



Istituto Nazionale
di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

**150 anni di Unità d'Italia
75 anni di ricerca su alimenti e nutrizione**

Introduzione

L'alimentazione italiana diventa scienza: nasce l'INRAN

Proprio quest'anno ricorrono i 75 anni di vita dell'INRAN, fondato nel 1936 come Istituto Nazionale di Biologia. Ma è come Istituto Nazionale della Nutrizione che ha una lunga e illustre storia, con studi fondamentali sull'alimentazione, sulla dieta mediterranea e sui consumi e le abitudini alimentari degli italiani.

All'INRAN si fanno ricerche sugli alimenti dal campo alla tavola, per migliorare la qualità nutrizionale e sensoriale, per aumentare la produttività di filiera, per valorizzare i prodotti tipici e del territorio. Ma si analizza anche l'impatto sul nostro organismo sia della dieta nel suo complesso, sia di alimenti, ma anche di alcune sostanze presenti negli alimenti (vitamine e minerali, ecc.) e si effettuano studi ed interventi su gruppi di popolazione per correlare dieta, stile di vita e stato di salute.

A partire dal 1986 l'INRAN elabora periodicamente le "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana", le uniche indicazioni istituzionali per un'alimentazione equilibrata, nel rispetto della dieta mediterranea e della nostra tradizione, adattate però alle esigenze della vita moderna. Inoltre, da molti anni si studiano e si sperimentano metodi innovativi e strumenti efficaci per un modello di educazione alimentare che punti alla modifica dei comportamenti inadeguati e non alla pura e semplice informazione. Celebrare il 75° anniversario della nostra fondazione, sarà dunque un ulteriore stimolo per impegnarci sempre di più in una ricerca grazie alla quale vi siano meno fame e meno malattie e ognuno possa compiere le con maggiore consapevolezza e sicurezza le scelte migliori per la propria salute.

Questo opuscolo, pensato nell'ambito delle celebrazioni dei 150 anni della Unità d'Italia -che incidentalmente coincidono con i 75 anni dell'INRAN- intende ripercorrere le tappe fondamentali di questo periodo, fornendo un quadro dello stile gastronomico, dello stato di nutrizione e della cultura alimentare del nostro Paese. Vedremo come, insieme all'alimentazione, sono cambiate le nostre necessità energetiche e quanto il nostro peso e la nostra altezza siano lo specchio delle condizioni socio-economiche. Il contenuto del nostro piatto ci farà vedere come si sia passati dalla scarsità alla abbondanza e come, negli ultimi anni, si cerchi sempre più la qualità. L'alimentazione riflette anche, come si vedrà, determinati momenti storici. Infine, non vogliamo dimenticare di essere un Istituto di Ricerca che, dalla sua nascita ad oggi, ha sempre cercato di combattere la "malnutrizione scientifica", sia con la produzione di dati sperimentali che promuovendo la diffusione di una capillare informazione tutelando così il consumatore.

Nel 1954, l'inchiesta alimentare svolta dall'INRAN (allora INN) presso una comunità agricola dell'Italia meridionale, Rofrano (SA), concludeva in questo modo:

"Nella situazione attuale la popolazione è costretta a vivere in gran parte con i soli prodotti locali e ciò caratterizza anche la povertà e l'uniformità dei consumi alimentari che, come è stato rilevato dall'inchiesta svolta, influiscono negativamente sulle condizioni di sviluppo degli abitanti. Provvedimenti per elevare i consumi alimentari sono stati già attuati [...]".

Forse, però, oggi abbiamo esagerato ...

Lo stile di vita alimentare dell'Italia di fine Ottocento -descritto dall'Inchiesta Parlamentare Jacini (1884) sulle condizioni dell'agricoltura italiana- è quello che ancora oggi possiamo trovare nei Paesi in Via di Sviluppo: poca varietà alimentare, pane come cibo principale, zuppe, minestre, "erbaggi" per non sentire la fame; tanto lavoro manuale, fatica fisica e cibo scarso.

Lo stato di salute della popolazione italiana dell'epoca riflette le condizioni generali di inadeguata disponibilità alimentare: malnutrizione diffusa, bambini con crescita compromessa, anemie, rachitismo, alta mortalità infantile, menarca anticipato. I pochi alimenti erano scarsi e igienicamente insicuri e le tossinfezioni alimentari erano purtroppo assai ricorrenti.

Nel periodo tra le due guerre mondiali le disponibilità alimentari e lo stato nutrizionale italiano non migliorano sostanzialmente. Sono diffuse diete monotone che prevedono il consumo di pochissimi alimenti. Emblematico è il caso del mais, che nell'Italia di inizio Novecento diviene in breve tempo l'unico alimento a disposizione dei contadini più poveri. Essi infatti mangiano mais in quanto il grano può essere venduto a un prezzo doppio. La polenta di mais finisce quindi per sostituire nella dieta il pane di frumento, favorendo la diffusione della pellagra (carenza di vitamina B₂) che, nel nostro Paese -particolarmente nel Veneto- ha continuato a lungo a mietere vittime.

