



Valentina Rizzo

## Nutrizione alimentazione e antropologia

### *Riflessioni su questa sinergia*

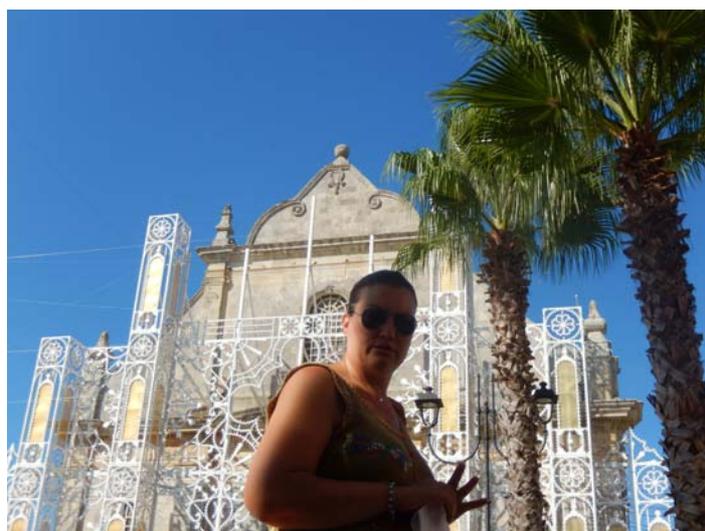
*"Il cibo non è tanto buono da mangiare, quanto buono da pensare"*  
(Claude Lèvi- Strauss)

Gli esperti che si occupano di alimentazione e nutrizione, dal punto di vista scientifico e clinico, conoscono molto bene le proprietà nutrizionali dei cibi: sanno consigliare i cibi giusti e le strategie nutrizionali adeguate per prevenire e/o curare disturbi o malattie legate all'alimentazione; conoscono le vie metaboliche dei diversi nutrienti e legano la quantità e la qualità degli alimenti allo stato nutrizionale degli individui e delle comunità.

L'alimentazione ha, però, anche altre dimensioni, quella sociale, quella psicologica, quella economica, quella culturale, per la quale, ad esempio, nei paesi occidentali un individuo i-norridirebbe se in un ristorante gli venissero serviti degli insetti, pratica comune in buona parte del globo terrestre.

Gli aspetti ed i significati culturali del cibo spesso sono poco osservati e poco tenuti in considerazione dal nutrizionista, che ha l'intento di dare delle indicazioni ad un individuo i-percolesterolemico, o di programmare un intervento di salute pubblica per la prevenzione dell'obesità.

Attraverso un'ottica antropologica si possono analizzare i diversi aspetti dell'alimentazione e della nutrizione: i rituali, le feste, le differenze di genere, i tabù e le superstizioni, il cibo nelle diverse religioni, il cibo come sistema di co-





municazione, come sistema di inclusione ed esclusione sociale, la sicurezza alimentare e la salute umana<sup>1</sup>. In quest'ottica si è svolto l'*educational game* della Summer School di Arti performative e community care, durante il quale gli allievi si sono mossi nella comunità di Ortelle e Vignacastri alla ricerca degli alimenti da inserire nella loro dieta settimanale.

Il termine "DIETA" definisce proprio le abitudini alimentari e l'organizzazione di più razioni alimentari nel tempo. Seguire una dieta significa trarre i massimi vantaggi

in salute ed efficienza fisica dal cibo; quindi, in sostanza, una dieta è uno stile di vita, un modello alimentare che può essere portato avanti per tutta la vita senza problemi di organizzazione dei pasti e di salute. E ciò è proprio quello che i nostri nonni, e le nostre comunità rurali più in generale, hanno fatto e fanno ancora oggi.

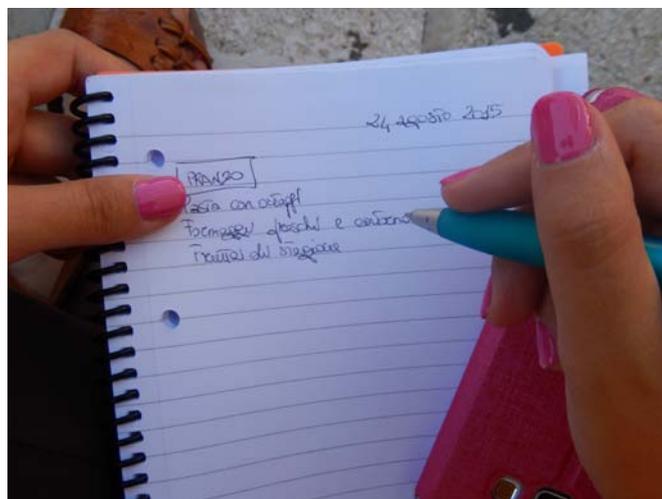
Affinché un alimento possa nutrire bene il nostro corpo è necessario che l'alimentazione sia equilibrata sia dal punto di vista della *quantità* che dal punto di vista della *qualità* ossia bisogna introdurre gli alimenti in proporzioni corrette tra loro (quantità), mentre il numero di calorie deve essere sufficiente per tutti i processi vitali (qualità).

