

l'intervista

Giorgio Calabrese

"Insegniamo a mangiare bisogna iniziare dall'asilo"



roberto fiori

«Io ho già firmato. Dobbiamo raggiungere almeno un milione di adesioni, perché su questo tema ci giochiamo un pezzo importante del nostro futuro». Giorgio Calabrese, medico dietologo e presidente del Comitato nazionale per la sicurezza alimentare presso il ministero della Salute, ha subito sostenuto l'appello lanciato da Carlo Petrini con l'Università di Scienze gastronomiche e Slow Food per inserire l'educazione alimentare come insegnamento obbligatorio nelle scuole italiane di ogni ordine e grado.

Professore, Petrini dice: «Con il cibo si educa, con il cibo si cambia». Condividi?

«Certo, su questi argomenti siamo perfettamente allineati. Carlo è stato molto bravo a lanciare una campagna così lungimirante. Le esigenze della nostra società sono così complesse e variegate che spesso i politici non sanno da che parte iniziare. Ci voleva un messaggio da parte di un personaggio autorevole come lui per dare un segnale, per indicare una strada. Per questo motivo sono stato tra i primissimi firmatari».

Quanto è urgente il tema?

«Molto di più di quanto si potrebbe pensare. Abbiamo bisogno di far capire ai bambini di oggi, che tra 30 anni saranno la classe dirigente e operativa del nostro Paese, che si deve cambiare marcia, che l'educazione alimentare può essere una leva straordinaria di cambiamento sociale e culturale. Per il bene della loro salute e per il bene del mondo intero».

Da che età si dovrebbe iniziare?

«Prima possibile, esattamente come si fa o si dovrebbe fare con l'insegnamento dell'inglese. Ovviamente, ogni età ha bisogno dell'approccio adeguato. I piccoli al nido e nelle scuole dell'infanzia devono giocare con il cibo, scoprire il piacere di gustare con leggerezza e divertimento. Alle elementari e alle medie si può iniziare a parlare di materie prime e di luoghi d'origine, di filiera corta e stagionalità. Un'arancia siciliana o calabrese mangiata a dicembre ha i nutrienti giusti, lo stesso frutto proveniente da chissà dove e consumato a luglio non ha le medesime proprietà».

E nelle scuole superiori?

«Formate le basi, occorre insegnare ai ragazzi a costruirsi dei menu equilibrati. A dire in famiglia: "A pranzo abbiamo mangiato la pasta, per cena meglio cucinare carne o verdura". So bene che i bambini non amano certi cibi, ma con un po' di fantasia si può creare una dieta corretta. Non ti piacciono i broccoli? Magari cucinati con il riso diventano più buoni. E i piselli o le lenticchie possono finire nelle polpette o in uno sfornato. Non possiamo permettere che le famiglie continuino ad affidarsi solo alle ricerche su internet. Troviamo sempre più bambini con il colesterolo e la glicemia alte e questo non va affatto bene».

L'obesità infantile è in crescita, soprattutto in Italia: quali sono le cause?

«Tre sono i motivi principali: il consumo eccessivo di prodotti industriali, le diete sbagliate e l'attività fisica troppo scarsa. I bambini e i ragazzi non si muovono più, stanno fermi davanti al telefonino o allo schermo del computer. Dovremmo fare come nelle scuole americane, dove le ore di ginnastica sono concentrate nel pomeriggio, dopo pranzo. Da noi, invece, c'è chi le fa alle 8 e chi alle 10 di mattina e sono molto meno efficaci. Il tema delle mense scolastiche, poi, è cruciale: le amministrazioni devono fare in modo che siano di qualità e fruibili da tutti. Non ci possono essere alunni che si nutrono ogni giorno a panini per risparmiare. E le famiglie devono sapere cosa mangiano i figli a scuola per poter adeguare il menu della cena, con porzioni corrette e senza esagerazioni. Anche la

questione delle cucine etniche va affrontata seriamente: tutte le diete del mondo possono essere sane, basta che sia garantita la sicurezza alimentare e la qualità degli ingredienti».

Ma chi dovrebbe insegnare l'educazione alimentare nelle scuole?

«Biologi nutrizionisti, dietisti e tecnologi alimentari possono essere le figure di riferimento, dando a queste professioni la giusta dignità. Purtroppo, nelle nostre università di Medicina non si studia dietologia, è solo una materia complementare. I medici di famiglia non hanno una adeguata preparazione su questi temi, anche se stanno diventando sempre più importanti in alcune specializzazioni come in nefrologia».

C'è chi dice che la cucina italiana, in realtà, non esista, che sia una invenzione piuttosto recente. Cosa ne pensa?

«Non sono affatto d'accordo, la dieta mediterranea esiste eccome e la cucina italiana ha una sua struttura ben precisa. Anzi, potremmo dire che abbiamo una cucina regionale, provinciale, cittadina e addirittura di condominio. Provate a farci caso: nelle case di periferia prevalgono certi profumi, in quelle del centro ce ne sono altri, magari meno invadenti».

Ma oggi si mangia meglio o peggio rispetto a cinquant'anni fa?

«In generale si mangia meglio, ma purtroppo il fattore economico è diventato ancora più determinante: dove non ci sono soldi si mangia decisamente peggio ed è per questo che non possiamo dimenticare le classi meno abbienti in questo percorso di educazione alimentare». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA