



“BUONO A SAPERSI”



"Realizzato nell'ambito del programma generale di intervento della Regione Puglia con utilizzo fondi del M.I.S.E., D.M. 12 febbraio 2019. Ripartizione 2018"

Indice Sommario:

- Pag. 1: **Premessa**
- Pag. 1-6: **L'alimentazione e gli elementi nutritivi**
- Pag. 6-7: **I comportamenti delle famiglie italiane riguardo al consumo di pasti fuori casa**
- Pag. 8-9: **La contraffazione nel settore alimentare**
- Pag. 9: **Legislazione della Regione Puglia sul contrasto agli sprechi alimentari**

Premessa

Il presente lavoro è stato realizzato nell'ambito del Programma generale d'intervento della Regione Puglia, con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello Sviluppo Economico, Ripartizione 2018 e la sua finalità è di indurre la collettività regionale a fare dell'alimentazione una vera e propria terapia costante, come da affermato principio della **nutraceutica** (neonata scienza della nutrizione).

Attraverso la diffusione presso tutti i consumatori, con una particolare attenzione ai giovani, si vuol raggiungere la finalità di tutelare la **salute dei consumatori**, raggiungendo al contempo la **maggior felicità della comunità locale** e **riducendo in modo rilevante la spesa sanitaria pubblica e quella privata**.

Successivo obiettivo è di orientare i ristoratori, i consumatori e in particolare **i giovani** ad acquisire una **“coscienza critica” nei consumi alimentari**. Mira, altresì, a riservare **attenzione ai pasti consumati fuori casa**, a suscitare interesse a favore della **filiera corta e a contrastare gli sprechi**.

La **Regione Puglia** ritiene fondamentale la sicurezza alimentare, a cominciare dalla salubrità dei differenti beni di consumo offerti dai titolari delle imprese agricole, agroindustriali, commerciali e della ristorazione. Concorre, altresì, a promuovere comportamenti dettati da **corretti stili di vita** individuali e collettivi, dentro e fuori la famiglia.

Per tale motivo appare indispensabile richiamare, all'attenzione di ogni consumatore, anzitutto le consapevolezza riguardanti il **rapporto stretto che intercorre tra alimentazione e salute**. Perché questi obiettivi non restino tali “sulla carta”, urge passare “ai fatti”. Oltre agli insegnamenti per gli alunni delle scuole elementari, i consumatori in età adolescenziale - propria degli anni in cui i gusti e le abitudini si definiscono e si consolidano - vanno resi destinatari di adeguati percorsi di formazione in **educazione alimentare**.

Lungo detti percorsi educativi, si rende facile e comunque agevole farsi attori di **comportamenti e abitudini alimentari** mirati al corretto raggiungimento del benessere, alla **difesa della salute** e allo **sviluppo psicofisico**.

Le esperienze educative che il progetto intende perseguire alla fine del percorso formativo, faranno sì che i giovani, con i propri comportamenti, si saranno impossessati dei principi sostanziali della sana alimentazione. In tal modo sarà ancor più credibile chi afferma che, **“migliorandosi le conoscenze in tema di alimentazione, si agevola la comprensione del rapporto tra alimenti e salute”**.

L'alimentazione e gli elementi nutritivi

L'alimentazione è l'insieme delle **risposte alimentari** che ogni soggetto fornisce in risposta agli stimoli della fame, bisogno primario dei viventi. In particolare, la civiltà contemporanea ha reso l'alimentazione, un importante mezzo di difesa del diritto di salute e uno strumento di aspettative di vita ambiziose. La **nutraceutica**, meglio nota come scienza della nutrizione, ha individuato le portate salutistiche delle più corrette tradizioni alimentari, fino a proporle all'attenzione generale con convalide scientifiche ufficiali.

Risulta quindi comunemente utile **una corretta educazione alimentare** volta a suscitare, anzitutto nelle generazioni dei giovani, le coscienze critiche funzionali alle capacità di scelte libere, oculate, sobrie e vantaggiose, nonché di stili di vita corretti.

