



PREFETTURA
DI NAPOLI

G
M
A



Piatti chiari e salute lunga

Il presente volume è stato realizzato
dalla Prefettura di Napoli - Area IV Immigrazione
e dalla Banca di Credito Cooperativo di Napoli
nell'ambito delle iniziative progettuali relative alle Celebrazioni Ufficiali Italiane
per la Giornata Mondiale dell'Alimentazione 2009, istituita dall'ONU.

Si ringraziano per il prezioso contributo:

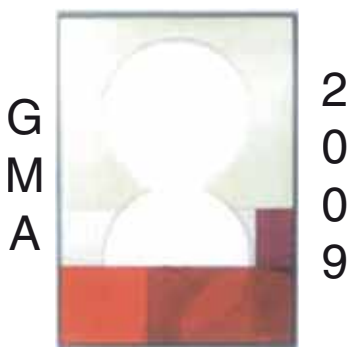
la Banca di Credito Cooperativo di Napoli, il Consiglio Territoriale per l'Immigrazione, l'Associazione Immigrati Marocchini in Campania e l'Associazione SI.CI.NA.



PREFETTURA
DI NAPOLI

Piatti chiari e salute lunga

VADEMECUM PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



*Il presente volume è stato realizzato
dalla Prefettura di Napoli - Area IV Immigrazione
e dalla Banca di Credito Cooperativo di Napoli
nell'ambito delle iniziative progettuali relative alle Celebrazioni Ufficiali Italiane
per la Giornata Mondiale dell'Alimentazione 2009, istituita dall'ONU.*

Indice

<i>PRESENTAZIONE</i> del Prefetto di Napoli Alessandro Pansa	pag. 5
<i>RELAZIONE</i> del Presidente della BCC di Napoli Amedeo Manzo	pag. 7
<i>PREFAZIONE</i> del Commissario Regionale della LILT Regione Campania Maurizio Montella	pag.11
<i>SICUREZZA ALIMENTARE E USMAF</i> del Direttore della USMAF Campania e Sardegna Antonio Salzano	pag.13
<i>CHE COS'E' L'ETICHETTA DEI PRODOTTI ALIMENTARI?</i> di Pierluigi Pecoraro e Paola Iaccarino Idelson	pag.23
<i>ALIMENTAZIONE E IDENTITA'</i> di Asmà Es-Souni	pag.35
<i>LA SICUREZZA ALIMENTARE NELLA SOCIETA' DELL'INCERTEZZA. DIARIO DI UN VIAGGIO TRA AFRICA ED EUROPA</i> di Sandra Vatrella	pag.45
<i>UN MODELLO ALIMENTARE PERFEZIONATOSI NEL TEMPO: LA DIETA MEDITERRANEA</i> di Maurizio Montella e Anna Borrasi	pag.55

PRESENTAZIONE

Alessandro Pansa - Prefetto di Napoli

Anche quest'anno, per l'ottava edizione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, la prefettura di Napoli offre il suo contributo alle celebrazioni ufficiali italiane della FAO.

Un omaggio piccolo, quello mio e dei miei collaboratori, a testimonianza di una presenza attiva e di un coinvolgimento intenso per essere al fianco di chi contrasta la fame nel mondo.

E noi, senza allontanarci dal nostro territorio, andiamo a scovare quel che si nasconde in casa nostra, quel che rende uguale la fame in mondi lontani a quella che è sotto gli occhi di tutti, qui fra le difficoltà e i disagi di chi lotta per sopravvivere.

Il tema di quest'anno offre spunti particolari in tal senso. "Conseguire la sicurezza alimentare in tempi di crisi" fa pensare all'anno appena passato, laddove la crisi economico-finanziaria mondiale ha avvicinato, purtroppo puntando verso il basso, fasce sociali e popoli che sembravano lontani tra loro per condizioni di vita.

Con il consiglio territoriale per l'immigrazione della prefettura di Napoli abbiamo pensato alle fasce più deboli della società, agli immigrati in primis, che spesso, per rifornirsi, fanno ricorso a mercati paralleli ed abusivi, non garantiti da norme di sicurezza, anche a discapito della propria salute.

E' a loro che è dedicato questo piccolo volume, in cui abbiamo raccolto insieme, dopo una prefazione ricca e documentata sulla crisi economico-finanziaria, consigli e precauzioni per la scelta e l'approvvigionamento dei cibi, informazioni sulla necessità dei controlli, interviste ad immigrati sulle loro abitudini alimentari ed un vademecum a cui attenersi per la propria sicurezza alimentare.

Mangiare bene significa tutelare la salute!

Ringrazio di cuore il pool di esperti ed i loro collaboratori che ci ha accompagnato mirabilmente in questo viaggio facendoci passare dai preziosi consigli medici del prof. Montella e del dott. Pecoraro ai rassicuranti controlli sanitari che il dott. Salzano attua quotidianamente all'interno del porto di Napoli, per approdare alle simpatiche testimonianze degli immigrati raccolte da Asmá Es-Souni.

Rivolgo un pensiero particolare con gratitudine profonda al dott. Amedeo Manzo, presidente della Banca di Credito Cooperativo di Napoli, che ha creduto nel nostro progetto ed ha voluto finanziarlo, proprio, e cito le sue parole, "per essere vicino a quei progetti che promuovono una crescita del territorio radicata e solidale".

Vorrei dedicare, inoltre, questo nostro piccolo contributo al consigliere d'ambasciata, dott. Paolo Ducci, che, nella sua veste di promotore infaticabile del ricco calendario di celebrazioni ufficiali italiane, ci ha sempre sostenuto ed incoraggiato.

Auspico vivamente che il contenuto del nostro opuscolo, frutto di un'analisi attenta ed approfondita, possa non solo rispondere alle esigenze o ai dubbi della nostra comunità nel campo specifico ma, anche, contribuire a migliorare le nostre conoscenze a tutela della salute.

Un grato pensiero lo rivolgo, infine, alla signora Liliana de Curtis che ci ha gentilmente concesso di utilizzare, per la copertina di questo libro, la storica immagine del grande Totò intento a mangiare con le mani gli spaghetti, con quella sottile ed amara ironia che gli permetteva di trasformare in un sorriso la disperazione della fame e della miseria.

RELAZIONE

Amedeo Manzo

Presidente Banca di Credito Cooperativo di Napoli

Gli indicatori internazionali segnalano un 2010 di cauta ma diffusa ripresa per l'economia mondiale. Non possiamo che essere fiduciosi, soprattutto dopo 18 mesi di recessione globale. Di una cosa siamo certi: non possono più essere commessi gli stessi errori. Non si potrà più ragionare su obiettivi di medio termine. Occorre lavorare sul concetto di economia sociale. In taluni casi su quello di educazione all'economia. Il sistema del Credito Cooperativo, ad esempio, fonda la sua mission su un valore preciso: la "territorialità". Conoscere il territorio e le proprie realtà produttive fornisce garanzie all'ente erogatore, così come al singolo cittadino. La definizione di territorio, però, deve oltrepassare i limiti della semplice interpretazione geografica. Il territorio va inteso come serbatoio dal quale il popolo attinge usi e costumi. Migliorarlo aumenta di conseguenza la qualità della vita. L'interpretazione di una economia etica, dunque, al fine di raggiungere risultati virtuosi, deve essere adottata dall'intero mondo finanziario. Si avverte la necessità di lavorare per limare le differenze tra le realtà globali. Le diseguaglianze non possono più essere delle giustificazioni, vanno abbattute. L'idea è quella di integrare le nuove economie, mantenendo fede ai valori etico-finanziari adottati da piccole banche come la Nostra. Per integrazione non si intende la messa a punto di operazioni-spot fini a se stesse. È necessario investire in territori difficili, come quelli del Terzo Mondo o del Sudamerica, non al solo fine di trarne vantaggio economico immediato. C'è la necessità di investire in questi luoghi, invece, sognando che un giorno siano proprio queste terre ad investire insieme a noi. Bisogna costruire un futuro fatto di eguaglianze. Creare una coscienza co-

mune significa già di per sé fare impresa. Unificare gli obiettivi non implica l'appiattimento dell'ego produttivo. Anzi. Fare impresa significa avere idee, portarle avanti e realizzarle avendo alle spalle un sistema forte che dia fiducia all'intuizione del singolo. Gli sforzi devono essere orientati ad una ricerca costante dell'affermazione di un filone innovativo, che veda al centro dei processi l'uomo. L'era dell'umanesimo economico non può più tardare ad arrivare e la nostra generazione deve farsi carico di questa responsabilità. Il capitale umano va valorizzato con l'ascolto, riducendo le distanze, fino ad includere e rendere parte integrante del sistema i singoli soggetti. La realtà è che, a partire dal decennio scorso, l'economia occidentale si è trovata in una condizione strutturale di eccesso di capacità produttiva, aggravata da una insufficiente politica di redistribuzione dei redditi, che vi ha aggiunto la perdita graduale di potere di acquisto da parte di fasce sempre più larghe della popolazione.

Di fronte all'insufficienza dei propri redditi, il consumatore americano, ma anche quello europeo, ha speso più di quanto era nelle sue possibilità, ricorrendo al debito. In sostanza, le banche si sono trovate a finanziare generosamente per un decennio il tenore di vita del mondo occidentale. Di per sé un livello fisiologico di indebitamento è salutare per ogni economia. Ma se il debito è pari al 150% del proprio reddito e ad essere finanziati non sono investimenti produttivi ma il consumo di beni superflui, prima o poi ci si trova a fronteggiare un'insolvenza generalizzata, il primo dei motivi della crisi attuale. Sul perché, poi, il mondo finanziario abbia elargito credito così a buon mercato, scartata la tesi filantropica, resta quella più realistica dell'avidità umana.

Questo meccanismo ha spinto costoro a massimizzare i profitti a breve termine: prima stressando la tradizionale attività di prestiti alla clientela erogati a debitori sempre meno solventi (da cui la celebre definizione di mutui *subprime*), poi mediante rischiose ma lucrosissime operazioni di ingegneria finanziaria, tra cui derivati e

credit default swap. Questi ultimi, consistono in una sorta di premio assicurativo che una banca pagava ad un'altra per proteggersi contro i crescenti rischi di credito, hanno creato le premesse per il secondo, e ancor più letale, germe della attuale crisi: la correlazione sistemica. Come nella migliore tradizione della catena di Sant'Antonio, la corsa a elargire soldi da parte delle banche, e quella dei privati nello spenderli per finanziare tenori di vita altrimenti inaccessibili, ha provocato il *default* delle principali banche americane e di diverse banche europee, a cui solo l'intervento dei governi nazionali ha impedito di finire come la meno fortunata Lehman. Ne è seguita una violentissima stretta creditizia (*credit crunch*) e una crisi di fiducia che ha dato il colpo di grazia al soffocamento delle imprese, già alle prese con il violento calo della domanda. Queste ultime, a difesa dei propri margini, hanno dato luogo a un velocissimo taglio dei costi, segnatamente quelli del personale, realizzando così l'ultimo e forse più doloroso passaggio di questa crisi: l'incremento esponenziale del tasso di disoccupazione. Ma il 2010 va guardato con fiducia. Così come l'enciclica di Papa Benedetto XVI, "*Caritas in veritate*", recita. La speranza non deve limitarsi al campo della fede, ma deve essere approccio imprescindibile anche nel settore dell'economia. C'è da comunicare la possibilità di farcela. L'obiettivo è creare un tavolo comune dove interessi antitetici diventino convergenti. Diamo fiducia alla speranza.

