

Cibo e salute: la buona cucina tra piacere, cultura e salute

Sino a qualche secolo fa l'approccio con il cibo racchiudeva fattori di criticità (cioè ricerca del cibo per alimentarsi e sopravvivere). In maniera progressiva quest'aspetto da fattore critico si è trasformato in opportunità, assegnando alla relazione uomo-cibo una dimensione culturale e di convivialità. In molti casi la storia dell'umanità ha finito con il coincidere con quella del cibo riflettendo l'indole e le caratteristiche di un popolo. Oggi ci troviamo di fronte ad una ridefinizione profonda di tale lettura segnata dal bisogno della "funzionalità" e da una dimensione di naturalità e di salute. Infatti, la richiesta di un'aspettativa di vita maggiore e lo straordinario progresso scientifico hanno determinato un forte avanzamento nelle conoscenze suggerendo cambiamenti nell'alimentazione e negli stili di vita in termini salutistici. Purtroppo, anche nei paesi occidentali, tale spinta non è stata "abbracciata" da tutta la popolazione: ampie fasce consumano cibi con apporto calorico eccessivo non bilanciato da una vita attiva determinando situazioni di emergenza sanitaria (diabete, disturbi metabolici, obesità, fattori di rischio cardiovascolari). È fuor di dubbio che l'alimentazione assume un ruolo fondamentale nella prevenzione di alcune patologie, soprattutto quelle croniche, sempre più in aumento in tutte le latitudini. È ormai accertato che molte delle patologie citate potrebbero essere evitate e ritardate eliminando fattori di rischio, quali il fumo, le diete eccessive, il consumo esagerato di alcool, contrastando l'obesità e la sedentarietà. In questo caso il cibo smette di essere piacere, mentre subentrano le preoccupazioni legate alla salute. Qualcuno ritiene che un'alternativa possa venire dall'autenticità, genuinità e naturalezza degli alimenti e così si pensa di chiamare in causa l'industria alimentare alla quale si chiede di assumersi nuove responsabilità, soprattutto con l'adesione alla sostenibilità in tutte le sue declinazioni (ambiente, salute, rapporti sociali). In realtà nel rapporto con il cibo rientrano diverse dimensioni che non riguardano solo quelle salutistiche e della sostenibilità. Infatti, sotto l'espressione dei cosiddetti *stili di vita* ritroviamo il "tratto della velocità", che si traduce nell'assenza di tempo da dedicare alla buona cucina, la semplificazione nell'acquisto e nella cottura degli alimenti; una situazione che introduce la nozione della "portabilità", che sacrifica la ritualità, la convivialità e l'allontanamento dalla cultura del mangiare (dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei). In sintesi, il futuro sembra riservarci la necessità di una reinterpretazione del rapporto con il cibo che ci costringerà a conciliare le dinamiche sociali del nostro tempo attraverso un approccio equilibrato tra le preoccupazioni legate alla salute e il piacere dell'esperienza sensoriale. Ma è importante continuare a ritenere che, qualunque sia la collocazione che si voglia dare all'alimentazione e al cibo, entrambi rappresentano la cultura di una comunità territoriale.