Nei primi tre decenni del '900 la ricerca scientifica in nutrizione si focalizza sul ruolo e la indispensabilità delle cosiddette "amine della vita", le vitamine, e si impegna quasi esclusivamente sulle loro carenze e sui metodi più efficaci per prevenirle. Infine, vengono identificati i macronutrienti (proteine, grassi e carboidrati).

Allo scoppio della II guerra mondiale le restrizioni alimentari dei primi anni del '900 diventano sempre più pesanti e diffuse: generi essenziali come carne, olio e zucchero sono un vago ricordo per la maggior parte degli italiani.

Con gli anni del boom economico i prodotti alimentari di pregio, la carne, il latte, i formaggi diventano accessibili a tutti. Lo stato nutrizionale migliora e le malattie da carenza scompaiono. La meccanizzazione in ambito agricolo e lavorativo riduce la spesa energetica e lascia più tempo per il riposo. Sono gli anni della carne tutti i giorni, della margarina e del burro al posto dell'olio di oliva, dell'allontanamento dalla dieta mediterranea, della sedentarietà diffusa e di un modello alimentare sempre meno frugale e conviviale, nel quale trova spazio anche il *fast food*.

La produzione agricola diventa intensiva e chiede alla ricerca agronomica nuove tecnologie di sfruttamento del terreno. Gli ultimi decenni del Novecento sono caratterizzati da un aumento delle malattie cronico-degenerative legate ad un eccesso di alimenti, di calorie, di grassi e di zuccheri e ad uno stile di vita sempre meno attivo che portano alla obesità e alle malattie ad essa correlate. Alla scienza della alimentazione oramai si chiede come assicurare una salute migliore, prevenire le malattie e vivere di più. Il consumatore, anche sull'onda delle emergenze alimentari -dalla mucca pazza all'aviarria-, diventa via via più consapevole di ciò che mangia e della necessità di una lettura attenta delle etichette.

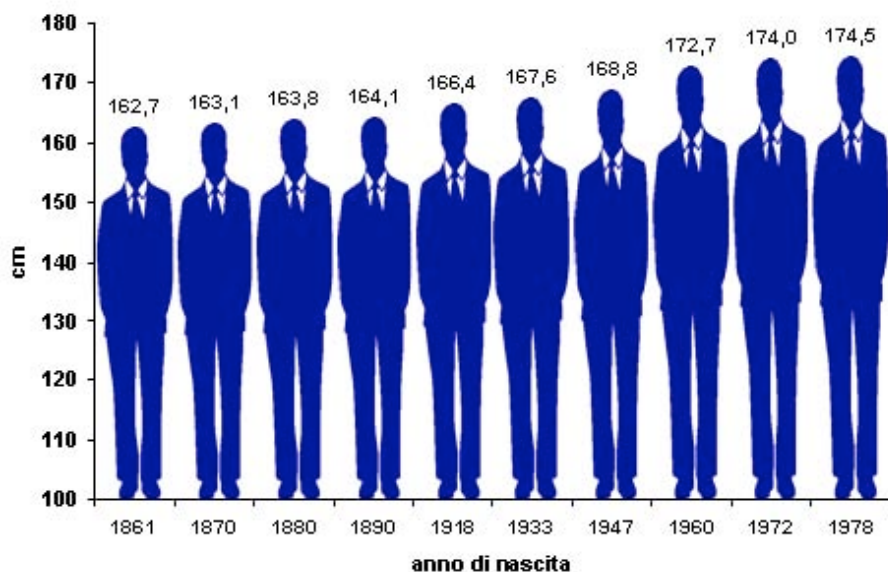
Le vitamine e i minerali, ma anche gli antiossidanti, diventano "le molecole bioattive", sostanze che prevengono l'insorgenza di malattie croniche. Nascono gli alimenti funzionali, arricchiti di nutrienti, in grado di promuovere certe funzioni fisiologiche e quindi di prevenire le malattie. Quegli "erbaggi", quei pani integrali, così ricchi di antinutrienti per i contadini dell'Italia di inizio secolo, sono invece oggi elementi ricercati e ritenuti essenziali nell'alimentazione dell'uomo contemporaneo.

Il primo decennio del nuovo millennio è caratterizzato dal rilancio della dieta mediterranea, che diventa Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. È la riscoperta del modello alimentare dell'Italia rurale dei primi anni dello scorso secolo, declinato però secondo canoni contemporanei. Via libera quindi alla frugalità (non più coatta) e alla convivialità, all'uso pressoché esclusivo di prodotti vegetali, alla quasi completa assenza di zucchero, all'attenzione all'insieme di quello che si mangia e non al singolo componente, ad uno stile di vita fisicamente attivo,

al ritorno di modelli estetici e fisici "mediterranei" e sani, sempre più lontani dalle magrezze innaturali e patinate proposte dai media negli anni scorsi.



Un Paese allo specchio: fabbisogno, statura e indice di massa corporea



L'aumento della statura è un fenomeno noto in molti paesi e può essere considerato come un indicatore delle migliorate condizioni di vita delle popolazioni.

Un'alimentazione migliore, caratterizzata da un maggiore apporto calorico e proteico, rappresenta uno dei fattori principali alla base di tale fenomeno..

