

COME E' CAMBIATA LA NOSTRA ALIMENTAZIONE

CON LO SVILUPPO SOCIO ECONOMICO

Nell'ultimo secolo lo sviluppo tecnologico ha determinato dei cambiamenti rapidissimi nelle nostre abitudini e nel tenore di vita: maggiore ricchezza (almeno nel mondo occidentale), maggiore produzione di derrate alimentari, svincolamento dal ritmo stagionale di produzione, possibilità di conservare anche per lunghi periodi gli alimenti deperibili, poco tempo libero a disposizione...

Tutti questi fattori hanno rapidamente modificato le nostre abitudini alimentari secondo altri criteri di funzionalità: velocità di preparazione (per non sprecare tempo) edulcorazione e sofisticazione degli alimenti (nel caso più fortunato per migliorare la palatabilità del cibo e quindi venderne maggiori quantità con minori costi di produzione) acquisti periodici e preparazione periodica degli alimenti (sempre per risparmiare tempo e denaro).



E' oramai nozione comune che queste abitudini alimentari non sono corrette e che una sana ed equilibrata alimentazione va oltre il semplice bilanciamento calorico-proteico dei cibi. E' anche evidente che l'adeguamento biologico della specie ai cambiamenti dell'ambiente (in questo caso l'ambiente considerato è la società tecnologicamente avanzata) avviene in tempi talmente lunghi da non essere compatibili con il ritmo frenetico imposto dal nostro modello di vita occidentale.

Sembrerebbe dunque indispensabile per la nostra sopravvivenza una mutazione spontanea, possibilmente nel lasso di tempo di una generazione! Ecco che, alla luce di quanto sinora analizzato, in questi ultimi anni molti parlano di *naturale in antitesi a tecnologico ed artificiale*. Il termine "naturale" ha acquisito valenza polisignificante indicando indifferentemente biologico, integrale, non artificiale (nel senso di non artificioso), proveniente dalla natura ed in quest'ultima accezione tutto potrebbe considerarsi "naturale" perché in fine tutto ciò che esiste ed è tangibile è comunque presente in natura.



Il bisogno di recuperare delle *sane* abitudini per la tutela del nostro benessere, ha fatto sì che per alcune persone tutto debba essere etichettato come "naturale" per essere accettabile, persino la tinta

per i capelli. Talvolta nel nome di una "naturalità" soltanto presunta si seguono comportamenti, non solo in campo alimentare, che si mostrano evidentemente dannosi.

Fatta questa opportuna premessa di ordine generale, nel caso specifico del nostro incontro ho utilizzato il termine *naturale* per collegarmi alla prima regola dell'alimentazione umana: il *legame biologico* ed anche *antropologico-culturale con l'aria, l'acqua e il suolo* cioè con l'ambiente in cui l'essere umano vive da millenni e nel quale ha selezionato spontaneamente l'alimentazione più giusta per la crescita, lo sviluppo ed il benessere del proprio organismo.