PREFAZIONE

Maurizio Montella

Commissario Regionale LILT Regione Campania

E' con grande piacere che il Comitato della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori della Regione Campania offre il proprio contributo alle celebrazioni ufficiali italiane della FAO, partecipando alla ottava edizione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, organizzata dalla Prefettura di Napoli.

Il tema dell'alimentazione, che può essere visto da varie angolazioni, è uno dei principali argomenti che la LILT ha deciso di privilegiare nella sua azione volta alla prevenzione dei tumori.

Le varie pratiche alimentari differiscono in Italia e nel mondo, in rapporto sia alle caratteristiche morfologiche ed economiche dei territori, sia all'influenza e ai contatti avvenuti nel corso dei secoli tra le diverse popolazioni, contatti aumentati a dismisura negli ultimi decenni; pertanto il tema della sicurezza alimentare è divenuto di cruciale importanza per garantire lo stato di benessere e la salute dei cittadini.

L'educazione sanitaria alimentare che la LILT promuove nel corso della settimana della prevenzione oncologica, che si svolge nel mese di marzo in tutte le piazze d'Italia, fa leva sull'importanza di corretti modelli alimentari e sull'uso di cibi biologici. Abbinare la sicurezza alimentare, che si basa su controlli specifici delle istituzioni e l'educazione alimentare, che si basa sulle azioni del volontariato e dei singoli cittadini, ci sembra un'azione vincente in particolar modo in un momento di crisi economica.

Ringrazio pertanto il Consiglio Territoriale per l'Immigrazione della Prefettura di Napoli e le associazioni degli immigrati, e tutti i partecipanti alla organizzazione dell'opuscolo, che ci hanno permesso con una collaborazione oramai collaudata, di portare il

nostro messaggio di prevenzione anche nelle fasce più deboli della nostra società, maggiormente esposte a problemi sanitari specie in un momento di crisi economica.

Mi auguro che tale collaborazione possa continuare anche nel futuro.

SICUREZZA ALIMENTARE E USMAF

Antonio Salzano

Direttore USMAF Campania e Sardegna

1. La sicurezza alimentare.

Negli ultimi anni i consumatori europei ed italiani, anche a causa di vari scandali legati alla sicurezza dei cibi, (polli alla diossina, caso BSE, residui di pesticidi in frutta e verdura, solo per citare gli ultimi e più noti casi), hanno preso coscienza dell'importanza della sicurezza alimentare e della sua stretta correlazione con la salute. Qualche dato: da un recente sondaggio dell'Unione Europea tra gli oltre 300 milioni di consumatori, gli italiani sono i primi a ritenere che la mancanza di sicurezza alimentare è il fattore che più di ogni altro può avere effetti negativi per la salute dell'uomo. Solo il 60% degli europei crede che la propria alimentazione sia sicura, e, dunque per recuperare lo strappo creato dalle crisi "mucca pazza", è ancora necessario intervenire nell'ambito della sicurezza.

I consumatori sono sempre più attenti alla selezione delle marche e degli ingredienti, si rifugiano più frequentemente in prodotti tipici, di qualità e biologici, e sono disposti a spendere di più per certificazioni di qualità.

I problemi legati all'igiene, alla sicurezza e alla qualità degli alimenti sono molteplici, e vengono ancor più amplificati se si considera il contesto di globalità dei mercati. Garantire la completa sicurezza alimentare è un'impresa ardua e complessa che presuppone penetranti sistemi di controlli, non solo a "monte" e a "valle" dei processi produttivi, che possono avere varie fasi e vedere coinvolti varie materie prime importate da diversi paesi. E dunque intuitivo che la tutela della salute dei consumatori non può e non deve rimanere confinata nell'ambito delle legislazioni nazionali.

Da questo punto di vista, e anche in virtù della scarsa tutela ri-

servata al consumatore nell'ambito della disciplina nazionale, emergono l'importanza dell'intervento del legislatore comunitario e degli accordi internazionali in settori strettamente legati all'alimentazione come l'agricoltura e la tutela internazionale dei marchi.

L'impegno della comunità nell'ambito della sicurezza alimentare, iniziato negli anni '60, si manifesta con interventi diversi in "funzione della natura e delle priorità del problema". Dopo gli interventi sulla PAC, quelli di emergenza per le crisi alimentari, quelli di riforma delle normative sull'igiene delle produzioni alimentari e quelli per la tutela dei marchi, oggi, dopo il Libro bianco sulla sicurezza degli alimenti presentato nel 2000, si sta cercando di dare coerenza e sistematicità ad un settore, che a causa di direttive orizzontali e verticali, di prodotto e di produzioni, lasciava troppo spesso "zone grigie", che disorientavano gli stessi produttori. Gli obiettivi del Libro Bianco sono molti, tra questi vi è la creazione di un'Authority per la sicurezza alimentare.

Va inoltre osservato che il concetto di sicurezza alimentare nel corso degli anni ha assunto un significato sempre più ampio, che va ben al di là dell'igiene, che oggi è solo uno degli elementi legati alla qualità dei cibi. In questo ambito si inserisce la riscoperta e la valorizzazione dei prodotti mediterranei, che tra l'altro già dalla fine degli anni '70 con la ricerca americana di Ancel Keys veniva indicata come la più idonea per la prevenzione dei tumori, per l'azione di contrasto alle malattie cardiovascolari e per la riduzione del processo di invecchiamento cellulare. Il successo dei prodotti tipici può dunque essere visto come una strategia del consumatore nel frammentato panorama attuale, e la ricerca della tradizione e dell'origine locale come sinonimo di genuinità, di salubrità, di qualità, di sicurezza.

Gli interventi del legislatore, nazionale e comunitario, in materia alimentare, nel corso degli ultimi anni tendono in primis alla salvaguardia di un diritto primario come quello alla salute, e nel contempo alla tutela del consumatore. Non sempre è stato così, e non tutto ancora è stato fatto.

2. USMAF: storia e attività.

Gli USMAF - Uffici di Sanità Marittima, Aerea e di Frontiera sono uffici periferici del [HYPERLINK "http://it.wikipedia.org/wiki/Ministero_della_Salute_\(Italia\)"](http://it.wikipedia.org/wiki/Ministero_della_Salute_(Italia)) \o "Ministero della Salute (Italia)" Ministero della Salute che si occupano del controllo sanitario su passeggeri e merci che transitano attraverso i punti d'ingresso transfrontalieri, al fine di prevenire il rischio di importazione di malattie dall'estero, quindi svolgono un ruolo determinante in quel settore particolare della sanità pubblica che è la "sanità transfrontaliera".

Le loro origini risalgono ai Servizi di Sanità che molte città marinare italiane furono costrette ad istituire durante il medioevo, con l'intento di arginare le continue epidemie di malattie infettive che decimavano le popolazioni costiere. Se da un lato infatti ci si rallegrava per l'aumentato traffico mercantile per ragioni puramente commerciali, di contro ci si accorse ben presto che al diffondersi di alcune temibilissime malattie, che periodicamente decimavano la popolazione, non era del tutto estraneo il consistente sviluppo dei traffici marittimi, anzi esso ne costituiva il mezzo "indiretto" di propagazione.

Risalgono a questo periodo i primi tentativi di trovare espedienti sempre più efficaci e duraturi, sperimentando sul campo i primi provvedimenti di sanità pubblica con l'istituzione dei "lazzaretti", vere isole fortificate realizzate in area portuale, nei quali tutti gli equipaggi erano obbligati a rimanere in osservazione per un periodo di tempo prestabilito, onde scongiurare nuove epidemie. Con la nascita del concetto di "quarantena", si fece largo l'esigenza di studiare ed applicare sempre nuove ed efficaci misure di "profilassi" che ancor oggi, seppur profondamente modificate ed integrate dalle successive acquisizioni scientifiche, rimangono alla base di tutti gli interventi volti a limitare al minimo il rischio di trasmissione di malattie attraverso le persone e le merci in arrivo in un determinato paese.

Dopo l'unità d'Italia, con l'emanazione del Regio Decreto n. 636 del 29/9/1895, si è provveduto all'istituzione degli Uffici Sanitari Speciali nei porti più importanti dello Stato, con l'obiettivo di avere strategiche sentinelle di Sanità Pubblica omogeneamente diffuse su tutto il territorio dell'ancora giovane Stato, e dirette da una nuova figura di medico, il Medico di Porto, autorità sanitaria ed ufficiale governativo preposto a diverse funzioni, tutte strettamente connesse alla sanità marittima e di frontiera: in particolare egli aveva il compito di assicurarsi dello stato di salute dell'equipaggio e dei passeggeri, e di verificare le condizioni igieniche di nave e relativo carico. Solo dopo averne appurato la non pericolosità, mediante queste ultime verifiche ispettive svolte prima dell'approdo della nave, il medico di porto concedeva la Libera Pratica Sanitaria, condizione preliminare per consentire all'imbarcazione di svolgere le successive procedure doganali e commerciali.

Col passare degli anni tali Uffici passarono dalle dipendenze del Ministero della Marina mercantile a quelle del Ministero dell'Interno, per approdare infine naturalmente, con la sua istituzione nel 1958 (L. n. 296/58), al Ministero della Sanità, quali strutture periferiche dislocate sul territorio, ma funzionalmente ed amministrativamente dipendenti da esso.

Con l'entrata in vigore della legge n. 833/1978, istitutiva del SSN e con la quale si delegavano alle Regioni molte funzioni in campo sanitario, lo Stato ha deciso di mantenere (art.6, comma 1 - lett. a) le competenze connesse alla sanità transfrontaliera, intendendo con ciò l'attività di profilassi delle malattie infettive, quarantenarie e non, che si svolge nei porti e negli aeroporti dislocati sul territorio. Tale volontà, confermata dalle ultime disposizioni sull'argomento, assegna definitivamente allo Stato, tramite gli Uffici di Sanità Marittima, Aerea e di frontiera, tutte le funzioni relative agli interventi di sanità transfrontaliera su persone, merci e vettori (navi ed aerei essenzialmente) in arrivo da altri Paesi, volti a limitare il rischio di "importazione" di alcune tra le malattie infettive trasmissibili.