Fig. a- Elaborazione INRAN su dati ISTAT (2011)

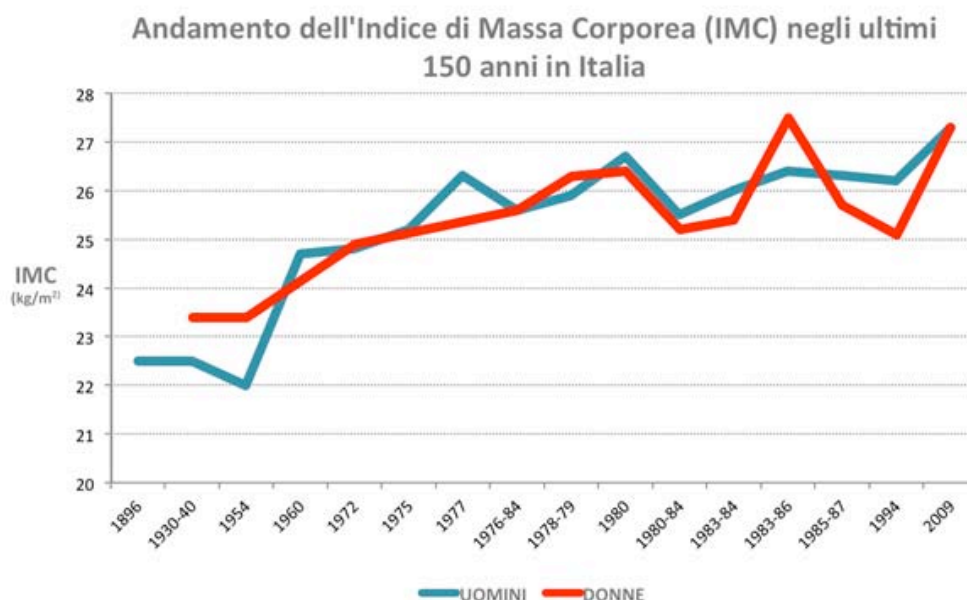


Fig. b - Elaborazione INRAN su dati ISTAT, INRAN e dati ricavati dalla letteratura nazionale (2011)

I cambiamenti dello stile di vita hanno determinato un incremento dell'indice di massa corporea, indicativo di un aumento del sovrappeso e dell'obesità.

La diminuzione del lavoro fisico, la disponibilità dei mezzi di trasporto e l'aumento dell'età media della popolazione, hanno portato ad una notevole riduzione del dispendio energetico degli italiani negli ultimi 150 anni. Tale fenomeno è tipico dei paesi industrializzati dove il lavoro manuale è stato sostituito dalle macchine, gestite da nuove tecnologie di "automazione", che hanno ridotto l'intervento umano oltre che una maggiore propensione alla sedentarietà nella vita di tutti i giorni.

A tavola non si invecchia: l'evoluzione dei consumi alimentari

In centocinquanta anni abbiamo assistito ad una diminuzione dei consumi (kg/anno/pro-capite) di alimenti quali risone, segale e orzo, granturco, legumi secchi, frutta secca, vino e le carni ovine e caprine (figura 1).

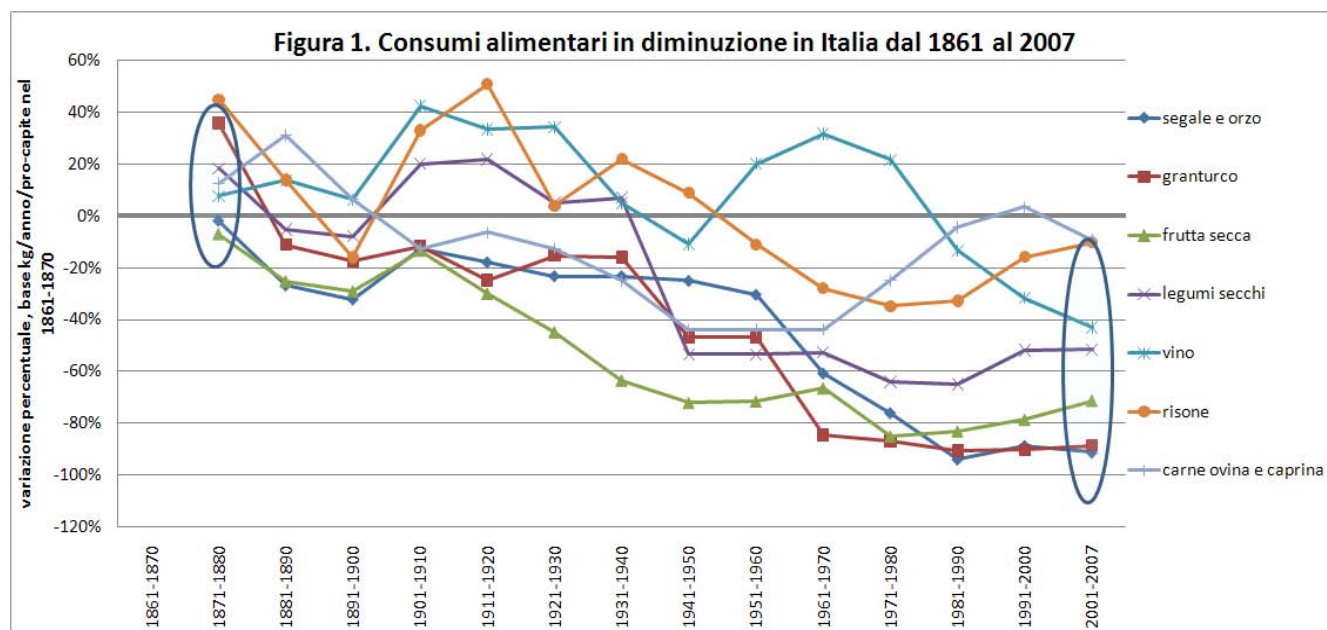


Fig. 1 - Elaborazione INRAN (2011) su dati ISTAT e FAO

Per tutti gli altri gruppi alimentari si osserva un aumento dei consumi, più o meno marcato.

In figura 2 spicca l'aumento del consumo di ortaggi in corrispondenza degli anni della "rivoluzione verde", il decennio 1961-70, caratterizzato dalla riscoperta della dieta mediterranea con la pubblicazione del Seven Country Study.

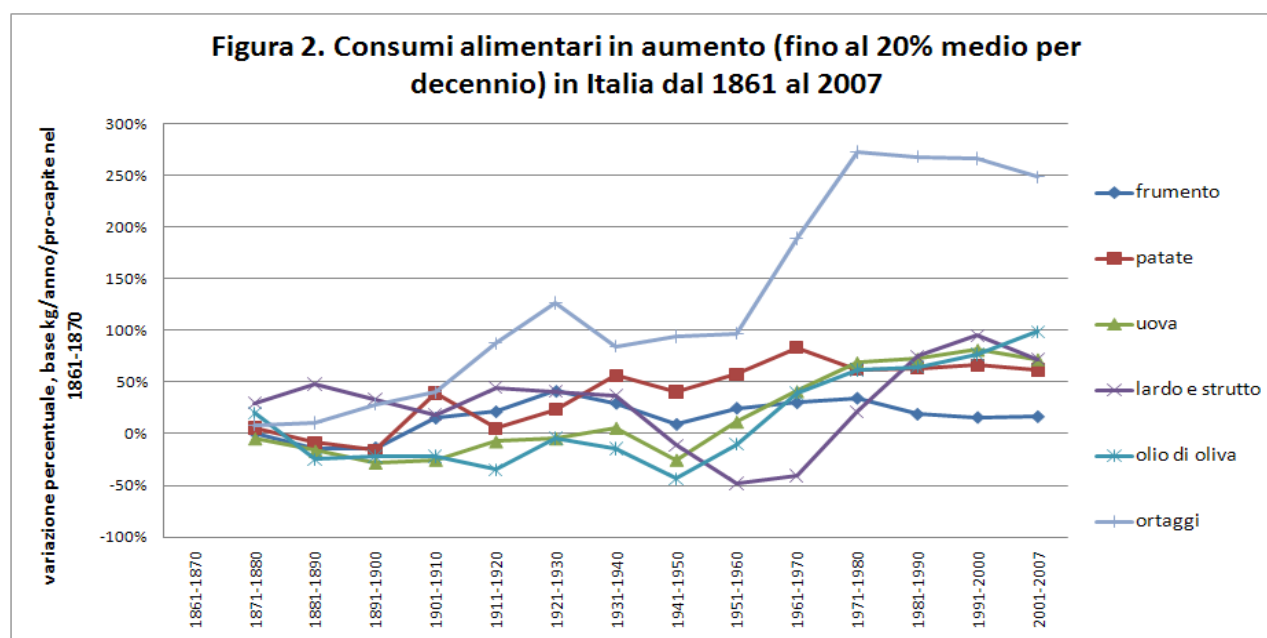


Fig. 2 - Elaborazione INRAN (2011) su dati ISTAT e FAO

Il consumo di carni, eccetto quelle ovine (si veda sopra), aumenta in media tra il 20% e il 50% per decennio (figura 3), insieme a frutta fresca e pomodori.

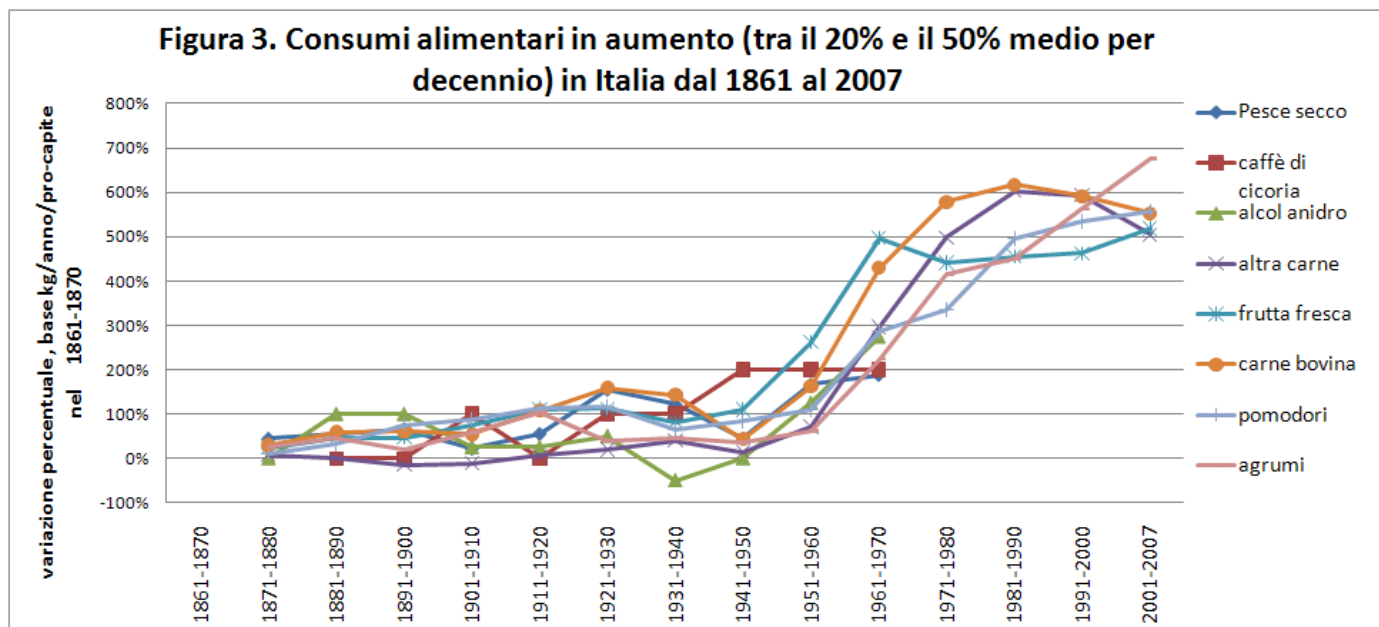


Fig. 3 - Elaborazione INRAN (2011) su dati ISTAT e FAO

I consumi di altri alimenti animali (latte e formaggi, carne suina e pesce) e di beni di tipo più voluttuario (caffè e zucchero) dagli anni '50 in poi registrano un aumento che supera il tasso medio decennale del 50% e più (figura 4).

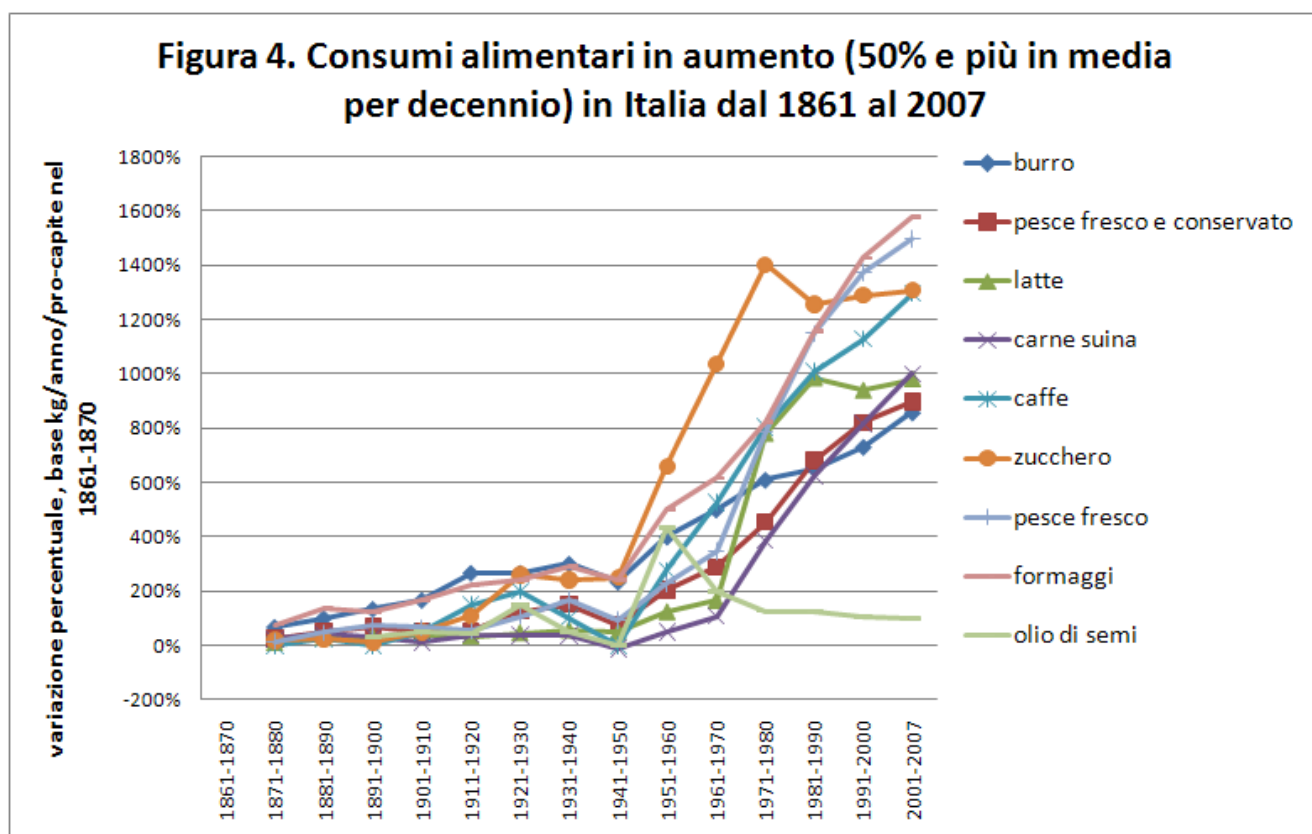


Fig. 4 - Elaborazione INRAN (2011) su dati ISTAT e FAO

Nel 1930 su "La Gazzetta del Popolo" viene pubblicato il Manifesto della cucina futurista di Filippo Tommaso Marinetti, che così riporta:

Crediamo anzitutto necessaria:

a) L'abolizione della pastasciutta, assurda religione gastronomica italiana.

