il cibo modella l'anima e viceversa: siamo quello che mangiamo. Ecco perché, se gli animali hanno un'anima (l'etimologia è la stessa), diventa difficile non sentirsi in colpa mangiandoli. E questo vale anche per i carnivori, che devono cancellare dalla coscienza gli omicidi alimentari, osserva Melanie Joy, docente di sociologia all'Università del Massachusetts e autrice di *Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali e indossiamo le mucche* (Sonda): «Non avevo mai pensato quanto fosse strano che con una mano accarezzavo il mio cane e con l'altra mangiavo una braciola di maiale, animale altrettanto sensibile, intelligente e consapevole», racconta Joy, paladina del vegetarianismo etico. «Mangiare carne è possibile solo se consideriamo gli animali come oggetti senza personalità e individualità»: anonime fettine da supermarket. «Chiunque è sconvolto nel vedere un animale che soffre: la macellazione avviene lontano da noi perché è crudele e disumana».

OMICIDI ALIMENTARI. In realtà, anche i carnivori più convinti si pongono questioni etiche: non mangiano tutti gli animali, ma solo quelli che considerano "di serie B", osserva l'antropologo britannico Edmund Leach. Non si cibano degli animali domestici (cani) perché li considerano simili a noi, dotati di coscienza e personalità, tanto da meritare un nome (Fido). E nemmeno di quelli selvatici perché sono troppo diversi da noi, oltre che difficili da catturare e con carni poco commestibili (*v. riquadro qui sopra*).
Oggi, poi, il consumo di carne ha risvolti non solo etici ma anche ambientali. Intuiti anch'essi da un filosofo greco, Platone (IV secolo a. C.). Nella *Repubblica*, fa dire a Socrate il menu della città ideale: focacce, olive, formaggio, verdure. "Ma questo è un cibo da maiali, non da uomini", obietta il carnivoro Glaucone. E Socrate risponde: "Se vogliamo una città sana, il cibo è questo. Altrimenti occorreranno macellai, cuochi, porcari, e con questo ▸

Reuters/Contrasto

PER STOMACI CORAGGIOSI. Bignè al cioccolato fatti con camole della farina e guarniti con una locusta: esperimento all'Università di Wageningen (Paesi Bassi).

Getty Images

VEGANI "ON THE ROAD". Il "Vegan routes", ristorante vegano ambulante ricavato in un bus inglese.

L'agricoltura e l'allevamento rilasciano il 25% di tutti i gas serra. E con l'aumento della popolazione l'impatto salirà ancora

tenore di vita serviranno più medici. E la terra non basterà più a nutrire tutti: dovremo ritagliarci una fetta del paese confinante, e così faranno anche gli altri. E per difenderci dovremo fare la guerra". La profezia di Socrate si è avverata: solo da pochi anni ci siamo accorti che la dieta ha un impatto sull'ambiente. E che impatto: «L'agricoltura e l'allevamento rilasciano oltre il 25% di tutti i gas serra, e inquinano le acque dolci e gli oceani con i pesticidi», scrive su *Nature* David Tilman, ecologo dell'Università del Minnesota. È soprattutto l'allevamento sul banco degli imputati, visto che parte delle colture servono a sfamare gli animali di cui poi ci cibiamo. «Entro il 2050, se non cambiamo rotta, i gas serra rilasciati dalla produzione di cibo rischiano di aumentare dell'80%». Non solo perché la popolazione mondiale cresce, ma anche perché nei Paesi in via di sviluppo sale la domanda di proteine animali: la carne è considerata un cibo da ricchi. Del resto, per i nostri nonni la carne era uno *status symbol*, un lusso per i momenti di festa.

28 miliardi: gli animali allevati a scopo alimentare in tutto il mondo (stima Fao). Sono 4 per ogni abitante della Terra.

CIBI SALVIFICI. «Nei Paesi ricchi i valori si sono capovolti: abbiamo smesso di temere la fame e viviamo l'abbondanza come una colpa», aggiunge Niola. «Siamo alla continua ricerca di genuinità: non più per la salvezza dell'anima, ma per la longevità del corpo. In un mondo senza Dio e senza certezze, controllando in modo ossessivo la dieta abbiamo l'illusione di controllare la nostra vita. Oggi la ricerca della dieta virtuosa è diventata la religione globale più seguita. E ogni credo alimentare si ritiene l'unica via verso un ideale di salubrità, identificato di volta in volta in un cibo salvifico e incontaminato, che sia la quinoa, il farro, la curcuma o il ginseng». Se anche l'agricoltura è sul banco degli imputati, la carne ha più aggravanti: la sua impronta ecologica (consumo d'acqua e di territorio, emissioni di CO_2) è la più alta di tutti gli altri cibi. E in tempi di inquinamento e caldo globale, non si può far finta di nulla. Che fare, allora, nell'immediato? «Scegliere una dieta a basso impatto ecologico non significa necessariamente migliorare la salute», avverte Tilman. «I cibi ricchi di zuccheri, grassi o carboidrati possono generare poche emissioni. Meglio puntare sulle diete salutari: se il mondo adottasse una dieta mista fra mediterranea, pescetariana e vegetariana, le emissioni almeno non salirebbero. Soprattutto se si riducono gli sprechi di cibo». Insomma, il giusto mezzo predicato dai filosofi greci: già limitare la carne a 2 volte la settimana sarebbe accettabile.

BEVERONI & C. In futuro, invece, potrebbero esserci soluzioni rivoluzionarie. Come "Soylent", un beverone artificiale a base di carboidrati, proteine e vitamine creato da un informatico statunitense, Rob Rhinehart: il *New Yorker* l'ha definito, giustamente, «la fine del cibo».
Altrettanto controversa la nascita del primo hamburger artificiale nel 2013: un disco di 140 g, costato 5 anni di lavoro e 250 mila €. È vera carne ottenuta coltivando in laboratorio cellule staminali estratte dai muscoli d'un bovino. Ha la consistenza degli hamburger tradizionali, ma un sapore povero perché privo di grassi. «Da una mucca», dice Mark Post, docente di fisiologia a Maastricht (Paesi Bassi), «si possono ottenere 107 milioni di tonnellate di carne senza sacrificare animali. Ma occorrono 10 anni prima di una produzione industriale». La Vegetarian society, però, non è entusiasta: «Inutile spendere tanti soldi per un alimento di cui non abbiamo davvero bisogno».
Un'alternativa? Le alghe. Ricche di proteine, amminoacidi e vitamine, sono alimenti completi ed ecologici. «Non hanno bisogno di terreni fertili e di pesticidi, assorbono CO_2 e producono ossigeno», ricorda Mario Tredici, docente di microbiologia agraria a Firenze. Unico difetto: per ora hanno costi di produzione più elevati delle colture tradizionali.
Ma c'è una via già a portata di mano: gli insetti. La Fao ne ha identificate 1.900 specie commestibili e ricche di nutrienti; non emettono gas serra, non consumano terra, sono economiche da produrre. Ma i tabù culturali sono forti: chi è pronto a mangiarle? E, prima o poi, nascerà un comitato per i diritti delle locuste.

Vito Tartamella

LA DIETA DELL'AUTORE. Segue quella mediterranea: prevalenza di verdure, formaggi, pesce e raramente carne.

Ne esistono oltre un centinaio di tipi. E ognuna ha effetti sulla salute e sull'ambiente. Ecco quali sono.

A cura di Vito Tartamella

LA MAPPA DELLE DIETE

Che cos'è la dieta? Deriva dal greco *diaita*, "stile di vita". È un insieme di regole che prescrivono quali e quanti cibi bisogna mangiare. Si calcola che ne esistano oltre un centinaio (e ne nascono sempre di nuove) divise in 3 grandi famiglie, a seconda degli scopi che hanno. Possono essere motivate, infatti, da ragioni scientifiche, filosofiche o religiose.

Terapeutiche

Sono diete curative: servono a controllare il peso (diete dimagranti) o a mantenere la salute in caso di malattie (diete disintossicanti, diete anallergiche, iposodiche ecc.).