Gli Uffici di Sanità Marittima, Aerea e di frontiera dipendono attualmente dalla Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria del Ministero della Salute, che ne coordina l'attività tecnica attraverso l'Ufficio III (D.M. San.12.09.2003) e sono situati nei maggiori porti ed aeroporti nazionali.

Gli USMAF sono 12, suddivisi a loro volta in varie Unità territoriali che da loro dipendono e che coprono tutto il territorio nazionale. Questa l'attuale dislocazione:

- Genova, con le seguenti Unità territoriali: Savona, Imperia, La Spezia;
- Milano Malpensa, con la seguente Unità territoriale: Torino Caselle;
- Trieste, con la seguente Unità territoriale: Venezia;
- Bologna, con la seguente Unità territoriale: Ravenna;
- Livorno, con la seguente Unità territoriale: Pisa;
- Fiumicino, con le seguenti Unità territoriali: Civitavecchia, Roma;
- Napoli, con le seguenti Unità territoriali: Salerno, Cagliari, Porto Torres, Napoli-Capodichino;
- Pescara, con la seguente Unità territoriale: Ancona;
- Bari, con le seguenti Unità territoriale: Manfredonia, Taranto;
- Brindisi, con la seguente Unità territoriale: Gallipoli;
- Catania, con le seguenti Unità territoriali: Messina, Siracusa, Augusta, Reggio Calabria, Gioia Tauro;
- Palermo, con le seguenti Unità territoriali: Porto Empedocle, Trapani.

La loro dislocazione in corrispondenza dei maggiori porti ed aeroporti nazionali ha lo scopo di costituire, sul campo, un filtro protettivo contro il rischio di importazione di malattie infettive e diffuse legato ai movimenti internazionali di persone e mezzi di trasporto, e consente di mettere in atto controlli di tipo sanitario su alimenti di origine vegetale, materiali destinati a venire a contatto con alimenti, farmaci, cosmetici e in generale su merci destinate al

consumo umano che possano rappresentare, anche solo potenzialmente, un rischio per la salute e la sicurezza delle persone.

Gli USMAF forniscono inoltre ai cittadini che intendano affrontare un viaggio internazionale un valido supporto di profilassi delle malattie infettive, consigliando le misure di prevenzione più adeguate in relazione a destinazione e tipologia del viaggio, e somministrando direttamente le vaccinazioni obbligatorie (allo stato la sola vaccinazione contro la febbre gialla) o raccomandate per i viaggi internazionali.

Oltre a ciò, gli USMAF e le loro UT svolgono attività volte alla verifica delle condizioni di igiene, abitabilità e sicurezza (inclusa la dotazione di medicinali e di materiale di medicazione) a bordo delle navi mercantili battenti bandiera italiana, ed alla verifica delle condizioni di igiene sulle navi, anche di nazionalità estera, che attraccano nei porti italiani: questa attività viene espletata sulla base di normative nazionali e del [HYPERLINK "http://www.ministerosalute.it/ministero/sezMinistero.jsp?id=545&label=uffici"](http://www.ministerosalute.it/ministero/sezMinistero.jsp?id=545&label=uffici) Regolamento Sanitario Internazionale, la cui ultima revisione, adottata nel 2005 dall'Assemblea Mondiale della Sanità, è entrata in vigore nel mese di giugno 2007.

A queste attività si aggiungono funzioni certificatorie e medicolegali, che vanno dall'accertamento dell'idoneità psico-fisica allo svolgimento di determinati lavori e mansioni (marittimi, palombari, sommozzatori, piloti di porto, medici di bordo), alla valutazione dell'inabilità temporanea e permanente dei marittimi (gente di mare) in generale attraverso la partecipazione alle Commissioni mediche di I grado istituite presso le Capitanerie di Porto, all'accertamento dei requisiti psico-fisici per il conseguimento delle patenti di guida e nautiche.

3. USMAF: attività periodo 2004-2006.

Le attività svolte dagli USMAF sono state per alcuni anni raggruppate in sette “macroattività” principali:

1) Approdi e scali; 2) Mezzi di trasporto; 3) Merci; 4) Ambulatorio; 5) Luoghi, insediamenti e infrastrutture; 6) Verifiche analitiche; 7) Varie (comprende “Altre attività di assistenza, protezione e tutela della persona”).

Ognuna di queste macroattività è stata a sua volta suddivisa in varie “microattività”, per un dettaglio di circa 80 voci. Alcune di queste microattività sono molto frequenti e sono svolte dalla totalità degli USMAF, mentre altre sono effettuate solo raramente e soltanto da parte di alcuni Uffici: le differenze sono dovute non solo alla diversa tipologia dei punti di ingresso presidiati dall’USMAF (porto, aeroporto, punto di attraversamento terrestre, con attività quindi precipuamente rivolte alla sanità aerea o a quella marittima o al controllo delle merci in importazione) ma anche dei volumi di traffico di passeggeri, merci e mezzi di trasporto da cui questi sono attraversati.

Va sottolineato che le prestazioni sono molte e molto differenti tra loro, oltre che per gli ambiti di attività sopra citati (persone, mezzi di trasporto, merci, etc..) anche per ciò che concerne le modalità di svolgimento: alcune prestazioni possono essere effettuate in breve tempo e con minimo coinvolgimento di personale mentre altre, come ad esempio alcuni tipi di prelievo di campioni o l’ispezione di mezzi di trasporto, possono richiedere spostamenti via terra e/o via mare e l’impiego di più unità di personale sanitario e tecnico; altre ancora richiedono lo svolgimento in più fasi successive, per cui vengono ad essere dilazionate in più giorni: a titolo esemplificativo possono essere citati i controlli materiali (ovvero ispettivi ed analitici) sulle merci che, oltre alla particolare complessità, in alcuni casi debbono tenere in considerazione i tempi necessari per l’esecuzione, da parte dei Laboratori pubblici, dei controlli analitici necessari.

In anni precedenti sono state rese disponibili sul sito del Ministero della Salute le relazioni sulle attività degli USMAF negli anni [HYPERLINK "http://www.ministerosalute.it/resources/static/uffici/III_relazioneUSMAF-Anno_2002.pdf"](http://www.ministerosalute.it/resources/static/uffici/III_relazioneUSMAF-Anno_2002.pdf) 2002 e [HYPERLINK "http://www.ministerosalute.it/resources/static/uffici/III_relazioneUSMAF-Anno_2003.pdf"](http://www.ministerosalute.it/resources/static/uffici/III_relazioneUSMAF-Anno_2003.pdf) 2003 (II e III Relazione Attività Uffici di Sanità Marittima, Aerea e di Frontiera), nelle quali potranno essere trovate ulteriori informazioni e delucidazioni sulle caratteristiche di questi Uffici e delle loro attività.

Nel decennio 1997-2006 l'attività degli USMAF mostra una tendenza costante all'incremento per quasi tutte le macroattività, ed in particolare per quella relativa al controllo delle merci di interesse sanitario in importazione da paesi extracomunitari sia per l'aumento, in corrispondenza di alcuni punti di ingresso nazionali (porti, ma anche aeroporti ed interporti) dei volumi di traffico che dei sempre più numerosi e minuziosi regolamenti e normative comunitari relativi alla vigilanza igienico-sanitaria su alimenti di origine non animale e materiale a contatto con alimenti.

Apparentemente in controtendenza appare la macroattività "Ambulatorio", che comprende non solo le visite mediche per l'accertamento dell'idoneità specifica a determinate professioni e mansioni lavorative (marittimi, palombari, pescatori subacquei professionisti, sommozzatori, etc...) ma anche le vaccinazioni per i viaggiatori internazionali. Questo settore di attività degli USMAF risulta essere pesantemente condizionato dalla non sempre sufficiente disponibilità di risorse economiche per l'acquisto dei vaccini, che si traduce di fatto nella impossibilità di rispondere a tutte le richieste dell'utenza; ciò si verifica soprattutto per quei vaccini che sono raccomandati per alcune destinazioni estere (es: anti-epatite B, anti-epatite A, antimeningococcico, antitifico) mentre non viene ad essere influenzata la disponibilità del vaccino anti-americano (febbre gialla), unico ad essere richiesto obbligatoriamente a

livello internazionale per l'ingresso in determinate aree affette, per l'acquisto del quale esiste un capitolo di bilancio. Va precisato comunque che tutte le vaccinazioni raccomandate possono essere effettuate anche presso i Servizi di vaccinazione delle Aziende Sanitarie Locali, alcuni dei quali sono autorizzati anche alla somministrazione della vaccinazione contro la febbre gialla.

4. USMAF: attività anno 2007.

L'aspetto saliente dell'andamento delle attività degli USMAF nel periodo recente ([HYPERLINK "http://www.ministerosalute.it/resources/static/uffici/Andamento_Activita_Usmaf_97-07.pdf"](http://www.ministerosalute.it/resources/static/uffici/Andamento_Activita_Usmaf_97-07.pdf) Trend Attività USMAF 97-07), è il costante incremento nel settore del controllo delle merci in importazione, in cui si è passati dai 49.825 provvedimenti del 1997 ai 183.350 provvedimenti del 2007, con un incremento percentuale del 268%. Tale crescita è da ascrivere non solo all'aumento dei movimenti internazionali di merci, ma anche e soprattutto ai molteplici e sempre nuovi compiti posti in capo agli USMAF dall'applicazione delle normative comunitarie e nazionali in materia di igiene e sicurezza alimentare e di sicurezza dei prodotti.

L'ingresso nell'Unione Europea di Paesi dell'Europa Orientale ha comportato invece una diminuzione delle attività relative al rilascio delle libere pratiche sanitarie, svolta ordinariamente su vettori provenienti da Paesi terzi, che si è ripercossa in una flessione delle attività relative al settore dei "Mezzi di trasporto"; la flessione osservata nel settore di attività ambulatoriale è invece da mettere in relazione alla diminuzione delle vaccinazioni effettuate dagli USMAF, a causa della costante e crescente insufficiente disponibilità di risorse economiche per l'acquisto dei vaccini, che si traduce di fatto nella impossibilità di rispondere alle richieste dell'utenza, fatta eccezione per la vaccinazione antiamarillica, unica vaccinazione ad essere richiesta obbligatoriamente ai sensi del Regola-

mento Sanitario Internazionale per l'ingresso in aree a rischio per la febbre gialla.

CHE COS'E' L'ETICHETTA DEI PRODOTTI ALIMENTARI?



L'etichettatura è l'insieme delle indicazioni riportate sull'etichetta apposta sul prodotto e sull'imballaggio o sul dispositivo di chiusura e rappresenta un importante strumento di informazione sulle caratteristiche dei prodotti alimentari. L'obiettivo dell'etichettatura è fornire un'informazione corretta e trasparente sul prodotto alimentare, senza indurre in errore il consumatore circa le caratteristiche dell'alimento: quindi di tutelarlo. L'etichetta pertanto deve essere sempre letta con attenzione al momento dell'acquisto, poiché rappresenta la fonte più immediata ed essenziale di informazioni sul prodotto alimentare.

La legge definisce l'etichettatura come:

"l'insieme delle menzioni, delle indicazioni, delle immagini o dei simboli che si riferiscono al prodotto alimentare e che figurano direttamente sull'imballaggio o su un'etichetta appostavi o sul dispositivo di chiusura o su cartelli, anelli o fascette legati al prodotto medesimo..."

Si definisce inoltre prodotto alimentare confezionato:

"quell'unità costituita da un prodotto alimentare e dal suo imballaggio, il cui contenuto non può essere modificato senza che la confezione venga aperta o alterata rispetto all'originale, pertanto l'involucro rappresenta parte integrante del prodotto".

PER FORTUNA CHE C'E' L'ETICHETTA!



Molti fattori hanno fatto sì che oggi quasi tutti i prodotti alimentari abbiano l'etichetta dove possiamo trovare molte informazioni utili ed essere tutelati.

Nella storia dell'industria alimentare sono cambiate molte cose negli ultimi anni. Ad esempio prima l'industria riteneva impossibile riportare la data di scadenza, nel settore ittico il peso della glassatura di ghiaccio che si trova intorno al pesce congelato rientrava nel peso netto del pesce, facendo lievitare il prezzo del pesce del 10-20%, gli aromi artificiali potevano essere presentati come naturali. Ed infine quante volte siamo stati invogliati a comprare una scatola di biscotti che riportava sulla confezione una fotografia con tanti pacchetti da 15 biscotti e poi nella realtà i pacchetti erano formati solo da 10 biscotti?!

La legge italiana e quella comunitaria è molto evoluta e non permette più le cose sopracitate.

COSA DICE LA LEGGE SULL'ETICHETTATURA

Diversi provvedimenti legislativi regolano l'etichettatura, la presentazione e la pubblicità dei prodotti alimentari: in Italia, la norma base è il Decreto legislativo 109/1992 (che recepisce le normative CEE 89/395 e 89/396), il quale dà la definizione di "etichetta di un alimento" e di "prodotto alimentare preconfezionato" come riportato più sopra e ridefinisce la corretta etichettatura per tutti i prodotti merceologici.

Questa norma è stata più volte modificata in seguito alla promulgazione di altri provvedimenti, tra i quali uno dei più importanti è la Direttiva europea 2000/13, recepita a livello nazionale con il Decreto legislativo 181/2003. Tale intervento legislativo risponde all'esigenza di armonizzare tra loro le normative dei diversi Paesi dell'Unione Europea in materia di etichettatura degli alimenti e di tutelare il consumatore fornendogli chiare e trasparenti informazioni sull'alimento.

Le norme finora menzionate hanno la caratteristica di essere applicate a tutte le tipologie di alimenti, a meno dell'esistenza di norme specifiche, per singola tipologia di alimento.

COSA DOBBIAMO RITROVARE NELLE ETICHETTE?



Secondo quanto stabilito dalle suddette norme, in etichetta vanno riportate le 11 voci seguenti:

- 1) *la denominazione di vendita*: è il "nome" dell'alimento, la categoria merceologica. Può corrispondere all'alimento stesso (es. latte), in tal caso seguito dal tipo di trattamento tecnologico che è stato eseguito (es. pastorizzato o in polvere, intero o altro) e non può essere sostituita da un nome di fantasia o da un marchio di fabbrica.
- 2) *Elenco degli ingredienti*: lista degli ingredienti in ordine di peso decrescente di tutte le sostanze utilizzate nella preparazione del prodotto finito. L'elencazione fornisce utili informazioni per individuare la presenza di sostanze più o meno gradite e per ef-

fettuare un confronto fra prodotti analoghi; per capire, dalla posizione che un componente occupa, se un alimento ha un certo sapore perché contiene quella sostanza o solo l'aroma. Ad esempio su un pacco di biscotti ci può essere la dicitura: "farina, burro, zucchero,....", e su un altro, che ci sembra simile, "farina, zucchero, burro," . Tra gli ingredienti sono compresi gli additivi, sostanze chimiche per lo più prive di valore nutrizionale, che hanno lo scopo di garantire la conservazione o di conferire particolari caratteristiche agli alimenti. Alcuni **additivi** (coloranti, conservanti, antiossidanti, emulsionanti, addensanti ecc.) vengono designati con il nome della categoria, cui segue il nome specifico o il corrispondente numero CEE (es. "antiossidante: acido L-ascorbico o E 300"). Le **sostanze aromatizzanti** vengono designate in etichetta come "aromi naturali" o "aromi" (di origine sintetica).

La lista degli ingredienti non è obbligatoria per:

- i prodotti costituiti da un solo ingrediente;
- frutta e verdura fresche e non sottoposte a trattamento;
- lattici e creme fermentati (formaggi e burro) che contengono solo latte, sale, enzimi o caglio;
- acque minerali;
- acquaviti, distillati, mosti, o vino, birre con grado alcolico superiore a 1,2% in volume;
- aceto ottenuto da una sola materia prima e senza aggiunte.

La quantità degli ingredienti o delle categorie di ingredienti deve obbligatoriamente essere espressa in percentuale quando gli ingredienti che figurano nella denominazione di vendita sono posti in rilievo sull'etichetta o sono essenziali per caratterizzare un elemento determinato (es: "contiene calcio").

- 3) *il peso netto*: in volume per gli alimenti liquidi (litri, centilitri, millilitri), e in peso per gli alimenti solidi (chilogrammi, grammi). E' importante controllare la quantità netta contenuta nell'unità di vendita, rapportandola al prezzo, per non avere, da grandi con-

fezioni ... piccole sorprese!

- 4) *il nome del produttore, o del confezionatore o di un venditore stabilito dall'UE* o ragione sociale o marchio depositato;
- 5) *la sede dello stabilimento di produzione;*
- 6) ove necessario:
 - *il termine minimo di conservazione*, la data entro la quale il prodotto "conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione", ma può ancora essere consumato. Questo viene indicato dalla dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" seguito dalla data.
 - *la data di scadenza*, "la data entro la quale il prodotto va consumato", perché altrimenti può diventare pericoloso. Questa si indica con la dicitura "da consumarsi entro" seguita dalla data.

La data di durata non è richiesta nel caso di:

- frutta e verdura fresche non trattate,
 - vini e bevande contenenti il 10% di alcool o percentuali maggiori,
 - bevande dissetanti non alcoliche,
 - succhi di frutta e bevande alcoliche in recipienti di oltre 5 litri destinati alle collettività,
 - prodotti di panetteria, di confetteria e pasticceria,
 - aceto,
 - sale da cucina,
 - zuccheri solidi,
 - gomme da masticare,
 - gelati individuali.
- 7) ove necessario le *modalità di conservazione* del prodotto. Ad esempio i prodotti altamente deperibili devono essere conservati in frigo e le *istruzioni per l'uso*, cioè come utilizzare il prodotto in maniera corretta.
 - 8) *il numero di singole unità* contenute in una confezione, se non evidente dalla confezione esterna.

- 9) *Lotto di produzione*: è un riferimento molto importante quando ci sono sospetti di commestibilità dell'alimento, o problemi di intossicazione. Le autorità sanitarie invitano i gestori dei negozi a ritirare le partite incriminate attraverso il numero di lotto. Un esempio: "L:A_40" si traduce così: L:A= lotto A; 40= 40° giorno dell'anno.
- 10) *Titolo alcolimetrico*: obbligatorio sulle etichette delle bevande alcoliche e viene espresso in percentuale di volume (parti di alcool per 100 parti di prodotto).
- 11) *L'origine e la provenienza* del prodotto.

ETICHETTA NUTRIZIONALE

Le informazioni nutrizionali, salvo eccezioni, non sono obbligatorie. Quando presente, la dichiarazione del contenuto in energia e nutrienti va illustrata sotto forma numerica, con unità di misura specifiche, per 100 grammi o per 100 millilitri di prodotto. Le informazioni relative a vitamine e sali minerali vanno espresse, oltre che in valore assoluto, anche in percentuale sull'apporto giornaliero. Inoltre, le informazioni nutrizionali devono essere riportate raggruppate in un punto ben visibile dell'etichetta, in caratteri leggibili e indelebili ed in un linguaggio comprensibile per il consumatore.

La presenza dell'etichetta nutrizionale è obbligatoria quando sulla confezione o nella pubblicizzazione del prodotto si fa riferimento ad una indicazione nutrizionale del prodotto. Es: "*senza grassi*", oppure "*povero in sodio*" e così via.

Le recenti norme, Regolamento (CE) n. 1924 del 20 dicembre 2006 e Decreto Legislativo 8 febbraio 2006, n. 114, hanno ulteriormente aggiornato la normativa relativa all'etichettatura nutrizionale, indicando anche un elenco di prodotti alimentari contenenti sostanze allergeniche che, ove utilizzati come ingre-

dienti, devono essere riportati in etichetta: cereali, pesce e crostacei, arachidi, soia, latte, frutta secca, sedano, senape, sesamo e anidride solforosa. Tali prodotti sono responsabili del 90% dei casi di allergie alimentari nel mondo.

Il Regolamento 1924/2006 stabilisce quali sono le indicazioni nutrizionali che possono essere presenti in etichetta, nelle presentazioni e nella pubblicità (come "a basso contenuto di grassi", "leggero", "light", ecc.), nonché i relativi requisiti.



OCCHIO A:

La presentazione e la pubblicità devono essere tali da non indurre in inganno il consumatore, né devono essere menzionate proprietà medicamentose riferite a quel prodotto. Tutte le informazioni inoltre devono essere riportate in caratteri leggibili ed indelebili, intelligibili al consumatore, quindi opportunamente tradotte nelle diverse lingue. Ad esempio, le avvertenze nutrizionali e sulla salute non devono essere ingannevoli o fuorvianti, e devono essere fondate su prove scientifiche generalmente accettate.

*L'etichettatura, la presentazione e la pubblicità di un prodotto alimentare **non devono:***

- indurre in errore l'acquirente sulle effettive caratteristiche, qualità, composizione, e luogo di origine del prodotto;
- evidenziare caratteristiche come particolari, quando tutti i prodotti alimentari analoghi le possiedono;

- attribuire all'alimento proprietà atte a prevenire, curare o guarire malattie, nè accennare proprietà farmacologiche.
- indicare informazioni nutrizionali e sulla salute false, ingannevoli o non accertate scientificamente che invitano il consumatore ad acquistare un prodotto.

Molte forme di **pubblicità insidiose** ed ingannevoli si concretizzano aggiungendo in etichetta delle aggettivazioni atte ad esaltare indebitamente un prodotto:

- "genuino" per un formaggio,
- "naturale" per un miele, come se fosse lecito produrlo "artificiale";
- non si può indicare in etichetta che una grappa "fa digerire" o qualificare un miele "iperenergetico, indicatissimo nello sport e nel superlavoro".

Tutte le indicazioni riportate in etichetta devono essere definite in maniera precisa ed essere quantificabili. Ad esempio le indicazioni:

- «basso valore energetico» vuol dire che il prodotto fornisce meno di 40 kilocalorie per 100 grammi o 20 kilocalorie per 100ml se è una bevanda;
- «senza zuccheri aggiunti» vuol dire che il prodotto non deve contenere nessun tipo di zucchero e di edulcorante al di fuori di quello già contenuto nel prodotto stesso;
- «leggero/light» vuol dire che il prodotto contiene almeno il 30% in meno di grassi dell'analogo prodotto;
- «senza zucchero» vuol dire che non c'è più di 0,5g di zucchero per 100g di prodotto;
- «povero di zucchero» vuol dire che non ci sono più di 5g di zucchero per 100g di prodotto (o 100ml se è una bevanda).

Inoltre a protezione del consumatore la legislazione sulle indicazioni nutrizionali e sulla salute tutela il consumatore vietando ogni informazione:

- inesatta, poco comprensibile o ingannevole (ad esempio, che attribuisca virtù medicinali a torto, ovvero senza che ciò sia stato dimostrato scientificamente);
- che susciti dubbi circa la sicurezza o l'adeguatezza nutrizionale di altri prodotti;
- che incoraggi o tolleri un consumo eccessivo di un determinato prodotto;
- che inciti a consumare un prodotto affermando o suggerendo direttamente o indirettamente che un'alimentazione equilibrata non fornisce tutti gli elementi nutritivi necessari;
- che cerchi di spaventare il consumatore facendo riferimento ad alterazioni delle funzioni corporali;
- che faccia riferimento al ritmo o all'importanza della perdita di peso;
- che sia pregiudizievole per la salute non consumare un determinato tipo di alimento,
- che contenga i riferimenti ad un medico o a un professionista sanitario determinato e ad associazioni diverse dalle associazioni sanitarie nazionali;
- che facciano ritenere che astenersi dal consumo del prodotto possa essere pregiudizievole per la salute.

L'etichettatura o la campagna pubblicitaria comprendente un'indicazione sulla salute deve fornire determinate informazioni obbligatorie:

- l'importanza di un'alimentazione e di un modo di vivere sano;
- la quantità del prodotto alimentare e il modo di consumo che garantisce il beneficio indicato;
- le persone che devono evitare tale sostanza;
- un'indicazione sui rischi per la salute in caso di consumo eccessivo.

ATTENZIONE AGLI INGANNI! CONSIGLI PRATICI

Un errore abbastanza frequente è quello di confondere le calorie per 100 grammi e quelle per pezzo. Non è detto che un alimento sia meno calorico di un altro solo perché lo è una sua porzione. Il discorso è valido se, e solo se, le due porzioni sono equivalenti. È più calorica una porzione di [HYPERLINK "http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/burro.html"](http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/burro.html) burro da 10 grammi o una porzione di merendina da 75 grammi?!

- Può inoltre accadere che sull'etichetta nutrizionale compaia un errato valore energetico. Per verificare la coerenza di questo dato basta munirsi di carta e penna ed effettuare il seguente calcolo:
- Valore energetico (kcal)= 4 x (g proteine + g carboidrati) + 9 x (g grassi)
- Valore energetico (Kjoule)= Valore energetico (in kcal) x 4,186

VALORI NUTRIZIONALI BISCOTTI

VALORI MEDI		Per 100 g	Per Porzione
Valore Energetico	Kcal/	469	46
	Kjoule	1970	193
Proteine	g	6,8	0,7
Carboidrati	g	66,0	6,5
di cui Zuccheri	g	25,0	2,5
Grassi	g	19,8	1,9
di cui saturi	g	11,9	1,2
Fibra	g	3,7	0,4

Pur rappresentando un parametro fondamentale per stabilire l'aspetto salutistico di un alimento, le calorie sono solo uno dei

tanti fattori da tenere in considerazione: meglio un salame case-reccio di 450 Kcal/100 grammi o un salame "industriale" con budello sintetico, aromi, nitrati, coloranti e conservanti vari da 400 Kcal/100 grammi?

Pierluigi Pecoraro Nutrizionista
*Responsabile U.O. Igiene della Nutrizione
SIAN - Dipartimento di Prevenzione
ASL Napoli 3 sud*

Paola Iaccarino Idelson Nutrizionista
*Dipartimento di Pediatria
A.O. Policlinico Universitario Federico II*

INTRODUZIONE

L'Italia, per la sua posizione geografica, centro del Mediterraneo, è il traguardo ideale dei flussi migratori da varie regioni del mondo: africane, orientali, medio-orientali, asiatiche, latino-americane, est-europee... ecc. così, la società italiana e soprattutto la Campania, ospitale per eccellenza, è destinata a diventare, sempre di più, una società multietnica e multiculturale.

L'arrivo continuo di tanti immigrati portatori, senza dubbio, di valori, costumi e tradizioni diversi richiede una grande attenzione sia da parte della società accogliente che da quella in arrivo per favorire il famoso "processo d'integrazione".

Si mettono, dunque, in contatto culture e persone, molto spesso, senza alcun punto in comune ma con gli stessi fabbisogni che vanno dalle prime necessità quotidiane (lavoro, salute, casa, alimentazione...ecc) fino ai minimi elementi del divertimento.

Il cibo, nel mondo, costituisce un argomento di un'importanza immensa. Esso nasce e veicola in tutte le direzioni lasciando dei segni che marcano il territorio creando e determinando la cosiddetta "mappa del cibo" attraverso la quale si riconoscono popoli e nazioni.

ALIMENTAZIONE E IDENTITÀ:

REALTÀ GENERALI

Il cibo rappresenta uno strumento d'accoglienza, ospitalità e generosità, ma anche d'identificazione del gruppo e costituisce anche una specie di frontiera simbolica di cui bisognerebbe tenere conto. Esso mette, chiaramente, in evidenza la partecipazione "differenziata" di individui in un quadro più vasto.



-- accoglienza e generosità --

Il "Couscous", per esempio, non indica più, solamente, quel famoso e delizioso piatto fatto di chicchi a base di semola di grano duro, acqua e sale, ma è, ormai, una specie di carta d'identità dei paesi nord-africani, soprattutto, quelli appartenenti alla area maghrebina (Marocco, Algeria, Tunisia);



-- Couscous --

o ancora il "Gulasch" (in ungherese Gulyàs, più precisamente Gulyàs- leves) che significa "zuppa del mandriano", piatto molto diffuso in tutta l'Europa centrale ma che rimane il simbolo del suo paese d'origine: l'Ungheria.



-- Gulasch --

La cultura gastronomica è sempre stata soggetta a modifiche ed arricchimenti. Lo spostamento di diverse etnie verso l'Italia viene accompagnato, naturalmente, da uno spostamento dei prodotti necessari appartenenti ad esse. Ciò implica, da una parte la variazione del mercato che acquisisce, a questo punto, la particolarità di essere "multietnico", e da qui vi è la necessità d'importare alcuni prodotti per soddisfare le richieste in continuo aumento; dall'altra parte, l'arrivo di queste nuove merci richiede un controllo rigoroso e consistente.



-- i colori del mercato --

Dunque, le merci arrivano da lontano. I prodotti etnici (abbigliamento, accessori, prodotti alimentari, prodotti cosmetici...ecc), li troviamo in abbondanza nei negozi ma anche sulle bancarelle. Basta fare una piccola passeggiata per le vie di Napoli per vedere.

Ma come arrivano queste merci? Quanto tempo occorre per farle arrivare a Napoli? Chi le importa?

INTERVISTE:

Intervista n° 1:

L' intervistato è un giovane marocchino chi vive in uno dei paesi della provincia di Napoli. Si chiama Hamid, vive in Italia da nove anni e gestisce, con successo, un'attività commerciale:

Asmà: *buongiorno*

Hamid: *buongiorno*

Asmà: *posso farti qualche domanda?*

Hamid: *certo! Prego!*

Asmà: *sei tu il titolare di quest'attività?*

Hamid: *sì! Sono io il titolare*

Asmà: *da quanto tempo gestisci quest'attività?*

Hamid: *da circa cinque anni*

Asmà: *e come arrivano questi prodotti fin qui?*

Hamid: *alcuni prodotti arrivano dal Marocco tramite la Francia e il Belgio*

Asmà: *tramite la Francia e il Belgio?!*

Hamid: *sì! Però non so né con quale mezzo di trasporto arrivano né l'itinerario che questi prodotti fanno per arrivare qui da me. Quando ho bisogno, faccio l'ordinazione direttamente ai miei fornitori a Milano e loro si occupano di mandarmi tutta la merce di cui ho bisogno.*

Asmà: *tutti i prodotti arrivano dal Marocco? Cioè, sono tutti di produzione marocchina?*

Hamid: *no! Alcuni vengono prodotti, addirittura, qui in Italia.. a Milano.*

Asmà: *esempio?*

Hamid: *per esempio il Couscous. Guarda! (e prende una confezione di Couscous per farmi leggere sulla parte di dietro il luogo di produzione). Ma non solo.. anche la semola, il tè verde ed altri prodotti.*



-- tè verde--

Asmà: *e per ciò che riguarda la carne? Da dove proviene?*

Hamid: *noi abbiamo l'autorizzazione di andare al macello per avere carne trattata secondo il rito islamico.*

Asmà: *grazie*

Hamid: *prego*



-- macelleria musulmana--

Intervista n° 2:

Il secondo intervistato è cittadino del Bangladesh. Ha un negozio in pieno centro di Napoli dove vende prodotti prevalentemente del suo paese. Si chiama Nasse e vive in Italia da cinque anni.

Asmà: *salve*

Nasse: *salve*

Asmà: *posso farti qualche domanda?*

Nasse: *riguardo a cosa?*

Asmà: *riguardo la merce che hai nel tuo negozio*

Nasse: *dimmi!*

Asmà: *da dove provengono questi prodotti?*



-- nave trasporto merci --

Nasse: *dal Bangladesh*

Asmà: *tutti?*

Nasse: *sì.. quasi tutti*

Asmà: *anche il pesce?*

Nasse: *sì! Anche il pesce*

Asmà: *quanto tempo ci impiegano questi prodotti per arrivare dal Bangladesh?*

Nasse: *un mese.. ma anche quarantacinque giorni*

Asmà: *quarantacinque giorni?*

Nasse: *sì! Perché arrivano con la nave*

Asmà: *e in quarantacinque giorni il pesce non si perde?*

Nasse: *no! Non si perde perché è essiccato.*

Asmà: *e quali altri prodotti arrivano dal Bangladesh?*

Nasse: *ortaggi tipici, frutta e riso*

Asmà: *tutta merce che arriva con la nave?*

Nasse: *a volte arriva anche con l'aereo.*

Asmà: *grazie*

Nasse: *prego.*

Intervista n° 3:

L'intervistata, questa volta, è una cittadina ucraina che vive da vent'anni in provincia di Napoli. Si chiama Galina e come lavoro fa la massaggiatrice.