Forse gioveranno agli inglesi lo stoccafisso, il roast-beef e il budino, agli olandesi la carne cotta col formaggio, ai tedeschi il sauer-kraut, il lardone affumicato e il cotechino; ma agli italiani la pastasciutta non giova. Per esempio, contrasta collo spirito vivace e coll'anima appassionata generosa intuitiva dei napoletani. Questi sono stati combattenti eroici, artisti ispirati, oratori travolgenti, avvocati arguti, agricoltori tenaci a dispetto della voluminosa pastasciutta quotidiana. Nel mangiarla essi sviluppano il tipico scetticismo ironico e sentimentale che tronca spesso il loro entusiasmo.

Un intelligentissimo professore napoletano, il dott. Signorelli, scrive: "A differenza del pane e del riso la pastasciutta è un alimento che si ingozza, non si mastica. Questo alimento amidaceo viene in gran parte digerito in bocca dalla saliva e il lavoro di trasformazione è disimpegnato dal pancreas e dal fegato. Ciò porta ad uno squilibrio con disturbi di questi organi. Ne derivano: fiacchezza, pessimismo, inattività nostalgica e neutralismo".

Invito alla chimica

La pastasciutta, nutritivamente inferiore del 40% alla carne, al pesce, ai legumi, lega coi suoi grovigli gli italiani di oggi ai lenti telai di Penelope e ai sonnolenti velieri, in cerca di vento. Perché opporre ancora il suo blocco pesante all'immensa rete di onde corte lunghe che il genio italiano ha lanciato sopra oceani e continenti, e ai paesaggi di colore forma rumore che la radiotelevisione fa navigare intorno alla terra? I difensori della pastasciutta ne portano la palla o il rudero nello stomaco, come ergastolani o archeologi. Ricordatevi poi che l'abolizione della pastasciutta libererà l'Italia dal costoso grano straniero e favorirà l'industria italiana del riso.

b) L'abolizione del volume e del peso nel modo di concepire e valutare il nutrimento.

c) L'abolizione delle tradizionali miscele per l'esperimento di tutte le nuove miscele apparentemente assurde, secondo il consiglio di Jarro Maincave e altri cuochi futuristi.

d) L'abolizione del quotidianismo mediocrista nei piaceri del palato.

Invitiamo la chimica al dovere di dare presto al corpo le calorie necessarie mediante equivalenti nutritivi gratuiti di Stato, in polvere o pillole, composti albuminoidei, grassi sintetici e vitamine. Si giungerà così ad un reale ribasso del prezzo della vita e dei salari con relativa riduzione delle ore di lavoro. Oggi per duemila kilowatt occorre soltanto un operaio. Le macchine costituiranno presto un obbediente proletariato di ferro acciaio alluminio al servizio degli uomini quasi totalmente alleggeriti dal lavoro manuale. Questo, essendo ridotto a due o tre ore, permette di perfezionare e nobilitare le altre ore col pensiero le arti e la pregustazione di pranzi perfetti. In tutti i ceti i pranzi saranno distanziati ma perfetti nel quotidianismo degli equivalenti nutritivi.

IL CIBO IN TEMPO DI GUERRA: "Se mangi troppo derubi la patria"

È questo lo slogan pubblicizzato dal regime fascista per imporre restrizioni alimentari sempre più rigorose.

Con l'imposizione delle Sanzioni (provocate dalla guerra d'Etiopia, nel 1935), il governo attua la politica dell'autarchia e introduce la "tessera annonaria", che prevede il razionamento del cibo per le famiglie.

L'autarchia incoraggia il consumo di prodotti nazionali, come il riso e il grano, mentre alimenti come lo zucchero e il caffè sono banditi dalla tavola. Gli italiani, comunque, reagiscono a questi sacrifici con ironia, recitando la filastrocca "quando Vittorio Emanuele era re bevevamo il caffè: lo fecero imperatore e ci rimase solo l'odore; lo fecero re d'Albania e anche l'odore andò via".

Per far fronte alla crisi, a parte il razionamento, nelle città giardini e aiuole sono trasformati in "orti di guerra", e utilizzati per produrre verdure e ortaggi.

Il regime si prodiga nel fornire alle massaie suggerimenti di alternative nazionali ed economiche ai più costosi prodotti d'importazione: per esempio, si invita a consumare il carcadè al posto del tè, il caffè d'orzo o di cicoria, invece del caffè, il pesce al posto della carne, il riso (poco apprezzato al centro-sud) al posto della pasta, e la margarina vegetale al posto del burro. Dello stesso tenore l'incitamento a coltivare e consumare legumi invece che insalata, non solo perché più nutrienti, ma soprattutto perché non è necessario condirli con l'olio (carissimo).