Va quindi fatta una distinzione tra alimenti (o cibi) e nutrienti: tra gli *alimenti* rientra tutto ciò che giornalmente introduciamo con l'alimentazione (pane, pasta, carne, frutta, verdura, ecc.); i *nutrienti* sono solo sei e sono contenuti negli alimenti. Questi ultimi si dividono in due grandi gruppi: *nutrienti calorici* (PROTEINE, LIPIDI E CARBOIDRATI) che apportano energia; *nutrienti acalorici* (VITAMINE, SALI MINERALI ED ACQUA).

I nutrienti calorici devono essere introdotti giornalmente in diverse proporzioni, variabili a seconda dello stato nutrizionale e fisiologico di un individuo (età, sesso, gravidanza, ecc.): il loro rapporto è pari al 50-60% di carboidrati, al 10-20% di proteine, al 20-30% di lipidi.

I carboidrati o zuccheri si dividono in tre grandi gruppi:

- **MONOSACCARIDI**: sono gli zuccheri più semplici; ne fanno parte il glucosio che è lo zucchero più importante presente nel sangue, il galattosio presente nel latte ed il fruttosio presente nella frutta.



<sup>1</sup> IDELSON P. I., PECORARO P., *Nutrizione, alimentazione e antropologia: riflessioni su un'utile sinergia*, Biologi Italiani, dicembre 2014.



- OLIGOSACCARIDI: costituiti dall'unione di due unità elementari; ne fanno parte il lattosio che è lo zucchero presente nel latte, dato dall'unione di glucosio+galattosio, ed il saccarosio, il normale zucchero da cucina, fatto da glucosio+fruttosio.
- POLISACCARIDI: sono costituiti da più unità elementari e possono essere di origine animale o vegetale. Lo zucchero di origine animale è il glicogeno, costituito da tantissime unità di glucosio; quelli di origine vegetale sono l'amido e la cellulosa.

La CELLULOSA, in particolare, è un polisaccaride che costituisce la struttura delle piante e rappresenta la FIBRA, una parte indigeribile degli alimenti vegetali, ma molto importante per il nostro organismo perché permette di prevenire l'iperalimentazione (funzione svolta soprattutto dalla FIBRA SOLUBILE presente nella frutta e nei legumi: ha la capacità di assorbire acqua e di formare un gel che dona senso di sazietà), regola le funzioni intestinali e modula l'assorbimento dei nutrienti (funzione svolta dalla FIBRA INSOLUBILE presente a livello del rivestimento esterno dei cereali (crusca) ed in molti vegetali; permette l'eliminazione di ciò che è nocivo all'organismo).

Il fabbisogno giornaliero di fibra è di 15-35 g/die.

Le proteine vengono ingerite giornalmente con alimenti di origine animale quali carne, pesce, formaggi, uova (PROTEINE AD ALTO VALORE BIOLOGICO) o con alimenti di origine vegetale quali soia, legumi secchi, cereali (PROTEINE A BASSO VALORE BIOLOGICO). Il fabbisogno proteico giornaliero è di 1g/kg di peso corporeo/die di cui almeno 1/3 deve essere di origine animale. Dalla digestione di questi nutrienti, dovuta alla loro idrolisi, derivano amminoacidi essenziali i quali devono necessariamente essere introdotti con gli alimenti in quanto l'organismo non è in grado di sintetizzarli, ed amminoacidi non essenziali che l'organismo è in grado di sintetizzare. Le proteine di origine vegetale sono carenti di alcuni amminoacidi essenziali, da ciò deriva la famosa associazione tra cereali e legumi (es. pasta e fagioli), perché in questo modo si raggiungono i valori ottimali di proteine ad alto valore biologico.

I lipidi o grassi sono importanti componenti alimentari in quanto entrano nella costituzione delle membrane biologiche e di alcune proteine del sangue; tra questi il più importante è il colesterolo che rappresenta il precursore di alcuni ormoni. Il loro fabbisogno giornaliero è di 1g/Kg di peso corporeo/die.