In primo luogo occorre precisare che ogni essere umano è impegnato a rifornire il proprio organismo di sostanze nutritive apportatrici di **energie e minerali**. L'alimentazione, dunque, è anche l'insieme dei fenomeni di assimilazione dei nutrienti apportatori di calorie e di disassimilazione degli elementi che vanno espulsi dagli organi serviti. Dalla stabilità degli equilibri tra fabbisogni energetici di base e calorie apportate dai nutrienti dei cibi ingeriti, dipende la vitalità degli organi umani. Per questa ragione, l'energia assunta in eccesso o quella assunta nel contesto di un metabolismo lento va consumata con il *lavoro*, con la *ginnastica* e con le *passeggiate*, affinché non si trasformi in grasso corporeo, nocivo quanto eccessivo. D'altra parte bisogna porre una particolare attenzione per le altresì crescenti e preoccupanti magrezze patologiche che compromettono le funzioni metaboliche ed endocrine, le facoltà mentali, l'umore e le capacità di relazioni interpersonali. Una corretta alimentazione è quindi data da razioni alimentari portatrici di nutrienti vari e non ripetitivi oltre che dal sopracitato equilibrio tra entrate e uscite delle calorie dalla massa corporea.

Risulta inoltre necessario focalizzarsi su quanto è alla base della nutraceutica, gli alimenti. Essi sono i contenitori dei nutrienti e derivano da ecosistemi valorizzati dai più progrediti ordinamenti produttivi dei settori, della zootecnia, della caccia, della pesca, dell'acquacoltura, nonché dell'agri-commercio, dell'agri-industria e dei settori della ristorazione. Gli alimenti sono distinti in **tre categorie** (A, B e C), articolate in sette gruppi:

A) Alimenti Proteici (favoriscono il ricambio delle cellule):

- CARNI, PESCI, UOVA;
- LATTE, LATTICINI, FORMAGGI;
- LEGUMI SECCHI, SOIA.

B) Alimenti Energetici (forniscono energia all'organismo):

- CEREALI e TUBERI;
- GRASSI e OLII VEGETALI;

C) Alimenti Protettivi (difendono dalle malattie):

- ORTAGGI e FRUTTA, ricchi di provitamina A;
- ORTAGGI e FRUTTA, ricchi di vitamina C.

Tuttavia, **non esiste un alimento completo**. Bisogna avvalersi di un'alimentazione che contenga una svariata selezione di funzioni, tra queste la più importante risulta essere quella energetica. Il fabbisogno energetico, del quale la caloria è unità di misura, è pari all'energia necessaria ad alzare da 14,5 a 15,5 i gradi di calore di un chilogrammo di acqua. Ovviamente i fabbisogni di calorie sono mutevoli fra i soggetti, perché determinati da molteplici variabili. Il fabbisogno è regolato dall'**ipotalamo**, con il quale il cervello fa seguire l'appetito alla sensazione di fame e la sazietà alla consumazione della razione alimentare dovuta. Così inizia l'itinerario nutritivo in cui ciascun nutriente viene assorbito dall'organo "competente" in attesa. Tale fenomeno, preceduto dalla masticazione che riduce il cibo in chimo, è successivo alla digestione, assecondata prima dallo stomaco con i suoi acidi (acido cloridrico, ecc.) e poi dal duodeno, con i succhi del pancreas e della bile. L'itinerario si conclude, pertanto, con l'**assorbimento**, da parte dei singoli organi, delle sue componenti più nobili. Tali sono quelle denominate come carboidrati, proteine, grassi, sali minerali, vitamine.

I nutrienti sono di natura **organica, inorganica e vitaminica**.

I primi sono le **proteine** (protidi), i **grassi** (lipidi), gli **idrati di carbonio** (carboidrati), oltre le componenti di ossigeno, idrogeno e azoto. Ne sono fonti alimentari essenziali: carni, latte, latticini e grassi (burro, strutto, ecc.) con i tributi nutritivi dati da pane, pasta, cereali,

ortaggi, frutti, amidi, zuccheri, olio di oliva, oli di semi. Essi forniscono il glucosio, combustibile d'immediato impiego che il flusso sanguigno trasporta nei distretti dei tessuti corporei. Il glucosio serve per la contrazione dei muscoli, per le attività delle cellule del cervello, nonché come regolatore del metabolismo delle proteine e dei lipidi. E' nutriente funzionale alla vitalità del fegato e dei muscoli. Di primaria importanza sono le proteine necessarie a mantenere attivo il processo ricostruttivo delle cellule usurate. Trattasi di un processo che richiede cura particolare durante le fasi di accrescimenti infantili e giovanili. Il potere biologico delle proteine è dato dalle catene degli aminoacidi. Questi, se originati da proteine complete (di origini animali), sono detti "aminoacidi essenziali"; se derivati da proteine incomplete (di origini vegetali) sono solo aminoacidi. Da questa precisazione deriva il convincimento secondo cui la razione alimentare giornaliera vada composta (al 20%) da proteine di origine animale.

I nutrienti di natura inorganica sono i **sali minerali**. La loro struttura chimica non contiene carbonio e non fornisce calorie, ma favoriscono i processi fisiologici utili alla salute di tutti gli organi. Fra i tanti, fondamentali sono calcio, magnesio, fosforo, ferro, cloruri, manganese, potassio, iodio e sodio. Questi, tra l'altro, proteggono ossa, sangue, fegato e muscoli. Particolare importanza è rivestita dal **calcio** con le sue presenze, al 99%, nelle ossa e nei denti e, all'1%, nel sangue, nei muscoli e negli altri tessuti. Altro minerale degno di nota particolare è il **ferro**. Nell'organismo è presente in quantità non inferiore a 5 grammi. Alimenti fornitori di ferro sono la carne, il pesce, il cacao, i fiocchi di avena, i cereali, i legumi e gli spinaci. Il ferro circola (solo in parte minima) con il sangue. Esso si fa trasportare (al 70%) dalla proteina detta transferrina, alimenta la formazione dell'emoglobina (pigmento dei globuli rossi) e, legandola a sé, asseconda il trasporto dell'ossigeno, senza il quale gli organi e i tessuti del corpo umano morirebbero. Non mancano altri minerali con compiti specifici. Fra i tanti, va ricordato che lo **zolfo** (presente in carni bianche, fagioli e piselli) rende resistenti i capelli, unghie, articolazioni e pelle; il **potassio** regola gli scambi di elettricità tra interni ed esterni delle cellule; il **sodio** tutela l'equilibrio acido-basico, la reidratazione e la contrazione dei muscoli; **sodio e potassio** (insieme) assecondano la trasmissione degli impulsi nervosi; il **magnesio** previene irritabilità, stanchezza e stress; lo **iodio** (presente nel sale iodato) asseconda il miglior funzionamento della ghiandola tiroidea; il **selenio** (presente nelle mandorle e nelle noci secche) contrasta l'invecchiamento precoce e rinforza il sistema immunitario; il **cobalto** tutela e regola la funzionalità della vitamina B12, che agevola il metabolismo energetico, il funzionamento del sistema nervoso, la formazione dei globuli rossi. Le **vitamine** sono sostenitrici del benessere generale del consumatore e possono assumersi come vitamine già pronte all'uso o come provitamine le quali vengono prima ingerite e poi trasformate in vitamine dall'organismo che si avvalga dell'azione dei raggi solari. Il consumatore deve assumere giornalmente le vitamine idrosolubili (H, C, PP e del gruppo B) e le liposolubili (A,D,E,K). L'importanza delle vitamine è dimostrata dalle funzioni plurime che esse svolgono quando intervengono – fra l'altro – a favore del metabolismo energetico interno alle cellule, come antiossidanti, ausiliari della crescita e dello sviluppo dell'organismo, rigeneratori della pelle e facilitatori dei messaggi nervosi, del dinamismo dei muscoli, della crescita delle ossa e dei denti, delle sintesi ormonali, delle risposte alle infezioni, al miglioramento della vista. Una particolare menzione merita la vitamina idrosolubile C che promuove e presidia un gran numero di funzioni vitali. Innesca le reazioni chimiche per il metabolismo delle cellule. Regola la formazione del collagene, favorisce la crescita e la cura di ossa e denti. Aiuta l'organismo ad assorbire e a utilizzare il ferro richiesto dai globuli rossi. Rinforza le difese immunitarie. Interviene, altresì, nelle prevenzioni avverse ai dolori articolari, all'acne e ai lividi, alle malattie infettive, ai rischi delle cataratte e dello stress. Questa vitamina si assume da un numero consistente di alimenti a cominciare da agrumi, kiwi, peperoni, broccoli, prezzemolo, cavoli e spinaci. Si distrugge, però, con lo stress, il

