



Cibo: necessità, piacere o problema?

Ciro Basile Fasolo
Direttore Scientifico di IoUomo in Salute

Cibo: la radice kap- che ritroviamo nel greco *καπτω* (*kapto*) e, poi, nel latino *capio*, cioè prendere, assumere ci riporta a quando i nostri antenati erano raccoglitori e, quindi, in qualche maniera questa parola ha un doppio significato da una parte prendere ciò che si trova in natura, nell'ambiente, dall'altra parte prenderlo e portarlo dentro di noi. Cibo, dunque, ha il sapore ed il significato antico e primordiale di vita. Certamente all'inizio era soltanto un gesto poco più che animalesco; verosimilmente tutto è cambiato con la scoperta del fuoco, quando questo ha permesso da un lato la possibilità di avere cibi cotti, a cominciare dalla carne, rendendo i cibi più assimilabili e quindi permettendo una rapida crescita della popolazione, dall'altra in qualche maniera costringendo gruppi di uomini a sedersi intorno a fuoco. A questo punto il passaggio è stato obbligato: dal semplice atto di cibarsi vagando da una steppa all'altra, da un punto all'altro del proprio ambiente, l'atto del cibarsi è diventato un atto sociale, il principio ed il momento fondante dello stare insieme, della condivisione ed anche del formarsi delle classi sociali legate alla importanza proprio del cibo da condividere.

Il cibo assume una dimensione più ampia di comunicazione fra l'ambiente, oggetto del nutrimento, sia esso vegetale o animale, ma soprattutto con gli altri che condividono con noi uno dei momenti più importanti della nostra vita. A quel punto non serve conoscere la lingua perché il cibo diventa una forma di comunicazione/ relazione globale.

Cibo vuol dire anche cultura, dal momento che ogni popolo ha sviluppato proprie modalità, un po' come successo con le lingue, per mettere insieme e armonizzare, insieme a credenze e talora a speranze, ciò che quanto offriva la natura, sotto forma di piante e animali.

Il cibo, o meglio ciò che era considerato cibo, come animali selvatici è diventato presto elemento di espressione artistica: basti pensare alle immagini di grotte sparse in tutto il mondo in cui si vedono scene di uomini che cacciano animali. Da allora il cibo non ha mai smesso di comparire in innumerevoli forme e foggie, rappresentato come elemento artistico a sé stante o in accompagnamento a scene di vita di ogni tempo.

Ma cibo vuol dire anche arma di guerra in ogni periodo: basti pensare a tutti gli assedi che la storia può ricordare in cui la privazione di cibo ed acqua ha fatto cadere innumerevoli vittime.

Ma cibo vuol dire anche morte sicura quando non ce n'è per tutti: nella storia sono presenti svariati episodi di carestie secondarie per lo più al maltempo che hanno seminato migliaia di morti.

Famosa la Grande carestia del 1315-1317 (per alcuni, fino al 1322): fu la prima di una serie di crisi che su vasta scala colpirono soprattutto il Nord Europa e, in misura più moderata, l'Italia settentrionale, agli inizi del XIV secolo, causando milioni di morti nell'arco di non molti anni e ponendo fine al precedente periodo di crescita e prosperità che durava dall'XI secolo. La carestia del 1877 in Cina avrebbe provocato 9 milioni di morti; sempre in Cina quella del 1929 nello Hunan causò 2 milioni di morti. In India nel 1876-78 vi furono 5 milioni di morti e altrettanto distruttiva fu, tra le altre, la carestia in Bengala nel 1942-45. Negli anni più recenti si ricordano: nel 1974 carestia in Bangladesh, nel 1984-1985 in Etiopia, nel 1997 in Corea del Nord, nel 1998 nel Sudan causata dalla guerra e dalla siccità, nel 1998 nello Zimbabwe².

Oggi assistiamo a delle situazioni spaventosamente e curiosamente opposte.