Fisiologiche

Sono diete preventive: indicano come nutrirsi in modo corretto per la salute del corpo, precisando le giusta qualità e quantità di proteine, grassi e carboidrati. Si dividono in:

ONNIVORA
Ammette tutti i tipi di alimenti: frutta e verdura, carne, pesce, uova, formaggi (esempi: dieta mediterranea, paleolitica, dei gruppi sanguigni, a zona, proteica, a basso contenuto di carbonio...).

VEGETARIANA
È chiamata anche dieta latto-ovo vegetariana: comprende frutta e verdura, esclude carne e pesce, ma ammette il consumo di latticini e di uova.

VEGANA
Esclude tutti i prodotti di origine animale.

VEGANA CRUDISTA
Consuma vegetali cotti max a 40 °C.

FRUTTARIANA
Vegetali la cui raccolta non comprometta la pianta.

Religiose

Le religioni (cristianesimo, islam, ebraismo, induismo) indicano il corretto modo di produrre, trattare, cucinare e mangiare i cibi, identificando quelli vietati. Lo scopo è la salute dell'anima, oltre che del corpo. Possono essere (quasi) onnivore o vegetariane.

CARNIVORA

PESCETARIANA O PESCO-VEGETARIANA
Esclude la carne ma ammette il pesce.

INSETTIVORA

L'impronta ecologica dei cibi

Anche la produzione di cibo ha un impatto sull'ambiente. L'impronta ecologica misura il consumo di risorse naturali rispetto alla capacità della Terra di rigenerarle. Per fare un esempio, basato sui dati pubblicati qui sotto: a parità di calorie (2.000), proteine, grassi e carboidrati, un **menu vegetariano** (7 volte alla settimana) produce 2,48 kg di CO_2, consuma 1.810 litri d'acqua e 15 m^2 di terra; un **menu di carne** (7 volte alla settimana) produce 6,5 kg di CO_2, consuma 4.640 litri d'acqua e 40 m^2 di terra. La carne ha un impatto più che doppio rispetto ai vegetali.

CARBONIO

Emissioni di gas a effetto serra. (kg di CO_2 equivalente per kg o litro di cibo, considerando produzione, trasporto, cottura)

carne bovina: 26,17
formaggio 9,245
burro: 8,545
carne suina: 5,09
pesce: 4,42

ACQUA

(litri d'acqua per kg o litro di alimento)

carne bovina: 18.870
olio: 7.765
carne suina: 7.485
frutta secca: 6.245
burro: 5.275

TERRENO

Capacità della terra di rigenerare le risorse e assorbire le emissioni. (m^2 per kg o litro di alimento)

carne bovina: 125
pesce: 79
burro: 74
formaggio: 72
margarina: 66

Fonti: Fonte: Fao, "Sustainable diets and biodiversity", 2012; Fao, "The State of World Fisheries and Aquaculture", 2014

PESCE

29%

È la percentuale delle popolazioni ittiche marine sfruttate sopra i parametri di sostenibilità: è a rischio la loro riproduzione.

ALLEVAMENTO

18%

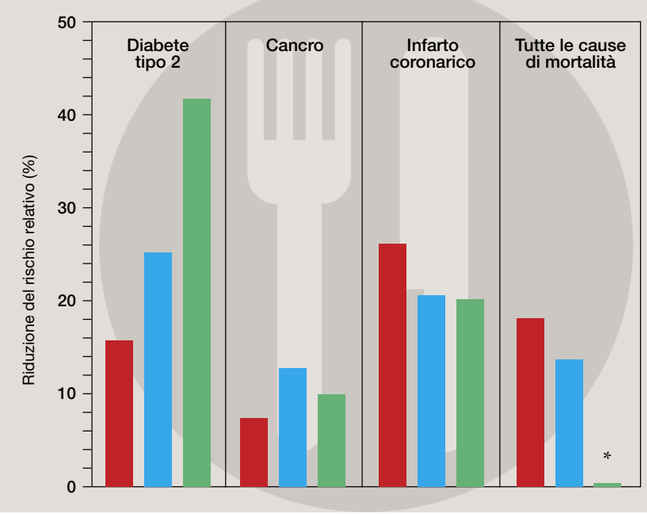
Percentuale di gas serra emessi dall'allevamento: inquina più dei trasporti. L'allevamento assorbe oltre l'8% globale di acqua e genera quasi i 2/3 di ammoniaca mondiale, contribuendo all'acidificazione degli ambienti. L'allevamento occupa il 26% della superficie terrestre, e la produzione di mangimi vegetali usa il 33% della terra coltivabile.

