

Alimentazione, rivoluzione coltello e forchetta

di Maurizio Martucci | 6 giugno 2014



Maurizio Martucci

Giornalista e scrittore

Sovranità alimentare, nutrizione e cibo spazzatura. Ieri il tema è tornato con Michelle Obama nella Giornata Mondiale dell'Ambiente. Una lotta politica come diritto alla salute: globalizzazione e malattia si vincono a tavola e nel carrello della spesa. Distinguo d'obbligo, negli scorsi anni '70 (lungimiranti) lo avevano capito Carlo Petrini (Slow Food) e Mario Pianesi (Macrobiotica), quando l'industrializzazione (in batteria) delle spietata dieta onnivora affilava armi pesanti per una guerra silenziosa (delocalizzata e chimica), condotta con decessi, allegrie e malattie diffuse (diabete, cardiopatie, potenzialmente cancro, etc.). Si mangia male, si vive peggio.

Adesso la proliferazione di nuclei spontanei di ritorno al benessere (eventi olistici, negozi biologici, società vegetariane, etc.) e di pubblicità salutistiche per prodotti salutari (spot No OGM, senza coloranti, zuccheri aggiunti né conservanti, etc.) rimodulano i confini del campo di battaglia: viviamo in un mondo sempre più inquinato, possiamo scegliere di non mangiare inquinato, vivendo in un corpo disintossicato. Come in cabina elettorale, la scelta è nostra: *"I movimenti per il cibo sano stanno crescendo rapidamente, diventando forza politica. Più persone sono cronicamente ammalate oggi che in qualunque altro momento della storia del mondo"*.

La denuncia di John e Ocean Robbins è nel libro ["Voci della Food Revolution, puoi guarire il tuo corpo e il tuo mondo con il cibo!"](#) (GriBAUDI Editore), una miscellanea interdisciplinare e pluralista di 21 autorevoli voci Usa fuori dal coro (e di fama mondiale). Ognuna, per proprio raggio d'azione, grida convinta la stessa rivendicazione: uno stile di vita più sano possibile, un mondo ecosostenibile si può. A patto di più consapevolezza su cosa mangiamo, perché ci ammaliamo, come ci curiamo, cosa compriamo e quali strategie economico/finanziarie, più o meno inconsapevoli, al supermarket foraggiamo. La visione è siamo un 'Uno' in un 'Tutto', noi e il mondo, la misura per svelare inquietanti *trust* e agguerriti monopoli nell'agroalimentare, lobbismo che include (ovviamente) pure farmaceutica, industria chimica, biotecnologie e banche. Di cui (ancora ovviamente) la Obama (chissà perché) non parla...

Ecco allora le voci degli ambasciatori del risveglio nel piatto, i rivoluzionari del cibo. Dean Ornish, medico, per *Forbes* uno dei sette più influenti al mondo (ha fatto dell'ex 'Burger&Cola' Bill Clinton un Vegano Vip!): *"Non capisco perché chiedere alle persone una dieta bilanciata e vegetariana è radicale, mentre è conservatore aprirle col bisturi e far assumere potenti farmaci per il resto della vita. Lo stile di vita è importante per prevenire la malattia, ma ora lo consideriamo come una cura"*.

Colin Campbell, suo lo studio più completo al mondo su nutrizione e salute: *"Per molto tempo abbiamo parlato di nutrizione per la prevenzione di problemi futuri. Ora può essere usata per far regredire e curare certe malattie"*. Joel Fuhrman, medico, autore del best seller *"Eat to live – Mangiare per vivere"* (Macro Edizioni): *"Assumere rimedi tossici per risolvere scelte cattive sullo stile di vita è estremamente inefficace e permette l'avanzare del processo di malattia. La dieta americana è degenerata nel fast-food, cibo trattato e raffinato"*.

Vandana Shiva, leader mondiale della banca delle sementi indigene per la difesa di terre e contadini locali ([migliaia i suicidi in India](#)): *"I brevetti sulle sementi significano genocidio. L'ingegneria genetica viene fatta in laboratorio e poi le piante si fecondano con l'impollinazione incrociata. Il polline si diffonde col vento e la contaminazione genetica è inevitabile"*. Marianne Williamson, penna di punta del *New York Times*, neoguru dell'alimentazione spirituale: *"L'inizio della crisi ambientale nella civiltà occidentale coincide con la distruzione della cultura pagana e l'introduzione del sistema religioso secondo cui non eravamo in partnership divina con la natura, ma piuttosto Dio aveva concesso all'uomo di dominarla"*. Chiosa John Robbins, profeta dello scontro geopolitico-enogastronomico in atto: *"Ci sono forze potenti che spingono in direzioni diverse. Da una parte Monsanto, Mc Donald's, le società agrochimiche che investono pesantemente traendo profitto dal vendere cibi dannosi. Dall'altra una marea crescente di persone che vogliono cibo sano, amico della terra. Queste forze stanno combattendo una guerra... sulla cena!". Basta scegliere con chi... cenare (e pranzare!).*