Asmà: *ciao*

Galina: *ciao*

Asmà: *tu fai la massaggiatrice, è vero?*

Galina: *sì!*

Asmà: *quale tipo di massaggio fai?*

Galina: *massaggi per l'artrosi, per la cervicale, per la sciatalgia...ecc*

Asmà: *i farmaci che usi dove li compri?*

Galina: *Alcuni li compro qui.. altri invece li faccio arrivare dall'Ucraina*

Asmà: *come?*

Galina: *tramite il pullman. Ci sono dei pullman che arrivano ogni domenica. Quando ho bisogno di un farmaco, chiamo i miei figli e me li mandano.*

Asmà: *e ti trovi meglio con i farmaci ucraini o con quelli italiani?*

Galina: *devo dire la verità.. mi trovo meglio con i farmaci ucraini.*

Asmà: *qualche volta ti sei trovata in difficoltà usando farmaci italiani?*

Galina: *sì! Siccome il foglio illustrativo è spesso scritto in italiano.. allora a volte mi trovo in difficoltà a capire esattamente come e quando usarlo*

Asmà: *e allora?*

Galina: *allora chiamo il mio medico in Ucraina e gli indico il principio attivo del farmaco e lui mi spiega come e quando usarlo.*

Asmà: *oltre ai medicinali.. quali sono gli altri prodotti tipici che arrivano dal vostro paese?*

Galina: *carne e pesce essiccati, dolci come la "Khalwa"*

Asmà: *e cosa è la "Khalwa"?*

Galina: *è un dolce a base di semi di girasoli. Dall'Ucraina arrivano anche cioccolato, vodka, torta di Kiev, prodotti cosmetici sotto ordinanza, bibite ucraine...ecc*

Asmà: *tutti questi prodotti arrivano tramite l'autobus?*

Galina: *sì!*

Asmà: *e tra i tuoi clienti ci sono anche italiani?*

Galina: *certo! Tantissimi.*

Asmà: *e ti chiedono anche farmaci ucraini?*

Galina: *sì!*

Asmà: *grazie*

Galina: *prego*

RETICENZE O PAURE?

Nonostante Napoli sia una città dal timbro multi-etnico per eccellenza, ci sono ancora grandi difficoltà a stabilire, liberamente, una comunicazione sociale con alcune etnie. Tanta reticenza si è riscontrata in alcune delle persone intervistate che hanno rifiutato, categoricamente, di rispondere alle domande a loro poste.

Reticenza che potrebbe essere intesa come paura! Ma se le operazioni di accaparramento delle merci "etniche" avvengono in modo trasparente e lecito, perché questo senso di paura?

MERCATI E IMMIGRATI:

DOVE L'IMMIGRATO FA LA SPESA QUOTIDIANA?

Andare a fare la spesa è anche un momento d'incontro e di socializzazione, sia per italiani che per immigrati.

Ma gli immigrati dove fanno, abitualmente, la spesa quotidiana?

A tal proposito, si è fatto un piccolo sondaggio a Napoli e provincia. La maggior parte delle persone intervistate preferisce fare la spesa nei "discount" e nei mercati "rionali" (il caso dei nordafricani e degli europei dell'Est). Invece per una spesa speciale, gli immigrati preferiscono andare ai supermercati e ipermercati dove, ormai, si trova di tutto (anche prodotti etnici), oppure nei piccoli negozi specializzati, molto spesso di connazionali, per l'acquisto di prodotti tipici del proprio paese.

Tuttavia, gli immigrati (anche coloro che dispongono di scarsa conoscenza della lingua italiana) sono, molto spesso, ben informati sulla marca del prodotto, sui prezzi e sui periodi delle promozioni.

Asmà Es-Souni

LA SICUREZZA ALIMENTARE NELLA SOCIETÀ DELL'INCERTEZZA. DIARIO DI UN VIAGGIO TRA AFRICA ED EUROPA

Il tema della sicurezza alimentare attraversa trasversalmente aree disciplinari le più diversificate, dalla storia all'antropologia, sino alla scienza della nutrizione ed all'epidemiologia; un taglio interdisciplinare informa viepiù la realizzazione di riviste e trattati nel campo degli studi sull'alimentazione ed anche nell'ambito dello stesso dibattito sociologico la sicurezza alimentare ed i temi ad essa connessa quali la fame, le ineguaglianze, la sostenibilità ambientale, le biotecnologie ecc., stanno acquisendo nuove fisionomie, nell'accostamento tra tradizioni di ricerca ormai consolidate e sub-specializzazioni che vanno dalla sociologia politica a quella economica e culturale.

È bene quindi precisare quale sarà il senso, le intenzioni ed il contesto d'uso dell'espressione con cui il presente lavoro vuole misurarsi. La frequenza con cui le espressioni linguistiche vengono utilizzate, infatti, porta a dilatarne il campo di applicazione con ovvie conseguenze sul piano del significato: il concetto finisce col diventare ambiguo e le possibilità che esso venga utilizzato in modo improprio e strumentale aumentano in modo esponenziale.

Pertanto, senza avanzare pretese di esaustività, ma solo per esplorare un nuovo modo di affrontare la complessità delle questioni proposte, faremo riferimento al concetto di sicurezza alimentare nella sua accezione più ampia, quella che include cioè sia una dimensione quantitativa che qualitativa; in tal senso, l'espressione in oggetto va intesa quindi sia come lotta alla fame ed alla scarsità (food security), che come tutela contro i rischi igienici (food safety), spesso generati da quegli stessi processi produttivi che avrebbero dovuto invece eliminare le carenze sul piano del fabbisogno nutritivo ed energetico.

Sarà proprio il carattere generico di tale accezione a consentirci

di proporre al lettore un approccio inedito nell'affrontare alcune questioni ritenute salienti; tenderemo poi, nella conclusione del nostro intervento, di rovesciare i luoghi del convito, portando sulle nostre mense sapori antichi e modi nuovi di nutrirsi, lasceremo a chi legge la possibilità di esplorare scenari insoliti di discussione per scegliere come sedersi a tavola in-sicurezza.

La nostra breve discussione abbraccerà, quindi, entrambe le dimensioni citate, per riflettere su ciò che avviene quando il concetto di sicurezza alimentare incontra quello di rischio e di insicurezza sociale.

Lo sviluppo economico e culturale delle moderne società industrializzate, conduce verso modelli di consumo tendenzialmente orientati al soddisfacimento di esigenze immateriali. In altri termini, venute meno le preoccupazioni relative all'approvvigionamento, ai fattori nutritivi ed alle quantità di cibo necessarie e sufficienti, il consumo tende all'appagamento di esigenze edonistiche e sociali ed inizia ad orientare l'allocazione di una quota importante di risorse per la riduzione dei rischi alimentari. Ma cosa vuol dire parlare di sicurezza alimentare nella cosiddetta società del rischio e dell'insicurezza sociale?!

Negli ultimi anni il moltiplicarsi di allarmi ed allarmismi alimentari ha catalizzato l'attenzione dell'opinione pubblica europea con evidenti conseguenze sul piano della percezione del rischio associato alla produzione ed al consumo di alcuni alimenti (basti pensare a diossina, Bce, ogm,..). Se alla comunità scientifica si tende ad imputare la responsabilità di aver alimentato le fobie collettive con letture talvolta ambigue e non sempre concordanti dei dati epidemiologici, è opinione condivisa quella secondo cui è il modo con il quale il rischio viene comunicato e/o omesso che definisce i margini delle paure condivise.

Occorre quindi distinguere il "rischio reale" dal "rischio percepito"; il primo almeno in parte quantificabile con le procedure della matematica statistica, il secondo generato dalle traduzioni ap-

prossimative dei mass media che, nell'adempiere al delicato compito di diffusione dei risultati, operano una "distorsione"; alterano cioè la percezione collettiva del rischio. Il dibattito in oggetto, sommariamente delineato, è ampio e ricco di suggestioni; quanto al ruolo dei media, se taluni sostengono che essi operino per amplificazione della notizia, altri focalizzano l'attenzione sulle funzioni inclusive degli stessi: i media svolgerebbero, in altri termini, un ruolo attivo nella misura in cui ampliano l'arena del dibattito, espropriandola al dominio esclusivo di esperti e scienziati.

Una volta interiorizzato, il nostro concetto di in-sicurezza alimentare informa di sé il rapporto col cibo e viaggia con noi. Ma cosa accade quando le modalità occidentali, il nostro modo di vivere il convito incontra dimensioni altre?! Vi racconteremo cosa è successo a noi...

Il viaggio

Nel mese di luglio dell'estate appena trascorsa abbiamo intrapreso un viaggio - studio in Africa Occidentale al fine di condurre un'indagine di carattere sociosanitario in Benin.

Attualmente retta dall'illuminata presidenza di Yayi Boni, la Repubblica del Benin è uno dei paesi più piccoli dell'Africa nera, ma presenta una conformazione geografica ed una morfologia spaziale ricca e variegata. Una sottile lingua di terra si estende per circa 120 km di costa sul golfo di Guinea, dove generose ed esili le palme da cocco segnano il confine tra l'oceano e le lagune che, numerose lambiscono l'orizzonte. Ma i 700 Km che separano il sud dal nord del paese presentano una molteplicità di scenari che stupisce, conducendo il viaggiatore alla scoperta di uno spazio senza tempo, in cui sovrana regna una varietà dipinta a tinte forti, cangianti, difficili da sostenere.