MENU E SALUTE

Questa tabella indica le riduzioni del rischio di contrarre malattie mortali a seconda dello stile alimentare. La ricerca è la sintesi di vari studi su gruppi di pazienti. Il rischio di mortalità è calcolato confrontando ciascuna dieta con altre diete onnivore regionali. Il rischio di contrarre malattie è calcolato per singola persona.
* L'alimentazione vegetariana risulta non avere effetti su "tutte le cause di mortalità" perché i risultati degli studi sono contrastanti: gli effetti di questa dieta potrebbero essere potenziati o attenuati da altri fattori (abitudini di vita).

- MEDITERRANEA: è la pescetariana + carne (prevalgono frutta e verdura, e il pesce prevale sulla carne)
- PESCETARIANA: è la vegetariana + pesce
- VEGETARIANA: è la dieta latto-ovo vegetariana

Fonte: David Tilman, Michael Clark "Global diets link environmental sustainability and human health", Nature, 2014



123rf (9) - Infografica di Francesca Patuzzi

E liberaci dal cibo "cattivo"

Fra gli elisir e i tabù delle diete si cela spesso un approccio religioso. E molti miti. Eccoli.

Joachim Ladefoged / VII

SOGNO O INCUBO? Cliente dorme in un McDonald's di Shanghai (Cina): i cibi dei fast food sono spesso all'indice.

Lo zucchero senza saccarosio. La mozzarella *light*. Gli spaghetti senza carboidrati e – non sia mai! – senza glutine. Questi moderni surrogati fanno sorridere i nostri nonni: il loro nemico era la fame, il nostro l'abbondanza. E così, mangiare "politicamente corretto" è diventato una sfida quotidiana. Anzi, di più: «Siamo nel pieno di una guerra di civiltà alimentare», osserva l'antropologo Marino Niola, autore di *Homo dieteticus* (Il Mulino). «Oggi la ricerca del modello nutrizionale virtuoso è diventata una religione globale. Produce continui scismi, eresie, sette, abiure. I cittadini si dividono in tribù alimentari, ciascuna con diversi totem e tabù. Prima si criminalizza il burro; poi si demonizza lo zucchero; seguono la *fatwa* sul sale, la scomunica della carne, l'anatema sulle uova... La tavola è diventata il teatro di una battaglia tra bene e male, mascherati da salute e malattia. Vogliamo che il cibo sia buono, salutare, ecologico, senza ricadute sugli animali e senza additivi chimici. E così ricorriamo al tofu come esorcismo, al riso integrale come mantra e alla curcuma come salvavita».
Perché siamo arrivati a questo punto? Come nascono le crociate contro i cibi-killer, e perché hanno successo? Anche se i celiaci sono solo l'1% della popolazione, l'anno scorso il mercato globale dei cibi senza glutine valeva 4,63 miliardi di dollari: quanto il Pil delle Barbados.

Ricordate il glutammato?

Si è posto queste domande – non a caso – un docente di studi religiosi, Alan Levinovitz della James Madison University (Usa). Il frutto della sua ricerca è un libro pubblicato l'anno scorso da Regan Arts. Il titolo (in inglese) è inequivocabile: *La bugia del glutine e altri miti sui cibi che mangiamo.* La storia di molte mode alimentari, nota Levinovitz, è lo stesso copione interpretato da attori diversi (*v. schema alle pagine successive*): uno scienziato, o sedicente tale, identifica un cibo-killer. L'allarme genera una nuova dieta che contagia persone, istituzioni, industrie. Decenni dopo, si scopre che l'allarme era esagerato, o infondato.
È stato così per uno dei primi cibi-tabù: il glutammato monosodico, un sale – estratto da un'alga – usato nella cucina orientale. Il glutammato finì sul banco degli imputati nel 1968: un medico cinese, Robert Ho Man Kwok, scrisse una lettera al *New England Journal of Medicine* raccontando che quando mangiava al ristorante cinese avvertiva intorpidimento, debolezza, palpitazioni. Il giornale fu bersagliato da lettere di altri medici che lamentavano gli stessi sintomi: era nata la "sindrome da ristorante cinese".
Mesi dopo, *Nature* pubblicò uno studio che identificava il colpevole: il glutammato. Causava mal di testa, dolori articolari, sudori freddi, coliche. Per anni quel sale rimase all'indice, soprattutto per i bambini. Nel 1988 fu pure accusato da un tossicologo, George Schwartz, di causare Aids, sclerosi, cancro, depressione, Parkinson, Alzheimer e persino la sindrome premestruale. Finché, nel 2006, una revisione sugli ultimi 40 anni di studi giunse a una conclusione disarmante: non c'è alcun legame fra glutammato e malattie. La guerra al glutammato, nota Levinovitz, ha una storia simile a quella contro il sale: sono nate entrambe come risposta a malattie specifiche, ma hanno generato prescrizioni alimentari per tutti.

Corrotta per alcuni, dannosa per tutti

Questo passaggio dal caso particolare all'universale, avverte Levinovitz, dipende da un approccio non scientifico bensì religioso: «Le mode alimentari hanno una componente di redenzione: identificano un male e cercano di liberarci da esso. Se una sostanza è "corrotta" per alcuni, allora deve esserlo per tutti. Spesso, infatti, gli alfieri delle diete usano termini vaghi ("innaturale", "chimico", "tossico") che in realtà celano giudizi morali».
Torniamo alla celiachia. Nel 1924, quando ancora se ne ignorava la causa, un pediatra, Sidney Haas, colpito dalle pubblicità della United Fruit sulle "doti curative" della banana, la diede ai celiaci, insieme a latte, brodo e carne. La dieta funzionava: Haas pensò che le banane avessero un enzima che aiutava a digerire. E prescrisse una dieta a base di banane fino al 1944, quando, per una carestia che rese introvabile la farina nei Paesi Bassi, si scoprì che i sintomi della celiachia erano innescati dalle proteine del glutine: le banane sparirono dalle diete e le ricerche sulla celiachia si fermarono.
Il glutine è finito all'indice per due best seller recenti: *La dieta zero grano* (2011) di William Davis, cardiologo, e *La dieta intelligente* (2013) di David Perlmutter, neurologo. Secondo loro, il glutine va evitato da tutti: causa artrite, autismo, cancro, obesità, schizofrenia... Sarebbe «una tossina che dà una dipendenza peggiore della cocaina, ma i produttori di farine nascondono questa verità come fecero quelli del tabacco». Gli esperti di celiachia non sono d'accordo: la dieta senza glutine è indicata solo per chi è malato (*v. l'ultimo articolo del dossier*). Ma allora perché chi fa una dieta *gluten free* si sente meglio, e sta male dopo un piatto di pasta? «È l'effetto placebo», risponde Levinovitz. «Basta credere nei benefici di un cibo per sentirsi bene. Chi segue una dieta, in realtà, sta meglio perché smette di mangiare cibo-spazzatura e sceglie con cura gli alimenti. Ma c'è anche l'effetto nocebo: credere che un cibo faccia male genera davvero disturbi».

I "miracoli" del riso bianco

Una storia simile è avvenuta con la demonizzazione del sale. Nel 1944, Walter Kempner, medico della Duke University, prescrisse una dieta a base di riso bianco e frutta agli ipertesi affetti da insufficienza renale. Le loro condizioni migliorarono, e lui impose a tutti di mangiare riso. Solo nel 1950 Lewis Dahl, medico al Brookhaven National Laboratory, capì che era la riduzione di sodio ad abbassare la pressione. Da allora, il sale è un alimento killer per tutti: l'Associazio- ▸

Il vero cibo tossico? Sono i mercanti di paura che ci fanno ammalare d'ansia

ne cardiologica americana ha fissato un tetto giornaliero di 1,5 grammi, impossibile da mantenere anche per un vegano. Eppure gli esperti invitano alla cautela: la pressione non dipende solo dal sodio.
Altre volte le diete, più che da scoperte scientifiche, nascono da due leggende infondate: l'uomo è ciò che mangia; l'umanità delle origini mangiava cibi più sani e stava bene. Sono stati questi miti, dice Levinovitz, a ispirare la dieta vegetariana e la scomunica delle carni animali. Oggi sono considerate cancerogene e fattori di rischio per infarti e ictus; ma nell'800 le carni furono messe al bando perché si pensava che i primi uomini, in armonia con la natura, si nutrissero solo di vegetali. E perché si credeva che le carni stimolassero il lato bestiale dell'uomo: aggressività e pulsioni sessuali.

Paradiso perduto e pene di tigre

Così il medico John Kellogg inventò negli Usa la dieta a base di cereali (in vendita ancora oggi) perché convinto che calmasse la tendenza alla masturbazione. «Crediamo di assorbire le qualità, fisiche o morali, di ciò che mangiamo», dice Levinovitz. «Per questo, prima del Viagra, gli orientali mangiavano pene di tigre». Ma questi miti resistono ancora oggi. Lo psicologo Paul Rozin l'ha dimostrato con un esperimento. Ha descritto a due gruppi di volontari un'inesistente società tribale, i "Chandorani": a un gruppo disse che mangiavano cinghiali selvatici; all'altro che mangiavano tartarughe marine. Risultato: i mangiatori di tartaruga erano immaginati "lenti e longevi", quelli di cinghiali "tarchiati e aggressivi".
Altrettanto influente il pregiudizio del "paradiso perduto", secondo cui i cibi moderni sono artificiali e tossici, mentre quelli antichi erano sani e genuini. Questo mito non è nato nell'800, quando iniziò la produzione industriale dei cibi: è molto più antico, ha scoperto Levinovitz. Già 2.000 anni fa, in Cina, i fondatori del Taoismo scandalizzarono i contemporanei rigettando la dieta tradizionale dei 5 grani (due tipi di miglio, canapa, riso e fagioli): quegli alimenti "moderni" causavano malattie mortali; meglio tornare alle piante selvatiche. Era la promessa di un ritorno a un paradiso mitico, esistente prima dell'agricoltura. «Oggi, dire che non siamo evoluti per mangiare il glutine, gli zuccheri o altri cibi "raffinati" suona più accettabile rispetto a dire che questi cibi non c'erano nell'Eden o che Dio li ha proibiti. Ma sono miti entrambi». Questa visione, nota Levinovitz, ha ispirato anche alcuni pregiudizi sullo zucchero. Alcuni dicono che quello della frutta non fa male perché «è bilanciato dalle fibre»: ma allora se mangio mezzo chilo di *muffin* con altrettante fibre farà bene? «È assurdo», dice. «La vera differenza è che lo zucchero della frutta è naturale e quindi ritenuto "buono", mentre lo zucchero è un prodotto raffinato e perciò "innaturale". Ma lo zucchero è considerato pericoloso anche perché è piacevole, come tutti i peccati. E poiché dallo zucchero di canna si estrae il rum, si pensa che dia dipendenza come l'alcol».

