

## IL PASTO GIUSTO

### INFORMAZIONI UTILI PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E RISPETTOSA DELL'AMBIENTE

#### Scheda testo

Il libro, realizzato da Unitre, Università delle Tre Età – della Terza Età, sviluppa il messaggio di Expo 2015 ***Nutrire il Pianeta: Energia per la Vita***, attraverso un approccio multidisciplinare, in cui il tema del cibo è trattato secondo aspetti diversi che riguardano la sua storia, gli aspetti nutrizionali, il rapporto con la salute, l'ambiente e l'innovazione scientifica.

Il libro si compone di 180 pagine e si articola in cinque capitoli.

Il primo, **Cibo, Uomo e Società: un rapporto ancestrale**, a cura di **Adalberto Notarpietro di Unitre Meda**, fa una carrellata sulla storia del cibo, dagli albori ad oggi, ed esamina simboli, significati e usanze delle diverse culture alimentari in rapporto al tipo di società e religione.

Il secondo, **Cibo e Nutrizione: regole di buona alimentazione**, scritto da **Vermondo Busnelli di Unitre Meda, Ernestina Casiraghi e Paolo Simonetti** del Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione, l'Ambiente (*DeFENS, orientato a salvaguardare e migliorare la salute umana e qualità della vita, nel rispetto dell'ambiente*) dell'**Università degli Studi di Milano**, aiuta a comprendere le ricchezze del cibo e le sue insidie per adottare una dieta corretta e responsabile. Si raccontano le proprietà dei vari gruppi di alimenti che costituiscono la dieta mediterranea evidenziando le più recenti conoscenze scientifiche che ne valorizzano ulteriormente i benefici per la salute e il benessere. Non mancano le avvertenze per evitare i pericoli collegati a incorrette abitudini alimentari, errori di preparazione e di conservazione del cibo, allergie e intolleranze. Rimane confermato il rapporto stretto tra buona alimentazione, regolare attività fisica e corretti stili di vita. ...

Il terzo capitolo, **Cibo e produzione agricola: il ruolo fondamentale della scienza**, scritto da un gruppo di ricercatori dell'**Istituto di Biologia e Biotecnologia Agraria (IBBA, si occupa di biologia molecolare delle piante, agricoltura sostenibile e sicurezza alimentare)** del **Consiglio Nazionale delle Ricerche (la più importante organizzazione pubblica di ricerca scientifica italiana)**, composto da **Anna Paola Casazza, Silvana Castelli, Eleonora Cominelli, Incoronata Galasso, Silvia Giani, Franca Locatelli, Laura Morello, Emanuela Pedrazzini, Remo Reggiani e Alessandro Vitale**, affronta una serie di tematiche che riguardano i tassi di produttività alimentare in agricoltura, in rapporto alla ricerca di nuove specie, all'innovazione scientifica e le sue applicazioni in ambito tecnologico. Ci sono domande di scottante attualità che fanno discutere a livello sociale. Ci può essere cibo a sufficienza per una popolazione mondiale in crescita? La quantità nelle coltivazioni va sempre a scapito della qualità? Le piante transgeniche sono affidabili, e fino a che punto? La tracciabilità delle filiere agroalimentari è un requisito formale o sostanziale? Le risposte sono articolate; quel che è certo è che il miglioramento genetico dei raccolti ha avuto un grande ruolo nella progressiva diminuzione avvenuta negli ultimi decenni nel numero di persone che soffre la fame, nonostante l'impetuosa crescita della popolazione mondiale.

Il quarto, **Cibo, agricoltura, sostenibilità ambientale, eccedenze e sprechi alimentari**, curato da **Mita Lapi e Stefania Fontana** della **Fondazione Lombardia per l'Ambiente** (impegnata nella tutela dell'ambiente, della biodiversità, nello sviluppo sostenibile, ecologia e aree protette) e **Matteo Crovetto, Dipartimento Scienze Agrarie e Ambientali, (DISAA, attivo nell'avanzamento delle conoscenze scientifiche nei sistemi agricoli, forestali, zootecnici, ambientali e energetici)** dell'**Università degli Studi di Milano e Fondazione Lombardia per l'Ambiente**, prende in esame gli aspetti legati alla compatibilità tra stress agricoli, ambiente ed ecosistema e un fenomeno sempre più diffuso, come quello degli sprechi di cibo, ancora poco noto nelle sue impressionanti dimensioni reali, e di cui troppo poco si parla, da contrastare con una lotta severa ed efficace.

Il quinto capitolo, **Cibo e salute: energie giuste per la vita**, è redatto da un'equipe di medici, di specializzazioni diverse, dell'**IRCCS – Istituto Auxologico Italiano (primo Presidio Sanitario in Italia per la cura dell'obesità)**, composta da **Virginia Bicchiega, Raffaella Canello, Francesco Cavagnini, Cecilia Invitti, Luca Persani, Nicoletta Polli, Alessandro Sartorio e Massimo Sacchi**, tratta, dal punto di vista medico, il delicato tema dell'equilibrio nutrizionale e dell'importanza dell'abitudine alla

sobrietà alimentare fin dalla tenera età. Dai disordini e disturbi alimentari, il passaggio a patologie serie come obesità e anoressia, il passo è breve; capire il significato di un corretto rapporto col cibo, è fondamentale per mantenersi in buona salute e prevenire l'insorgenza di malattie particolarmente insidiose, come i tumori.

Il libro è un'opera collettiva; non è legato da un unico filo narrativo, e ogni capitolo fa storia a se. In questo modo alcuni concetti, pur se declinati secondo distinte accezioni scientifiche, sono ripresi in più punti, con qualche inevitabile ripetizione; che si è cercato di ridurre, senza tuttavia eccedere per non compromettere la comprensione del testo. Pensiamo comunque di aver ottenuto un buon risultato, che volentieri sottoponiamo al giudizio del lettore.