

di **NICOLA SORRENTINO**



■ Grazie al progresso scientifico, tecnologico e sociale, una gamma sempre più ampia di scelte alimentari, è alla portata di tutti. Ma a volte il progresso può assumere una connotazione negativa, trasformando l'entusiasmo per le novità in diffidenza. Accade soprattutto nel campo dell'alimentazione. Posti davanti a un'abbondanza di cibi mai vista prima, non li consumiamo serenamente, ma ci poniamo sempre più domande sulla loro sicurezza.

Il falso mito del cibo: naturale non significa sano

Il timore che pesticidi e fertilizzanti (l'ultimo dibattito è sul glifosato) favoriscano il cancro e altre malattie aleggia nei nostri pensieri. Così oggi i consumatori tendono a ricercare le origini dei prodotti, prediligendo ciò che è naturale, biologico, a chilometro zero... E tutto ciò che viene prodotto o allevato industrialmente viene guardato con un pizzico di diffidenza perché si pensa sia contaminato e poco sano. Molto fa la nostra percezione: non vediamo i processi

industriali, i nomi delle sostanze chimiche sono spesso complicati, poco rassicuranti, e la lista di additivi alimentari riportata sulle etichette ci dà l'idea di ingerire sostanze di cui non sappiamo nulla.

Ma davvero un cibo biologico, naturale, è migliore di uno industriale? Non per forza. Esperti della California hanno analizzato 240 studi sui prodotti etichettati «bio» senza rilevare prove di benefici per la salute: non sono stati trovati vantaggi significativi né in ter-

mini di allergie e contaminazioni batteriche, né in termini nutrizionali o in relazione al contenuto vitaminico. Inoltre, questi prodotti non sono risultati completamente privi di pesticidi, anche se in media avevano meno residui e batteri resistenti agli antibiotici di quelli industriali. Ma non dimentichiamo che i trattamenti spesso sono necessari perché alcuni cibi in natura possono essere tossici: tra le sostanze più cancerogene esistenti ci sono le aflatossine,

prodotti naturali di un fungo, che, in assenza di precauzioni, possono contaminare i cereali e altri alimenti tra cui latte, frutta secca e spezie.

Un altro studio, condotto su 600.000 donne e pubblicato sul *British journal of cancer*, non ha trovato alcuna correlazione tra l'abitudine a mangiare alimenti «bio» e una diminuzione del rischio di tumori. La ricerca del naturale, infine, porta sempre più persone a visitare le erboristerie per acquistare rimedi non medicina-

li. Spesso sono molto efficaci, ma ricordiamo di non assumerli con leggerezza (possono avere effetti collaterali indesiderati) e che non sono sottoposti agli stessi controlli imposti alle aziende farmaceutiche.

Insomma, l'etichetta di «naturale» non è sufficiente a garantire la sicurezza di un alimento o di un prodotto. Se non siete sicuri di riuscire a giudicare nel modo giusto provenienza o caratteristiche di un alimento, affidatevi a un esperto. La visione manichea del naturale buono e industriale cattivo non porterà da nessuna parte.