Così mangiavamo: cosa ne pensa l'INRAN oggi

L'episodio del cibo in tempo di guerra dimostra come le linee guida alimentari possano essere finalizzate anche alla strutturazione di direttive politiche che poco hanno a che fare con la nutrizione e la salute dei cittadini. Queste modalità di utilizzo dell'informazione scientifica per scopi diversi dalla salute pubblica avvengono anche oggi, quando il cibo viene visto come un farmaco o come un prodotto di bellezza. Il meccanismo è quello di mescolare verità scientifiche con informazioni opportunistiche, che servano a dimostrare la veridicità del messaggio che si vuole trasmettere.

L'ipotesi del Manifesto della cucina futurista è che la "pastasciutta non giova". C'è un fondo di verità nel dire che la pastasciutta è "nutritivamente inferiore alla carne, al pesce, ai legumi". Se si guardano questi alimenti dal punto di vista del loro contenuto proteico, decisamente carne, pesce e legumi sono una fonte preferenziale di proteine e, infatti, la pasta apporta principalmente carboidrati. L'osservazione è comunque puntuale se ben contestualizzata: l'Italia dell'epoca era un popolo di malnutriti, per cui l'esigenza primaria era proprio l'assunzione di proteine nobili (e costose). Geniale nel testo è quello di associare al consumo di pasta "la palla o il rudero nello stomaco": sembra di sentire le pubblicità moderne che ci dicono che per avere la pancia piatta non bisogna mangiare carboidrati.

Anche mettere in relazione il consumo di pasta con gli stati emotivi, "scetticismo ironico e sentimentale che tronca spesso l'entusiasmo" ha un fondo di verità. Tutti i carboidrati, quindi la pasta, ma anche il pane e il riso, stimolano i nostri recettori della serotonina, per cui abbiamo una sensazione di benessere che ce li rende gradevoli. È forse questa mollezza che viene invocata? Poi ci sono degli errori madornali, come dire che l'amido della pasta disimpegna gli organi del sistema gastrointestinale, perché digerito con la saliva, "dimenticando" che in bocca avviene solo una piccolissima parte della digestione dei carboidrati, che invece si effettua nell'intestino tramite enzimi secreti dal pancreas.

Va detto comunque che nella campagna di restrizioni alimentari imposta dalle "Sanzioni" ci sono dei provvedimenti di straordinaria modernità. Gli "orti di guerra" in area urbana per la produzione di verdura e ortaggi sembrano le campagne moderne statunitensi, ma anche italiane, per coltivare la verdura nelle scuole o in appezzamenti cittadini affittati per questo scopo. Dal punto di vista nutrizionale, poi, non si può che essere d'accordo per la promozione del "pesce al posto della carne" e per "l'incitamento a consumare legumi".

Certo, dover imporre il risparmio, dirottava le scelte sulle "margarine al posto del burro" (meglio il contrario), e su preferire il "riso alla pasta" per ragioni meramente economiche di promozione della industria italiana del riso. Riso e pasta sono uguali dal punto di vista nutrizionale e, se proprio vogliamo trovare una differenza, la vantata maggiore digeribilità del riso -da qui l'abitudine a includerlo nei pasti dei malati- comporta un aumento dell'indice glicemico, che oggi viene visto con occhio critico per una popolazione in costante lotta con la bilancia.

Un'ultima osservazione per puntualizzare quanto i meccanismi della dis-informazione in nutrizione si somiglino: questa guerra alla pasta non ricorda certe moderne diete iperproteiche che vedono nel carboidrato l'origine della pandemia dell'obesità?





Sabato, 26 novembre 1963



La dieta mediterranea non è un programma dietetico, ma un vero e proprio stile di vita, tipico delle aree del bacino del Mediterraneo. Queste zone hanno in comune la caratteristica di utilizzare quantità abbondanti di ortaggi, cereali e frutta fresca, l'olio di oliva come principale fonte di grassi, il consumo frequente di pesce, poca carne e poco vino durante i pasti. Fra tutti i regimi alimentari del mondo, quello mediterraneo ha dimostrato di essere uno dei più sani, ma i suoi effetti benefici sulla salute non dipendono da singoli cibi o loro componenti. In altre parole, non è un determinato cibo ad essere "buono" o "cattivo", o a proteggere la salute, ma l'insieme delle abitudini alimentari, la combinazione dei cibi, la varietà della dieta e lo stile di vita.

Nella Dieta Mediterranea le calorie provengono per il 55-60% da carboidrati, per il 25-30% da grassi, e solo per il 10-15% da proteine.

Come nasce la Dieta Mediterranea

Il termine risale ai primi anni del dopoguerra, quando si nota che l'incidenza di malattie cardiovascolari in Grecia è notevolmente inferiore a quella degli Stati Uniti. Il medico americano Ancel Keys ipotizza che tale differenza dipenda dalle diverse abitudini alimentari osservate nei due paesi. È talmente convinto della bontà dell'alimentazione e dello stile di vita tipico dell'Italia e degli altri Paesi del Mediterraneo, che si trasferisce in Italia, a Pioppi, un piccolo paese del Cilento, da dove inizia a verificare la sua tesi con uno studio (iniziato negli anni '50) che mette a confronto lo stile di vita di un campione di popolazione di sette paesi: Finlandia, Olanda, Grecia, Italia, Jugoslavia, Giappone e Stati Uniti, da cui il nome "Seven Countries Study". I risultati chiariscono che il tipo di grassi utilizzati, e non solo la loro quantità, ha una grande influenza sulle malattie cardiovascolari.

Il 16 novembre 2010 a Nairobi la Dieta Mediterranea è stato il primo modello alimentare ad essere riconosciuto dall'UNESCO quale Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, per il suo valore storico-culturale e per i suoi effetti benefici sulla salute dell'uomo, come ampiamente dimostrato dagli studi scientifici.





Il grafico sottostante mostra l'evoluzione della Dieta Mediterranea nelle abitudini degli italiani nel corso degli ultimi 150 anni.

COMPOSIZIONE PERCENTUALE DELL'ENERGIA DISPONIBILE PER IL CONSUMO GIORNALIERO DI ALIMENTI IN ITALIA

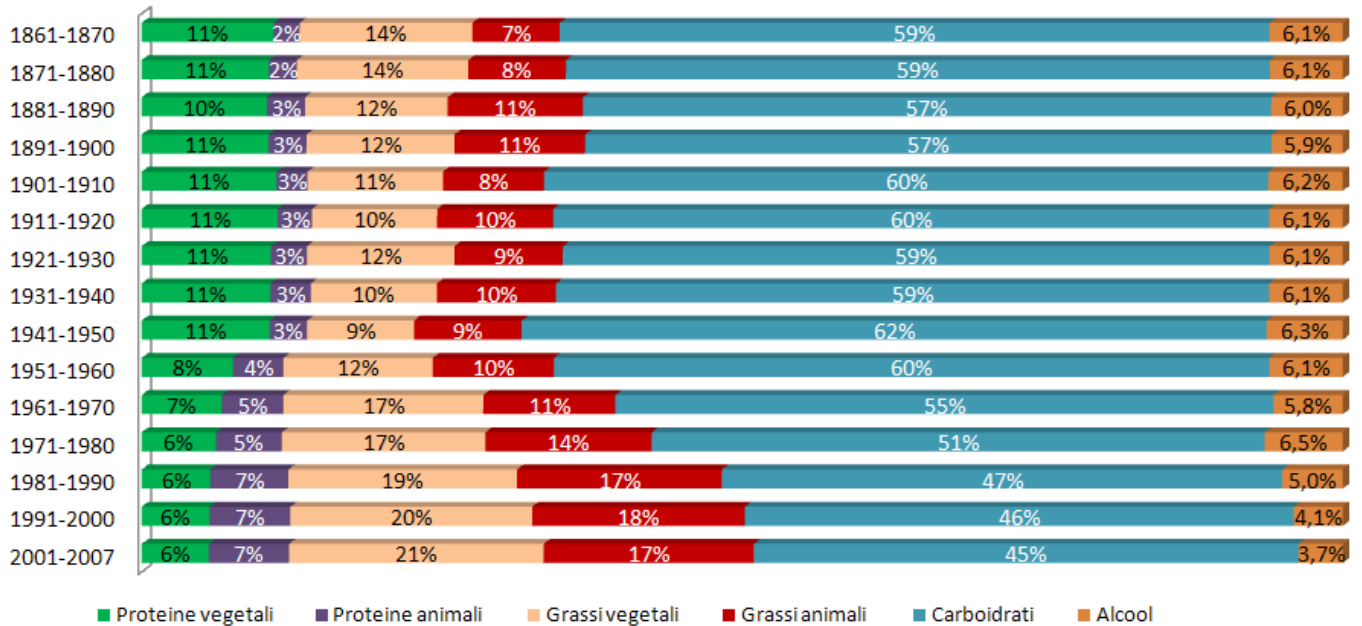


Fig. 5 – La disponibilità di alimenti in Italia: quanto ci si è allontanati dal modello della Dieta Mediterranea (Elaborazione INRAN su dati ISTAT e FAOSTAT, 2011).

La dieta Italiana è abbastanza aderente al modello mediterraneo fino agli anni '60; dopo si assiste ad un netto allontanamento dal profilo mediterraneo con un consumo di proteine vegetali sempre minore, sempre meno carboidrati, sempre più grassi, in particolare di origine animale. Non che la dieta di fine '800-inizio '900 fosse perfetta: le proteine erano solo di origine vegetale e il consumo di alcol molto marcato.

Evidenti i punti deboli della dieta italiana attuale: troppe proteine animali, troppi grassi (animali e vegetali) a scapito dei carboidrati; positiva invece la progressiva riduzione del consumo di alcol.

Bibliografia

- Barzini S. A., 2006. *Così mangiavamo. Cinquant'anni di storia italiana fra tavola e costume*. Gambero Rosso.
- Capatti A. Montanari M., 2002. *La cucina italiana – Storia di una cultura*. Editori Laterza
- Montanari M., 2010. *L'identità italiana in cucina*. Editori Laterza

Sitografia

- <http://cronologia.leonardo.it/storia/>
- http://societageografica.it/www.patriottismo.it/httpdocs/index.php?option=com_content&view=article&id=409&Itemid=76