fumo, il cortisone, l'aspirina, il calore, la luce e l'ossigeno. Altro componente corporeo insostituibile è l'acqua. Il fabbisogno giornaliero di acqua è di un litro e mezzo. La disidratazione, anche lieve, può dare conseguenze negative sull'umore, sulle capacità cognitive e sull'equilibrio psico-fisico. L'organismo, se ha perso acqua, sino al 3%, è pervaso da sete e affaticamento; sino al 5%, avverte mal di testa, scarsa concentrazione, instabilità e sonnolenza; fino al 10%, lamenta vertigini, spasmi muscolari, affaticamento e può perfino, con una perdita superiore alla suddetta percentuale, giungere al coma. Gli stili di vita utili a contrastare tali mali – tra l'altro – inducono: a limitare i cibi ricchi di sale; a rendere minimi i consumi di bevande alcoliche; a evitare attività fisiche durante le ore calde; a bere circa due litri di acqua al giorno; a supplire a eventuali carenze o rifiuti di acqua con adeguate porzioni di frutta e verdura (privilegiando cetriolo, sedano, pomodoro, melone, anguria, pera, pesca, patata, pasta, nonché latte e uova).

Partendo dal primo gruppo, entriamo nel vivo delle caratteristiche degli alimenti. Le **proteine** rappresentano il 16% del peso corporeo e sono costituite da unità semplici, ma concatenate, quali gli aminoacidi. Per le funzioni svolte, le proteine sono definite mattoni dell'organismo. Presidiano, infatti, la “costituzione” di organi, tessuti e masse muscolari. Alimenti ricchi di proteine sono i differenti tipi di **carni bianche** (di pesci, polli, conigli, ecc.), considerate le più digeribili e le più consigliabili. L'americano “National Cancer Institut” denuncia l'aumento (+ 26%) dell'indice di mortalità fra gli assidui consumatori di carni rosse e grasse. A originarlo sarebbero le alterazioni dei processi metabolici causati dai consumi di dette carni derivanti da capi animali alimentati con mangimi inquinanti o curati con eccessive medicine (antibiotici, ormoni, ecc.). E' consigliato il consumo di carni rosse prive di grassi saturi e di capi animali giovani e sani. Inoltre, il pesce aiuta a difendersi da malattie cardiovascolari e i suoi nutrienti aiutano a crescere sani. I pesci salubri sono numerosi. Tra i più conosciuti e richiesti vi sono spigole, sogliole, merluzzi e dentici. Anche tonno, sarde e alici sono pesci da non scartare. Problema dei pesci è la loro freschezza. Questa è generalmente garantita dalla surgelazione. Il pesce va acquistato previa scelta che, orientata da coscienza critica, effettui il dovuto riscontro delle caratteristiche proprie del pesce fresco, quali l'odore tenue, il colore metallico, le squame aderenti, gli occhi vivi, le branchie rosee, la coda rigida, la consistenza soda e la carne bianca e aderente alla spina centrale. Fra gli alimenti più significativi del primo gruppo vi sono anche le **uova**. E' stato dimostrato che gli apporti di “colina e metionina” dell'uovo sono utili alla salute dei pazienti con problemi al fegato. Anche in merito alla digeribilità, è stato dimostrato che due uova alla “coque” si digeriscono più rapidamente delle normali porzioni di latte e di carne. I nutrizionisti consigliano, soprattutto ai giovani, di assumere almeno due o tre uova alla settimana.