Più di 40 sono i gruppi etnici differenti che in Benin coesistono pacificamente, espressione emblematica di una terra capace di offrire al viandante eterogeneità di vedute e condizioni; tra questi ne

ricordiamo i 4 più numerosi: i Fon (40 % del totale), gli Yoruba (12 %), gli Adja (11 %), ed i Somba (5 %), di particolare interesse per le peculiarità linguistiche e culturali. Anche la distribuzione demografica è alquanto disomogenea: se nel sud si concentra il 70% della popolazione (con punte di 200 ab/km²), il rimanente 30% si distribuisce nell'entroterra del centro nord, area d'emigrazione in cui coesistono ricchezza delle risorse ed arretratezza delle condizioni. A noi è parso, tuttavia che i processi di urbanizzazione più o meno incipienti, siano destinati a consolidarsi, ma anche che occorra guardare a tali dinamiche con cautela. Smog, sviluppo industriale, abusivismo edilizio, discariche di materiali vari e di dubbia provenienza ai cigli delle strade, plastica abbandonata in ogni dove, gettata via dai balconi o dalle auto in corsa, non rendono le aree urbanizzate di questo angolo di mondo, più civilizzate rispetto all'entroterra, né rendevano la nostra permanenza più sicura sul piano della sicurezza alimentare. Spesso e con una certa disinvoltura ci siamo trovati a consumare alimenti cotti a temperature elevatissime, avvolti in sacchetti leggeri che si scioglievano a contatto con il cibo. Eppure non era questo che ci spaventava, forse perché assuefatti ad un certo modo occidentale di percepire il rischio, o forse perché costretti a fare di necessità virtù, non riconoscevamo in quella pannocchia fumante, avvolta in un sacchetto di petrolio che colorava i semi, un rischio reale; di certo non sarebbe stato questo ad impedirci di consumare un pasto. Ci ridevamo un po' su, invece, discutevamo sulle conseguenze che un ecosistema ferito dalla miopia e dall'opportunismo avrebbe subito, ma anche sulle derive di una globalizzazione dissennata, riflettevamo su di un occidentale lontano che arriva e contamina. Poi subentrava il silenzio, però, ed il sapore del mais vero, quello non ancora geneticamente modificato. Questo è quanto abbiamo vissuto nei centri urbani e a Cotonou, capitale commerciale del Benin, città caotica e rumorosa, dotata di un aeroporto internazionale e di un importante porto marittimo, affollata di edifici decadenti e polveri sottili, distante mille

miglia dalla dimensione che si respira nella vicina Ganviè, villaggio di palafitte situato sulla sponda ovest di una splendida laguna, la stessa su cui si affaccia Cotonou. Le popolazioni che abitano Ganviè vivono di pesca ed hanno ideato una tecnica singolare denominata akadia: recintano un'area di diametro variabile con canne di bambù ed aspettano; le foglie, marcendo attirano i pesci che "li vanno a morire", perché catturati da pescatori esperti di ogni età forniti di grossi rami appuntiti con cui catturano la preda. E fin qui tutto "normale", poi il pesce però arriva al mercato della confinante Abomey e lì viene cotto: arrostito, fritto o messo ad essiccare ed esposto tra coloratissime bancarelle. Le virtù terapeutiche del pesce sono rinomate, eppure non ne abbiamo mai acquistato, non nei numerosi mercati che abbiamo visitato in tutto il Benin, forse perché lì più forte era in noi il richiamo di un occidentale che ci ha educati al "rispetto delle norme igieniche più elementari". Ma è proprio vagando tra i mercati che iniziano a moltiplicarsi dubbi e quesiti destinati a rimanere insoluti: cosa vuol dire sicurezza alimentare? È davvero sensato preoccuparsi più delle malattie veicolate dagli insetti che si poggiano molesti su cose ed alimenti, che delle porzioni di plastica ingerite insieme a frittelle e pannocchie?!

Nel corso del nostro viaggio siamo stati chiamati più volte a misurarci con il senso di in-sicurezza correlata al consumo di taluni alimenti; non discutiamo circa la fondatezza dei nostri timori, ma è il paradosso che ci si trova a vivere quando si sceglie una certa tipologia di viaggio che è singolare: lasci in Italia Bce, diossina, e influenza aviaria, ti ritrovi dinanzi alla necessità di tutelarti dai rischi di un tempo perduto e di un'Europa che si allontana ogni giorno di più. Bastano pochi giorni in Africa per accorgersi che i nostri allarmi sono spesso allarmismi e che altrove la necessità, il pericolo e la sofferenza sono reali. È l'assenza generale di enfasi del popolo beninoise sulle proprie condizioni che ci stupisce, è la semplicità del contatto con le cose che ci fa sentire inadeguati ogni qualvolta perpetriamo il nostro rito: apriamo lo zainetto, preleviamo

la boccetta tascabile di amuchina, la riponiamo, appaghiamo il bisogno di ingerire qualcosa, mangiamo in-sicurezza, quindi riprendiamo l'amuchina, mentre intanto lo sguardo curioso di donne e bambini indugia sulla boccetta magica.

I bambini in Benin sono numerosissimi e portano i segni della malnutrizione e di una medicalizzazione insufficiente: dermatiti, ernie ombelicali, eruzioni cutanee ... la sensazione è che spesso questi piccoli uomini soffrano per banalità, semplici da risolvere, che col tempo però diventano piaghe dolorose. Tuttavia né le piaghe, né le ferite impediscono loro di continuare a correre a piedi nudi nel fango, di occuparsi dei fratelli più grandi e contribuire al ménage familiare, di sorridere e stupirsi, di prenderci per mano per giocare con la nostra buffa diversità, quella di bianchi goffi e impacciati. Intanto per noi il senso di frustrazione ed impotenza aumenta: com'è possibile che non si riesca a migliorare la qualità della vita di questi bambini? Eppure gli ospedali ci sono ed i dispensari sono presenti in tutto il Benin; le Ong operano numerose e infaticabili, ma non basta ... poi però ci pensiamo un po' ed iniziamo a rimettere in discussione tutto: probabilmente il problema è un altro, nessuno ha mai misurato la soglia del dolore e, forse, è la nostra ad essere troppo bassa.

Ma i quesiti sono tanti e si moltiplicano, mentre i giorni trascorrono e gli scenari si modificano sotto i nostri occhi; ci spostiamo verso il centro nord, dove un'economia di autosostentamento basata sull'agricoltura offre di che vivere alle popolazioni locali. I villaggi dell'entroterra disegnano forme geometriche tracciate dai campi confinanti; distese verdeggianti di mais, arachides e manioca si alternano con una vegetazione spontanea ricca e generosa: i frutti del formaggio crescono spontanei su alberi robusti ed imponenti, sono frutti stagionali, ma hanno un valore proteico e nutritivo indiscutibile, come quelli del baobab d'altronde, come l'avocado e la papaya. A fronte di tanta abbondanza, è legittimo chiedersi allora come sia possibile che ancora la mortalità infantile sia a livelli

così elevati, e l'aspettativa di vita così bassa. Soprattutto ci si domanda quali siano o possano essere le vie per uno sviluppo sostenibile che tuteli le peculiarità locali.

Se l'esportazione del modello occidentale già costituisce una contaminazione disfunzionale che altera gli equilibri interni del paese, sia in termini ecologici che politici, qual è la strada da seguire?!

Di certo dovremmo tentare di osservarlo quell'atteggiamento eurocentrico che ci rende *mensura* di ogni cosa, per provare a mettere in discussione davvero il "giusto e lo sbagliato" di cui ci facciamo interpreti e portatori.

Noi nel nostro piccolo ci abbiamo provato, ma non sempre ci siamo riusciti; come quando, ad esempio, siamo stati costretti a profumi troppo intensi per le nostre narici: quelli di un formaggio, acquistato per strada da una donna che viaggiava con noi. Vi raccontiamo un episodio

In Benin ci si sposta in taxi brusse: auto vecchie e malandate cariche oltremisura di pacchi, valige, animali ed esseri umani. Le soste sono frequenti e ad ogni tappa donne splendide portano sul capo cesti enormi dai quali sporgono alimenti offerti in quantità: arachidi, pane, pesce, acqua ... talvolta, qualcuno compra: come la donna di cui vi dicevamo appunto che, disinvolta paga due forme di formaggio fresco (probabilmente un dono da portare a chi attende il suo arrivo), e lo abbandona per ore sul cruscotto polveroso della nostra vecchia auto. Così, semplicemente, senza alcun tipo di protezione, mentre il sole scioglieva il caglio ed impregnava suolo ed aria.

Finalmente giungiamo a destinazione: Natitingou, la regione dei somba. Qui lo scenario cambia nuovamente. Ci accoglie un paesaggio straordinario costellato di tatas, piccole case di fango dove ci accingiamo a trascorrere la notte. Un'esperienza voluta con forza la nostra, benché la guida abbia tentato di dissuaderci per il timore che la mancanza di un letto, di acqua corrente e di luce elettrica

fosse troppo per dei bianchi. Ma noi non rinunciamo: vogliamo capire. Contestualmente però non rinunciamo nemmeno alla prudenza: ci rechiamo in un supermercato e ci attrezziamo per la sopravvivenza (acqua, cibo in scatola, pane, biscotti ...).

La casa è abitata da una splendida famiglia che ci ospita offrendoci il terrazzamento del granaio. Le condizioni igieniche ci spaventano un po', ma non costituiscono un grosso problema; a noi sembrano quasi irrilevanti rispetto alla forza di quello che ci apprestiamo a vivere.

Ed in effetti l'esperienza non ci delude, anzi si rivela più intensa delle aspettative. Un viaggio nel viaggio quello vissuto nella nostra tata, dritto alle origini, in un luogo senza tempo, al centro esatto di uno spazio interiore in cui coesistono radici storiche e identità culturali; un viaggio di ricongiungimento col passato, ma teso ad incontrare i destini di chi porta con sé la possibilità di riscrivere il presente.

All'imbrunire decidiamo di attraversare i campi di mais per una passeggiata; una piccola donna, piegata dagli anni, stringe qualcosa tra le mani; si avvicina lentamente e ci offre, sorridendo 4 uova, le più piccole che abbia mai visto. A quel punto il disagio è collettivo, immediato e richiede una risposta rapida. Cosa fare, privare i suoi bambini dell'unica fonte proteica della giornata o accettare, pur sapendo che noi le uova non le avremmo consumate?!

"Abbiamo già mangiato, ma grazie! Grazie davvero" questa è stata la nostra risposta, accompagnata da un sorriso con cui volevamo comunicare tutta la gratitudine di cui eravamo capaci, ma il nostro è stato comunque un rifiuto, ed un rifiuto rimane dissonante e ingeneroso.

Poi torniamo alla tata ed il copione si ripete.

Ci attende una cena preparata per noi con i pochi mezzi di cui quella splendida gente dispone: una donna elegante e discreta lascia il cibo lì e va subito via.

Ci sentiamo ancora costretti a rifiutare, soprattutto temiamo l'acqua che non è potabile, ma anche le condizioni igieniche generali, ci paiono del tutto precarie, decidiamo di non rischiare.

A quel punto amarezza e disincanto accompagnano alcune nostre considerazioni ed una vaga nostalgia ci riporta in Italia, ossia al pensiero del nostro essere europei e occidentali, all'oblio nel quale è precipitato il nostro senso dell'ospitalità, ed a quell'accoglienza tipicamente mediterranea, di cui non restano che vaghe e sparse tracce.

Mentre noi italiani in Africa, ci consentiamo il lusso di rifiutare le offerte generose di chi possiede poco, ma sa ospitare lo straniero, loro africani in Italia si trovano costretti ad accettare la dittatura del cibo in scatola, a buon mercato, esposto in abbondanza sugli scaffali dei discounts.



