

13 giugno 2016 20:09

Patatine. Perché non ne posso mangiare solo una...di [Redazione](#)

“Adictos a la Comida Basura” (Deusto 2016) (Dipendenti dal cibo spazzatura) di Michael Moss, e' un libro rivelatore ed allarmante. Rivelatore perché applica una chirurgia invasiva al cibo che meta' degli umani trangugia ogni giorno, mentre individua i principali ingredienti che l'industria inietta nei propri prodotti per renderli piu' attrattivi. Allarmante perché descrive i consumatori compulsivi di questo cibo come dipendenti, e segnala l'industria alimentare come responsabile dell'obesita', degli infarti, dei diabetici, degli ipertesi che sono molto diffusi in Usa e in parte del mondo.

Moss e' un giornalista di razza. Premio Pulitzer nel 2010, questo statunitense ha investito quattro anni in una appassionante indagine per scoprire la parte piu' tenebrosa dell'industria dell'alimentazione. “Scrivere questo libro e' stato come stare dentro una storia di detective, ma non ho subito rappresaglie o minacce da parte dell'industria. Il libro e' basato su testimonianze documentate e dati affidabili, che non c'e' modo di confutare. Infatti le multinazionali stanno gia' cambiando le proprie dinamiche come conseguenza di cio' che e' scritto in questo libro”. Piccolo scherzo: Moss ha sollevato il tappeto di una grande industria di miliardi di dollari che spesso sembra essere al di sopra delle autorità sanitarie. Ed ha messo l'Impero alle corde. Con profusione di dati e dichiarazioni, il giornalista spiega come i titani dell'industria alimentare, guidati dai loro apparati e costosissime divisioni scientifiche, manipolano i propri alimenti non solo perché risultino appetibili, ma perché i consumatori ne chiedano sempre di piu' e di piu' ancora.

Creano dipendenti a catena, grazie ad una quantita' devastante di sostanze che condizionano il cervello. “Nel mio prossimo libro sto analizzato la relazione tra dipendenza e cibo. Molti esperti sono d'accordo nel segnalare che la principale causa dell'epidemia di obesita' in Usa e' nel fatto che il Paese ha una dipendenza sempre maggiore dal cibo preparato, fatto che pone problemi di salute e di costi. La vendita di questo cibo preparato anche al di fuori degli Usa fa si' che il problema si stia estendendo in tutto il Pianeta”. Il problema e' talmente grave che coinvolge anche la Cina, un Paese che sembrava estraneo ai lipidi, dove il tasso di obesita' sta aumentando a dismisura.

Serial di grassi, zucchero e sale

“Adictos a la Comida Basura” e' una radiografia dettagliata e sinistra del paesaggio del problema del cibo preparato. Le multinazionali di cibo preparato si fanno scudo del liberalismo piu' bieco per scrollarsi di dosso questo spinoso problema -in sostanza “ognuno e' responsabile di cio' che mangia”- ma ricorrono sempre allo zucchero, ai grassi e al sale per rendere i loro prodotti irresistibilmente appetitosi, saporiti, consapevoli della dipendenza che genera tra i loro entusiasti e del danno che infligge alla loro salute. “Hanno diversi dipartimenti scientifici e di marketing cosi' straordinari che anche la persona con la volonta' piu' resistente non potrebbe venir meno alla tentazione di mangiare montagne del loro cibo spazzatura”.

Ce ne sono di tutti i tipi. Salse, sughi, snack, biscotti, salumi, formaggi... Una percentuale elevatissima di alimenti preparati che acquistiamo al supermercato, inclusi prodotti che mai avremmo preso, cosi' impregnati di questi elementi a cui e' impossibile dire di no.

“C'e' da distinguere tra l'uso che noi facciamo dei grassi, dello zucchero e del sale per cucinare e dall'uso che ne fa l'industria. Questi ultimi ne usano quantita' enormi non solo per il sapore, fino a ragioni tecniche che permetteranno che il prodotto possa restare per mesi nel supermercato senza scadere. Non si tratta di condannare lo zucchero, i grassi o il sale, ma la dipendenza estrema con cui l'industria li usa”.

Quasi tutto il cibo che acquistiamo in un ipermercato contiene zucchero. Lo mascherano, lo diluiscono, inventano nuove forme perché il suo essere pericoloso possa saporire i prodotti che non dovrebbero essere dolci. I grassi sono un oppiaceo gastronomico che attaccano direttamente il nervo trigemino e impregnano le pizze congelate, barrette di cioccolato, cibo precotto: noi vi siamo attratti come le mosche verso il miele e a differenza dello

zucchero, in cui abbiamo un punto massimo di godimento -uno degli aspetti piu' interessanti del libro- non sembra che ci sia un limite quando si tratta di trangugiarlo. Il sale, a suo modo, e' un correttore miracoloso, intensifica il sapore e fa si' che gli snack, patate e biscotti non sembrino come una suola di scarpe. Ce lo mettono a palate in tutti i cibi piu' inimmaginabili.

Il panorama e' allarmante e Moss non si mostra particolarmente ottimista quando gli chiedo se un giorno le multinazionali alimentari faranno a meno di questi prodotti. "Ogni volta c'e' sempre piu' gente che si preoccupa perche' li ingeriscono nel proprio corpo. Questo suppone una grande pressione da parte delle multinazionali, che sono spinte a cambiare i propri prodotti per adattarsi a questa nuova dinamica (o sembra che lo stiano facendo). Il loro problema e' che hanno perso la capacita' di rinnovarsi".

Moss assicura che se qualche volta vediamo nel supermercato del cibo che e' economico, saporito e salutista -e questo implicherebbe non solo levare il sale, lo zucchero e i grassi, aggiungendovi le verdure- sicuramente l'iniziativa stimolerebbe imprenditori e start-up, non i titani dell'industria. La dipendenza, comunque, non e' solo un problema di chi acquista. Fa parte di un circuito chiuso. "Mi ha sorpreso molto che diverse multinazionali dipendono da questi elementi. Il suo livello di dipendenza e' maggiore rispetto a quello del consumatore. Noi possiamo cambiare le nostre abitudini, mentre l'industria e' incatenata in questo talmud". Cioè, siamo in un circolo vizioso di dipendenze malsane che si alimentano: un dato non precisamente confortante.

Il futuro dell'industria alimentare

Come si possono combattere tre droghe cosi' onnipresenti come zucchero, grassi e sale? Applichiamo loro la medesima normativa del whisky e delle sigarette? "Si sa che il governo applica delle imposte alle bibite rinfrescanti, soprattutto che il denaro raccolto si trasforma in programmi per aiutare la gente piu' colpita dal consumo di bibite zuccherate". "Ma i controlli che abbiamo per alcool e tabacco non valgono per il cibo, perche' quest'ultimo e' diverso. Le cause del male non sono le bibite o il cibo preparato di per se', ma il consumo incontrollato di questi prodotti".

Moss sostiene che questo "e' un messaggio che dovrebbe inculcarsi nei bambini quando sono nel periodo dello sviluppo delle proprie abitudini alimentari. E' vitale che nelle scuole si insegni ai piccoli a cucinare e ad acquistare alimenti che fanno bene alla salute". Ma sembra che l'industria non si allinei al crescente interesse del consumatore per un mangiare sano. E' molto consapevole di questo.

Di fatto, questo libro non demonizza le multinazionali alimentari. Le prende in considerazione come macchine colossali che producono denaro. Punto. E' quello che sanno fare meglio. E non si fermano. "Il loro obiettivo e' chiaro: ammassare migliaia di milioni vendendo il maggior numero possibile di prodotti. Non si fanno problemi a produrre cibo economico, comodo, gustoso e salutare, ma nessuno sa come farlo senza perdere soldi. Per cui continueranno a produrre la medesima spazzatura".

Si tratta di una lotta senza regole: l'industria avra' sempre argomenti per combattere le opinioni contrarie al cibo preparato. "Il suo maggiore potere sono i posti di lavoro. Puo' argomentare che danno lavoro a centinaia di migliaia di lavoratori. Anche l'amministrazione Obama si e' sottomessa al fatto che un cambio di questa dinamica dell'industria alimentare sarebbe un duro colpo per l'economia statunitense. Ci vorra' molto tempo per costruire nuovi scenari e creare posti di lavoro".

L'industria alimentare ha necessita' di reinventarsi, riorientare il proprio aggressivo e ingegnoso marketing ereditato dall'industria del tabacco (http://www.aduc.it/articolo/cospiratori+tabacco_20040.php), ma si tratta di una strada in salita. Intanto, il consumatore comincia ad esigere del cibo preparato e salutare, e anche se ci sono molti dirigenti consapevoli, i mastodonti dell'alimentazione non hanno tempo per rimodernarsi. "Mi sono sorpreso nel verificare che ci sono molti manager dell'industria che non mangiano i prodotti della loro stessa azienda", dice Moss.

"Talvolta ho notato che avevano veri atteggiamenti di diffidenza sulle proprie linee di lavoro. Questi manager hanno provato a convincere le proprie aziende perche' cambiassero e producessero cibo piu' sano, ma le multinazionali erano talmente impegnate nel combattere i loro concorrenti che non li stavano ad ascoltare".

Questa e' una rivelazione che per terminare ha un valore incalcolabile. Coloro che muovono i fili del cibo preparato non toccano i propri prodotti neanche con un puntatore laser, ma noi altri continuiamo a cascarci. Le spese sanitarie continuano ad aumentare. Il sovrappeso si e' trasformato in una epidemia globale. In questo contesto, il nostro libro fa si' che noi ci penseremo due volte prima di metterci in bocca una patatina fritta, e potremmo parlare di un enorme successo. Nessuno ha detto che era facile sganciarsene.

(articolo di Oscar Broc, pubblicato sul quotidiano El Pais del 13/06/2016)