Proseguendo con il secondo gruppo troviamo i **formaggi**, il **latte** e i **latticini**, considerati rivali della bistecca perché sono alimenti sani ed economici che assicurano al consumatore contenuti di proteine, di grassi e di sali di calcio analoghi a quelli degli apporti carnei. Essi forniscono calcio, fosforo e proteine di alta qualità. Per gli effetti benefici dei loro nutrienti, latte e latticini sono consigliati a bambini, donne in gravidanza e adolescenti. Soprattutto ai giovani (in fasi di sviluppo) si raccomanda di soddisfare il particolare fabbisogno di calcio e di fosforo con il consumo giornaliero di una buona tazza di latte al mattino, di un pezzetto di formaggio a pranzo e di uno yogurt a sera. Fra i derivati del latte, il più importante è il formaggio pervenuto a noi con tecniche e varietà diffuse e qualità evolute, ormai tradotte nei disciplinari delle produzioni a DOP (Denominazione Origine Protetta). Fra i tanti formaggi di alta qualità del nostro Paese non mancano i prodotti della Puglia. Ottimo da tavola e da grattugia (dopo i sei mesi di stagionatura) è il pecorino. Indicato come “**canestrato pugliese**” è prodotto con “latte intero” delle pecore del Subappennino Dauno, della Murgia Barese e delle Serre Salentine.

A questo punto parliamo dei **legumi**, fonti di proteine di buona qualità e poco costose.

Associati ad alimenti del quarto gruppo (pane, pasta, riso, ecc.) assumono un valore nutritivo insostituibile. Il vantaggio è dato dalla constatazione che le loro proteine sono nutrienti senza i grassi saturi, portatori di colesterolo che nuoce molto alla salute poiché fattore di rischio cardiovascolare. Lenticchie, fagioli, ceci e fave sono ricchi di minerali, di alcune vitamine del gruppo B e di carboidrati complessi (amidi). Contengono anche le fibre (solubili e insolubili) che regolano le funzioni intestinali e metaboliche nei processi di assimilazioni e disassimilazioni dei cibi. E' il caso di specificare le proprietà nutritive delle lenticchie. Sono particolari fonti di proteine vegetali, contengono anche grassi polinsaturi, vitamine del gruppo B, sali minerali (ferro, fosforo, calcio, zinco, selenio e manganese) e sono regolatrici delle funzioni intestinali e con i carboidrati complessi consentono il controllo del glucosio nel sangue. I legumi vanno resi oggetti di consumi privilegiati in modo particolare dalla gioventù studiosa.

Vengono poi i **cereali** e derivati, come pane, pasta e farine, che sono fornitori di calorie abbondanti e a basso costo. L'alimentazione è considerata equilibrata se assume il 60% delle calorie dall'amido dato dagli alimenti di questo gruppo. I giovani possono rapportare la loro attività fisica al consumo quotidiano di porzioni differenziate di questi alimenti. I cereali, anche fonte di fibre alimentari facilitano il senso di sazietà, ritardano lo svuotamento gastrico, agevolano i transiti dei boli alimentari e le evacuazioni delle feci. Così agendo, essi concorrono a ridurre le insorgenze di malattie anche gravi dell'intestino, delle vene e dell'apparato cardiovascolare. Per questi benefici certi, gli esperti consigliano di consumare non meno di 30 grammi di fibre al giorno.