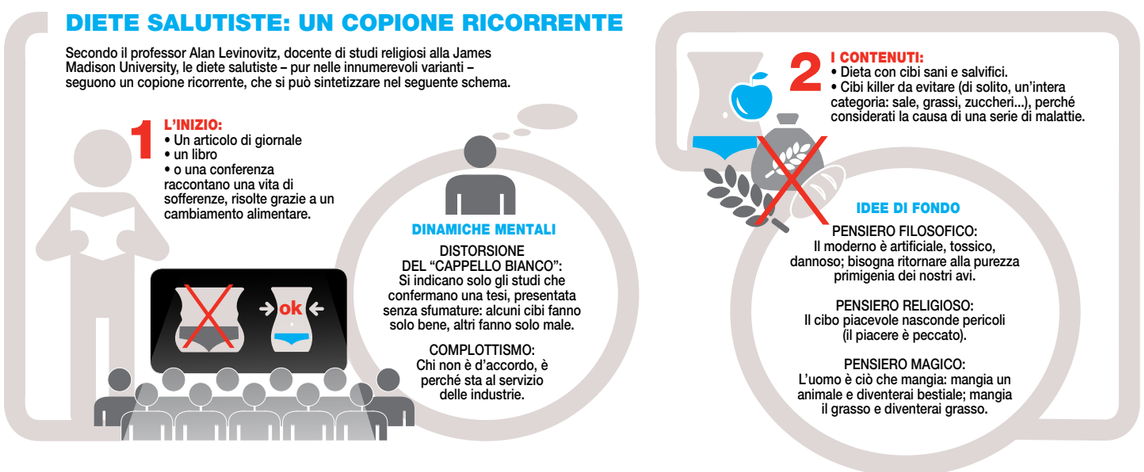
Profeti, asceti, manichei ed eretici

Dunque, la storia della nutrizione è piena di falsi miti. Che si rinnovano di continuo: l'*American Journal of Clinical Nutrition* ha scoperto che l'80% dei cibi più comuni sono stati associati al rischio di cancro in vari studi. Quali si salvano? La nutrizione, ricorda Levinovitz, è una scienza complessa: «La salute è influenzata non solo dal cibo, ma anche dal Dna e dall'ambiente: difficile isolare una sola causa d'una malattia. Per essere certi degli effetti di un alimento, bisognerebbe far mangiare burro per 30 anni a migliaia di persone, e far seguire una dieta vegana ad altrettante. E ambo i gruppi, per escludere l'effetto placebo, dovrebbero ignorare cosa mangiano. Ma è impossibile».
Sradicare i miti alimentari è difficilissimo: le diete manichee, che contrappongono cibi "malefici" e "salvifici", offrono una soluzione semplice ai disagi esistenziali. «Con la crisi delle religioni», aggiunge l'antropologo Niola, «il cibo è diventato una religione laica: abbiamo sostituito l'immortalità dell'anima con la longevità del corpo. Controllando la dieta ci illudiamo di dominare la vita».
È sempre stato così: l'uomo può mangiare di tutto, quindi si chiede quale cibo sia sicuro. Deve dare un significato a cosa mangia e questo genera ansia. Oggi, poi, abbiamo un eccesso di cibi e non conosciamo i processi industriali. Così l'Osservatorio europeo sulla sicurezza ha accertato che, in Italia, la salubrità dei cibi è la 4ª paura più diffusa, dopo l'inquinamento, la distruzione della natura e l'instabilità politica. «Ci illudiamo di evitare pericoli controllando la dieta, che ricorda il rigore delle antiche sette ereticali», osserva Niola. Infatti convincere qualcuno di cambiare cibi è come cercare di convertirlo a un'altra religione.

I "malati di dieta"? In Italia sono 450mila

Ma bisogna stare attenti: l'attenzione eccessiva alla dieta può portare all'ortoressia, un disturbo alimentare. Gli ortoressici, ossessionati dalla paura di ingerire cibi pericolosi, dimagriscono troppo. In Italia sono 450mila: sono il triplo dei celiaci (164.500), ma nessuno parla di loro.
Come evitare questi rischi, visto che oggi si affacciano sempre nuove diete? «Dobbiamo smettere di credere che esistano cibi-canaglia o elisir», risponde Levinovitz. «Non sappiamo qual è la dieta ideale: per stare in salute, le uniche certezze della scienza sono che bisogna mangiare con moderazione (soprattutto i grassi animali, *ndr*), e fare movimento. I cibi quotidiani, in quantità ragionevoli, non fanno ammalare. Ma le credenze tossiche sì: dobbiamo rilassarci sul cibo». Il suo consiglio? Drastico: non leggere più libri sulle diete. In realtà basterebbe aggiungere, prima dei pasti, un ingrediente davvero salvifico: una sana cautela.

Vito Tartamella

Reuters/Contrasto

BUCCE DI BANANA. Cumulo di banane a Londra: è una installazione artistica. Nel secolo scorso le banane erano un rimedio anti celiachia.