Da un lato, la carenza alimentare: come riporta il sito di Save the Children³ "In media, ogni anno nel mondo, 1 milione di bambini con meno di 5 anni muore a causa della malnutrizione. Ad oggi oltre 13,5 milioni di bambine e bambini con meno di 5 anni sono in pericolo di vita a causa della malnutrizione acuta e grave. Nel 2020, 45,4 milioni di bambini sotto i 5 anni erano gravemente



malnutriti, numero che entro la fine del 2022, si stima possa arrivare a 59 milioni.”. Talvolta la carenza alimentare si associa alla guerra: sempre Save the Children afferma “La fame è causa e conseguenza di conflitti. Nel 2021, oltre il 70% delle persone che affrontava una situazione di fame critica viveva in paesi colpiti da guerre. Il conflitto ha un impatto devastante sulla capacità delle persone di produrre cibo o di accedervi e in alcuni casi la fame è deliberatamente usata come metodo di guerra per stremare ulteriormente la popolazione e renderla ancora più vulnerabile.”

Dall'altra parte, la società o meglio le società del benessere, con l'eccesso di peso e lo spreco alimentare.

Cresce del 45,6% lo spreco di prodotti alimentari in Italia nel 2024⁴: ogni settimana finiscono nel bidone della spazzatura 683,3 grammi di cibo pro capite, rispetto ai 469,4 grammi rilevati nell'agosto 2023. Nella top five ci sono frutta fresca (27,1 grammi), verdure (24,6 grammi), pane fresco (24,1 grammi), insalate (22,3 grammi), cipolle/aglio/tuberi (20 grammi): sono tutti prodotti principe della dieta mediterranea. E' quanto emerge dal Rapporto Internazionale Waste Watcher 2024, "Lo spreco alimentare nei Paesi del G7: dall'analisi all'azione", curato dall'Osservatorio Waste Watcher International-Campagna Spreco Zero, dall'Università di Bologna assieme a Ipsos.

L'obesità⁵ colpisce circa il 19% delle donne e il 14% degli uomini in tutto il mondo; nei paesi sviluppati l'obesità viene considerata come uno dei 10 principali fattori di rischio per la salute; nella regione europea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), sovrappeso e obesità sono responsabili di circa l'80% dei casi di diabete di tipo 2, del 35% delle cardiopatie ischemiche e del 55% della malattia ipertensiva tra gli adulti, causando ogni anno oltre 1 milione di morti e 12 milioni di anni vita trascorsi in cattive condizioni di salute. Al sovrappeso vengono attribuiti negli uomini il 9,6% della mortalità e il 6,9% dei disability-adjusted life year (DALY), mentre nelle donne, rispettivamente, l'11,5% e l'8,1%. In Italia i dati sull'obesità non sono allarmanti come quelli registrati negli Stati Uniti, dove oltre il 30% delle persone di 15 anni e più è obeso o negli altri paesi europei; la prevalenza aggiornata al 2012 in Italia è stata stimata del 9%, mostrando negli ultimi anni un trend stabile⁶.

Insomma, cibo vuol dire *necessità*, necessità di alimentarsi, necessità di vita, necessità di relazione, necessità di socialità e vuol dire anche *piacere*, piacere del gusto piacere della tavola piacere della conversazione ma talvolta può diventare un *problema*. Abbiamo visto poco fa i dati della obesità: per molti, tuttavia, è un problema anche semplicemente non essere in forma o non seguire quanto mode varie suggeriscono.

Insurzine⁷ calcola che il 51% degli italiani si attiene a una dieta o a un regime alimentare controllato, ma solo nel 19% dei casi a prescriverli è stato un professionista mode varie suggeriscono.

Uno dei primi dati emersi dallo studio è che sempre più italiani dichiarano di seguire una dieta o un regime alimentare controllato: se nella rilevazione effettuata nel 2021 erano meno di un terzo (29%), oggi sono appunto il 51%. Questa percentuale è composta però solo per il 19% da chi si è affidato a uno specialista, come un dietologo o un nutrizionista, nonostante il 60% degli intervistati si dichiarino interessati a farsi seguire da un professionista dell'alimentazione. Molti optano invece per il “fai-da-te” o per il consiglio di amici e parenti (22%), mentre nel resto dei casi uno specifico tipo di alimentazione è stato suggerito dal medico di base (6%) o da un personal trainer (4%).

Ma perché seguire una dieta? La motivazione più spesso citata è il sentirsi bene con se stessi (46%), insieme al volersi mantenere in forma e curare il proprio aspetto fisico (46%). In secondo piano, ma comunque importanti, ci sono le questioni legate alla salute: da chi vuole risolvere un problema di sovrappeso o obesità (29%), a chi cerca di fare prevenzione rispetto a malattie e altri disturbi (25%), o anche chi ha dovuto cambiare il proprio regime alimentare dopo aver riscontrato dei valori fuori norma nelle analisi del sangue (22%). In ogni caso, che sia a dieta o meno, quasi un italiano su due (46%) dice di aver mangiato in modo più sano ed equilibrato nell'ultimo anno, e il 55% ritiene le



buone abitudini alimentari un aspetto fondamentale della propria salute. La dieta mediterranea risulta molto diffusa, con il 45% che la indica come lo stile alimentare più simile al proprio. Seguono, a una certa distanza, le diete ipocaloriche (13%), alimentazioni personalizzate in base alle proprie esigenze specifiche (12%) e le diete iperproteiche (9%). Si descrive invece come vegano o vegetariano il 5% degli intervistati. Nonostante i ritmi di vita sempre più frenetici, sette italiani su dieci (70%) rivelano infine di mangiare cibo cucinato in casa in tutti i pasti o quasi. Circa uno su tre (32%) consuma anche cibi pronti o da riscaldare almeno 2 o 3 volte alla settimana, mentre solo il 16% dichiara di utilizzare almeno 2 o 3 volte a settimana i servizi di takeaway o delivery.

Parlare e scrivere, dunque, di cibo è impresa ardua e occuperebbe volumi interi. Questo numero di IoUomo in Salute è dedicato al cibo soprattutto in relazione alla salute riproduttiva e sessuale del maschio e della coppia, con alcune riflessioni su come il cibo abbia un valore anche dal punto di vista della spiritualità. E, poi, uno sguardo a quanto ci riserva il presente ed il futuro dal punto di vista delle sostanze che possono aiutarci a star bene, da una parte integrando ciò che si mangia, come avviene con nutraceutici, dall'altra parte controllando il nostro appetito come faranno le nuove molecole antifame.

Buon appetito a chi ha fame di conoscenza.

BIBLIOGRAFIA

1 <https://www.etimoitaliano.it/2015/04/cibo.html#:~:text=L'etimologia%20della%20parola%20cibo,latino%20capiro%20cio%C3%A8%20prendere%2C%20assumere>

2 https://osservatorioterzosettore.fandom.com/it/wiki/Lista_delle_carestie

3 <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/fame-nel-mondo-la-situazione-oggi-e-i-cambiamenti-previsti-il-futuro>

4 https://www.tgcom24.mediaset.it/e-planet/spreco-alimentare-boom-in-italia-45-6-nel-2024_87451825-202402k.shtml

5 <https://www.epicentro.iss.it/ben/2013/giugno/2>

6. <https://www.epicentro.iss.it/obesita/#:~:text=Obesit%C3%A0%20come%20fattore%20di%20rischio&text=Un%20problema%20particolarmente%20grave%20%C3%A8,digerente%20e%20di%20carattere%20psicologico>.

7 <https://www.insurzine.com/2024/05/13/la-meta-degli-italiani-segue-una-dieta-ma-pochi-si-affidano-a-uno-specialista/#:~:text=Il%2051%25%20degli%20italiani%20si,prescriverli%20%C3%A8%20stat%20o%20un%20professionista>.