Gli alimenti del quinto gruppo, quali **grassi vegetali** e **grassi animali**, forniscono energia doppia (9 calorie a grammo) rispetto a quella data da proteine e carboidrati (4 calorie a grammo). Svolgono, pertanto, funzione energetica per eccellenza con gli **acidi linoleici** (omega 6) e con gli acidi alfa linolenici (omega 3). I grassi di origine animale sono costituiti da acidi grassi saturi e risiedono nei prodotti lattiero-caseari, nelle carni grasse e loro derivati. Trattasi di acidi grassi che, essendo saturi, innalzano il livello del colesterolo nel sangue. Alternativi a questi grassi sono quelli dati da alimenti di origine vegetale (olive, noci, nocciole) e ad elevato tenore di acidi grassi insaturi, a loro volta distinti in monoinsaturi e polinsaturi. L'olio extravergine di oliva contiene vitamine; con la "E" avversa lo stress ossidativo e con la "B" asseconda il metabolismo energetico. E' costituito da acidi grassi monoinsaturi che avversano il colesterolo. E', altresì, ricco di potenti antiossidanti, quali i polifenoli. Secondo la ricerca ufficiale, quest'olio nell'organismo riduce il "colesterolo cattivo" (LDL), innalza i livelli del "colesterolo buono" (HDL) e protegge l'apparato cardiocircolatorio.

Ortaggi e **frutta** appartengono al sesto gruppo e in adeguate quantità sono apporto di nutrienti importanti quali le vitamine, i sali minerali e gli acidi organici. Detti nutrienti sono resi ancor più interessanti dal fatto che sono contenuti in alimenti ad elevato potere saziante. Difatti, il loro apporto calorico è limitato perché ridotta è la densità energetica della razione alimentare giornaliera. Le verdure, con la loro ricchezza di composti solforati, facilitano l'eliminazione di sostanze cancerogene dalle cellule. I folati, vitamine delle verdure a foglia, insieme a quelle del gruppo B riducono il tasso di omocisteina che è fattore di rischi cardiovascolari. Per quanto accennato, porzioni di ortaggi e frutti possono consumarsi come "aperitivi" a colazione, merenda, pranzo e cena.

Infine, gli alimenti del settimo gruppo (cavoli, cavolfiori, cavoli cappucci, cavoli di Bruxelles, broccoli, rape, peperoni, patate novelle, radicchi, arance, limoni, pompelmi, kiwi, ananas, more, fragole, frutti di bosco). Tra i loro apporti alla nutrizione sono prevalenti gli arricchimenti di **vitamina C**, di sali minerali e di fibre. La vitamina C, attivando l'acido folico, partecipa al metabolismo del ferro utile a prevenire gli stati di anemia; asseconda la formazione del tessuto connettivo della pelle, dei legamenti e delle ossa; facilita la guarigione di ferite e ustioni.

In sostanza quindi, la nutraceutica induce a ribadire che, fra i nutrienti, gli **antiossidanti**, gli **acidi grassi polinsaturi** e le **fibre** sono armi di difesa della salute umana. Nel contempo avverte che tali armi funzionano solo mediante una “*alimentazione corretta*” per qualità, quantità e giusti tempi di consumi. Difatti, questa scienza insegna che nelle strutture del nostro organismo avvengono “*reazioni*” come lo “**stress ossidativo**” che mette in pericolo lo stato di salute. A suscitare tali reazioni concorrono molti fattori negativi, passando dal fumo da sigarette all'abuso di medicinali, ecc. In tali casi, madre natura non fa mancare i mezzi di difesa. Essa li assicura a noi con gli antiossidanti che si assumono soprattutto con alimenti vegetali, a cominciare dalle verdure, dalla frutta fresca, dall'olio extravergine di oliva e dal vino. Le differenze biochimiche tra acidi grassi saturi e acidi grassi insaturi fa dire ai ricercatori di chiara fama che **l'olio extravergine di oliva è il “principe degli acidi grassi insaturi”**.