Quando si parla di lipidi bisogna pensare agli acidi grassi i quali sono i "mattoni" che costituiscono tutti i tipi di

lipidi. Questi vengono distinti in ACIDI GRASSI SATURI (presenti soprattutto negli alimenti di origine animale) ed ACIDI GRASSI INSATURI (presenti negli alimenti vegetali ed in alcuni tipi di pesce). Tra questi ultimi l'acido oleico, della serie  $\omega$ -9, l'acido linoleico, un  $\omega$ -6 e gli acidi linolenico, EPA ed DHA (presente nei pesci) della serie  $\omega$ -3. Gli acidi grassi  $\omega$ -6 ed  $\omega$ -3 vengono definiti essenziali per cui devono necessariamente essere introdotti con gli alimenti; il loro ruolo è legato alla capacità di modulare la fluidità delle membrane biologiche oltre ad avere azione ipocolesterolemizzante ed ipotrigliceremizzante.





I lipidi sono importanti anche per la solubilizzazione di alcuni nutrienti acalorici, quali le VITAMINE LIPOSOLUBILI (vit. A, vit. D, vit. E e vit. K). Tra queste la vitamina E è un agente antiossidante degli acidi grassi polinsaturi, quindi ne previene la loro ossidazione ad opera dell'ossigeno.

Tra i nutrienti acalorici si annoverano anche le VITAMINE IDROSOLUBILI (vit. B1 o TIAMINA, vit. B2 o RIBOFLAVINA, vit. B6 o PIRIDOSSINA, vit. PP o ACIDO NICOTINICO, vit. B5 o ACIDO PANTOTENICO, vit. H o BIOTINA, vit. C o ACIDO ASCORBICO, ACIDO FOLICO, vit. B12 o COBALAMINA), i SALI MINERALI i quali esercitano delle funzioni essenziali in alcuni processi fisiologici, dalla permeabilità delle membrane all'eccitabilità cardiaca, muscolare e nervosa, dalla regolazione dell'equilibrio acido-base alla costituzione di alcuni ormoni (distinti in MACROELEMENTI: sono presenti in discrete quantità nell'organismo. Il loro fabbisogno giornaliero va dai grammi ai decimi di grammo. Questi sono: calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloro e zolfo; MICROELEMENTI o OLIGOELEMENTI: sono presenti in tracce nell'organismo ed il loro fabbisogno giornaliero è dell'ordine dei milligrammi o microgrammi: tra questi: ferro, rame, zinco, iodio, selenio, cromo, cobalto, fluoro, silicio, manganese, nichel). Questi nutrienti si trovano sia negli alimenti di origine animale ma, soprattutto, in quelli di origine vegetale.

Affinché i nutrienti acalorici vengano assorbiti al meglio è necessario:

- ✓ utilizzare alimenti freschi anziché conservati
- ✓ utilizzare alimenti naturali anziché raffinati
- ✓ mangiare molta frutta e verdura fresca e di stagione
- ✓ utilizzare poca acqua per lavare e/o cuocere in acqua bollente per poco tempo
- ✓ consumare subito gli alimenti cotti

L'ACQUA ha un ruolo fondamentale nell'idratazione giornaliera: oltre a rendere stabile il turgore e le funzioni cellulari, è il mezzo attraverso il quale l'organismo espelle tutte le scorie che derivano dai processi cellulari e digestivi degli alimenti.

In virtù di tutte queste informazioni prettamente scientifiche e nutrizionali, sono stati formulati dei menu giornalieri che tenessero conto dei rapporti precedentemente descritti e di tutti i fabbisogni nutrizionali giornalieri. Così sono stati proposti patate e uova, carne, pesce azzurro, legumi e pane di semola di grano duro, verdura e frutta fresca e di stagione, il tutto condito con olio extravergine d'oliva.

D'altronde poca carne, pane, pasta, verdure, legumi, frutta, olio rigorosamente extravergine di oliva e pesce sono gli ingredienti della nostra "invidiata" dieta mediterranea, riconosciuta dall'Unesco "Patrimonio culturale immateriale dell'umanità" !

Tutto questo perché alcuni alimenti sono simili dal punto di vista nutrizionale (ad es. una bistecca, un piatto di ceci e delle uova), ma possono avere delle connotazioni sociali molto differenti. I valori nutrizionali sono una cosa e quelli sociali un'altra. Per questo nell'elaborazione dei menu si è tenuto molto conto di quelle che erano e che sono ancora oggi le abitudini alimentari delle comunità rurali del Salento. Come diceva l'antropologa inglese Mary Douglas la cui idea principale è che il cibo non è solamente cibo, bensì parte di un sistema più ampio: "Non è corretto provare a cambiare le abitudini alimentari delle persone senza comprendere che c'è un sistema all'interno della struttura di ogni pasto e nello schematico susseguirsi dei pasti".

E questo è ciò che effettivamente ancora oggi succede nelle nostre piccole comunità e che io ho cercato di trasmettere, con i menu da me formulati, ai ragazzi della Summer School.