Foto di **Alessia De Marco**

Sandra Vatrella
*Comitato Regionale LILT
Regione Campania*



UN MODELLO ALIMENTARE PERFEZIONATOSI NEL TEMPO: LA DIETA MEDITERRANEA

Nei primi del 900 in Italia emergevano vari scenari sociali collegati ai distinti territori della nazione, essi si scandivano nelle realtà urbane delle città più grandi e in quelle delle campagne e delle montagne che si articolavano lungo lo stivale da nord a sud. I modelli sociali che si presentavano nell'inizio secolo nascevano dal fattore storico della lenta ripresa dopo le guerre della fine dell'ottocento che avevano richiesto l'impiego degli uomini più giovani e sani con la chiamata alle armi, e in più casi, l'allontanamento per lungo tempo e la perdita degli stessi. Questo effetto storico luttuoso e tragico portava all'abbandono dei campi, mal gestiti e mal curati dalle donne e dagli uomini più anziani, oppure alla scarsa produzione delle coltivazioni. I contadini presentavano modelli comportamentali molto simili tra le realtà rurali del nord, del centro e del sud Italia, come lo sviluppo di territori agrari grazie al faticoso lavoro svolto nei campi. ***Questo però non garantiva una quantità di prodotto sufficiente al fabbisogno alimentare della popolazione, sia nella quantità che nella varietà degli alimenti. Infatti il processo economico e produttivo era lento e povero per la mancanza di mezzi meccanici appropriati, per i fattori climatici e per i decorsi ambientali, per la mancanza di cultura della coltura di determinati alimenti, presenti in alcune zone piuttosto che in altre, per la scarsa possibilità di provvigione di quest'ultimi, e infine,***

per la situazione economica precaria e d'indigenza della maggior parte della popolazione. Infatti, senza netta differenza, in montagna e in campagna, avevamo pochi appartenenti allo stato di benessere economico, quindi con effettiva possibilità di nutrirsi bene, e molti poveri che per questa condizione non potevano seguire una sana nutrizione. Questi scenari erano sensibilmente differenti tra il nord e il sud del paese, un nord che si avviava ad essere più ricco e meglio organizzato e un sud più povero e con meno capacità di produzione alimentare perché più lento nell'exkursus della res pubblica. Ad inaridire maggiormente lo scenario delle campagne italiane, specialmente quelle del sud Italia, fu una massiccia immigrazione in America dei nostri connazionali, un viaggio visto da molti come una garanzia di sopravvivenza ed alimentato dalla speranza di un futuro migliore. **Chi rimaneva a lavorare i campi si nutriva tramite un piatto unico, come una minestra che veniva preparata di base con il lardo oppure l'olio di oliva, gli odori e le cipolle e che si caratterizzava con pasta o riso e patate, cavoli oppure altre verdure di stagione. Si preparavano legumi come fagioli, ceci o lenticchie insieme a lardo e pomodoro. Questi piatti erano fatti con alimenti poveri ed economici.** La nutrizione che doveva essere efficace a soddisfare il fabbisogno vitaminico e nutrizionale, efficiente nell'apporto del giusto quantitativo al fabbisogno nutrizionale ed economica per essere diffusa su larga scala a tutta la popolazione era difficile, se non quasi inesistente, anche nella vita alimentare seguita dai pescatori e dai pastori italiani che, dovendo vendere le loro produzioni e vivendo in una situazione economica molto ristretta, seguivano diete carenti.

Uno dei piatti contadini del nord Italia che si sviluppò fu la polenta. Questo piatto era conosciuto già dai greci e dai romani, appartiene alla storia dell'Italia e ha la capacità di svilupparsi nel tempo conquistando tradizioni e culture delle regioni italiane. Essa è fatta con il granturco macinato ed è riuscita a risolvere molti problemi alimentari della popolazione povera.

Invece, nel sud Italia, nella tradizione alimentare e nella cucina contadina si sviluppano le minestre di legumi o di verdure e le pizze ripiene di verdure. Molte delle verdure utilizzate per la preparazione delle minestre, provenivano dalla coltivazione, ma crescevano anche in modo spontaneo e selvaggio tra le selve boschive e tra i campi non coltivati.

Possiamo oggi affermare che i contadini italiani trasmettendosi le conoscenze rurali di padre in figlio e, successivamente, con l'accrescere del grado di cultura della popolazione italiana, con il progredire grazie all'impiego dell'apporto della scienza e della tecnica applicata alla vita quotidiana, hanno posto le basi storiche, definibili etimologiche, per un modello alimentare funzionale, complesso e completo. Un modello economico e adattabile alle diverse caratteristiche territoriali e climatiche della nostra terra nato dall'atto del superamento delle diversità culturali e delle diversità delle tradizioni di ogni regione tramite l'interazione e lo scambio dei saperi e delle conoscenze rurali. Così vivendo giorno per giorno la quotidianità hanno tracciato il primo modello, una genesi, della dieta mediterranea.

Per dieta mediterranea s'intende, comunemente quello stile alimentare e di vita che ha caratterizzato le popolazioni del bacino mediterraneo (Grecia, Albania, Italia, Spagna, Francia del Sud, Portogallo e Paesi del Nord Africa), fino agli anni del boom economico. Il termine "dieta", nell'accezione più diffusa del linguaggio quotidiano, viene associata ad un concetto di regime alimentare, per lo più punitivo, da osservare in condizioni di disfunzioni, eccesso di peso, patologie del nostro organismo. In verità essa prende origine dalla parola greca "d'aïta" che vuol dire "modo di vivere", alludendo ad un modo sano di alimentarsi e ad un armonico regime di vita.

La "dieta mediterranea" prevede, pertanto, un consumo abituale di cereali, quali pane e pasta (frequentemente integrali), verdura, legumi, pesce, olio d'oliva, erbe aromatiche e frutta, integrati

da modiche quantità di carne (preferibilmente bianca) e derivati del latte. Inoltre l'espressione viene di frequente associata ad alcune pietanze e ad alcune bevande, tipiche dell'Italia Mediterranea quali, ad esempio, la pizza, la pasta, la mozzarella e l'espresso. L'uso dell'alcool è limitato al vino, assunto abitudinarmente in modiche quantità ai pasti principali. Le condizioni climatiche favoriscono anche la crescita di erbe aromatiche (aglio, prezzemolo, basilico, sedano, ecc.), utilizzate per arricchire di gradevoli sapori la preparazione di ogni pietanza. In questo modo l'alimentazione mediterranea risulta costituita da una percentuale di grassi molto bassa (<30% della quota calorica), di cui quelli saturi rappresentano meno del 10% dell'energia; prevalgono le fibre ed i carboidrati complessi rispetto agli zuccheri semplici. Nella frutta e nelle verdure, sempre presenti, vi sono molti fattori dotati di attività potenzialmente anticarcinogenetica e protettiva contro la maggior parte delle malattie ad eziologia nutrizionale: i carotenoidi, le vitamine A, C, ed E, le fibre il selenio, i glucosionati e gli indoli, gli isiotiocianati, i flavonoidi, i fenoli, gli inibitori delle proteasi, gli steroli delle piante, ecc..questi microalimenti attivano enzimi coinvolti nella disintossicazione, possiedono proprietà antiossidanti, inibiscono la formazione delle nitrosamine, legano e diluiscono i carcinogeni nel tratto digestivo, ed influenzano le funzioni ormonali.

La dieta mediterranea non solo tutela la salute dei cittadini ma tutela anche le diverse tradizioni dei popoli che si affacciano sul mare nostrum proponendo uno stile alimentare che coniuga cibo e sicurezza alimentare con comportamenti legati alla salvaguardia della cultura e dell'ambiente.

Maurizio Montella – Anna Borrasi
Comitato Regionale LILT
Regione Campania



Riportiamo due vecchie ricette la prima tipica dei contadini del nord ove il granturco grossolanamente macinato si sposa nella preparazione con i fagioli , e la seconda tipica dell'entroterra campana chiamata "zuppa di verdure e fagioli" che veniva accompagnata da "tozzoli" di pane rafferma riscaldati sulla brace.

Polenta

Ingredienti:

300 g di farina ogni litro d'acqua per una polenta soda; 250 g di farina ogni litro d'acqua per una polenta tendenzialmente morbida (consigliata); 200 g di farina ogni litro d'acqua per una polenta molto morbida.

Procedimento:

Per una buona polenta di una volta sono indispensabili due cose: un bel fuoco a legna nel camino e un paiolo di rame.



Se non avete camino e paiolo, pazienza. Potete cimentarvi anche sul fornello cittadino con una Pentola con triplo fondo e un coperchio.

Per 1 kg di farina mettete 5 litri di acqua in una pentola, salate e aspettate che cominci a bollire. A poco a poco mescolando con un cucchiaino di legno, o con la frusta, versate la farina badando che non si formino grumi. Quando avrete raggiunto una consistenza cremosa, lasciate che la polenta riprenda il bollore, quindi copritela ed abbassate al minimo il fuoco.

Lasciate la pentola sul fuoco al minimo a cuocere per circa tre quarti d'ora/un'ora, sempre coperta. Nel caso la polenta risulti troppo soda aggiungete un poco di acqua bollente. Ricordate comunque che più la polenta cuoce più risulta maggiormente digeribile. Preparare 500 gr di fagioli con lardo o olio d'oliva peperoncino e cipolla e mescolarli alla polenta dopo che sono ben cotti.

Zuppa di verdure

Ingredienti:

500 gr di cicoria, borragine, rape, scarole, cavolo, finocchietto selvatico, 4/5 patate grandi, 2 spicchi di aglio, peperoncino rosso, 1/2 dl di olio di oliva, 500 gr di fagioli cannellini; sale e pepe necessari.



Procedimento:

pulite, lavate e lessate le varie verdure. Quindi, in una padella fate imbiondire nell'olio di oliva l'aglio contuso. Unite il peperoncino rosso, privato dei semi, e tagliato a pezzetti. Aggiungete le varie verdure e fate insaporire per cinque minuti. A questo punto, passate il tutto in una pentola. Riempite la pentola a metà con acqua, immergetevi i fagioli e fateli cuocere. Mettete a lessare le

patate, pelarle e tagliarle in quattro parti. Pepate e salate in giusta misura. Aggiungere le verdure e le patate ai fagioli. Fate cuocere la minestra per trenta minuti.

Finito di stampare nel mese di gennaio 2010
presso la Cangiano Grafica srl
Volla (NA)



PREFETTURA
DI NAPOLI



Piatti chiari e salute lunga



Ricerca, pubblicazione e supporto organizzativo a cura di:
Gabriella D'Orso e Giuseppina Lollo.

Gruppo di ricerca e autori:
**dr. Amedeo Manzo, prof. Maurizio Montella, dr. Antonio Salzano
dr. Pierluigi Pecoraro, dr.ssa Paola Iaccarino Idelson,
Asmà Es-souni, dr. Sandra Vatrella**