I comportamenti delle famiglie italiane riguardo il consumo di pasti fuori casa

Secondo una ricerca Fipe - Format dell'ottobre 2016, il 77,1% degli italiani consuma cibo al di fuori delle mura domestiche quasi abitualmente. Si tratta di 39 milioni di persone raggruppate in:

- **Forte consumatore** : le persone che consumano almeno 4-5 pasti fuori casa in una settimana (13 milioni)
- **Medio consumatore** : i consumatori di almeno 2-3 pasti fuori casa in una settimana (9 milioni)
- **Basso Consumatore** : coloro i quali consumano almeno 2-3 pasti fuori casa in un mese (17 milioni).

Gli heavy consumer sono in prevalenza uomini di età compresa tra i 35 e i 44 anni, residenti prevalentemente al Nord Ovest in centri abitati tra i 5.000 e i 40.000 abitanti. Gli average sono in prevalenza uomini del Centro Italia che vivono in centri abitati dai 5.000 ai 40.000 abitanti. I low consumer sono in prevalenza donne, di età superiore ai 64 anni, residenti soprattutto nelle regioni del Nord Italia, in centri abitati tra i 5.000 e i 40.000 abitanti.

La colazione

Più di sei italiani su dieci consumano, con diversa intensità, la colazione fuori casa. Cinque milioni d'italiani consumano fuori casa la colazione almeno 3 o 4 volte alla settimana, per quattro milioni si tratta, invece, di un rito quotidiano.

Il luogo per eccellenza della colazione è il bar/caffè, senza alcuna distinzione di genere, età o area geografica.

Per la colazione fuori, gli italiani spendono mediamente 2-3 euro. Solo l'1,5% spende meno di un euro e, in questo caso, si tratta quasi sempre di heavy consumer. Ad investire molto nel primo pasto del giorno sono soprattutto i giovani tra i 25 e i 34 anni (il 24,2% spende più di 3 euro vs il 10,3% di chi ha tra i 45 e i 54 anni). Nel meridione c'è una maggiore propensione a spendere: il 23,4% dei meridionali spende in media più di 3 euro a colazione.

Il pranzo

Al 67% degli italiani, pari a poco meno di 34 milioni, capita di consumare il pranzo fuori casa durante la settimana. Per 4 milioni si tratta di un'occasione abituale (almeno 3-4 volte alla settimana).

I tre profili di consumatori si caratterizzano per evidenti differenze: gli heavy consumano il pranzo in prevalenza al bar mangiando un panino o un primo piatto, gli average ed i low scelgono sia il bar sia il ristorante preferendo la pizza.

La spesa durante la settimana si concentra prevalentemente nella fascia 5-10 euro (45,5%). Nei fine settimana i luoghi del pranzo, i prodotti consumati e la spesa cambiano significativamente. La spesa sale, infatti, nella fascia 10-20 euro.

La cena

Il 61,7% degli intervistati ha consumato almeno una cena fuori casa con riferimento ad un

mese tipo. Poco meno di due milioni hanno cenato fuori casa almeno tre volte alla settimana. Si cena fuori casa principalmente in osteria oppure come seconda scelta in pizzeria.

La fascia di prezzo su cui si attesta una cena-tipo è tra i 10 e i 20 euro, anche se più di un terzo degli italiani riserva ad una singola cena dai 20 ai 30 euro. Solo un intervistato su cento è disposto a pagare più di 50 euro per consumare l'ultimo pasto del giorno.

I residenti del nord ovest si dimostrano i più propensi a spendere: il 13,2% paga più di 30 euro per una cena tipo, percentuale che nel sud e nelle isole è inferiore al 5%.

Secondo uno studio eseguito da Censis e Coldiretti, oltre l'80% degli italiani mangia almeno una volta a settimana fuori casa, presso un esercizio pubblico, e a farlo in misura maggiore sono gli uomini, i giovani (il 93%) e i residenti al Nord-Est (88,3%). Riguardo alle motivazioni della scelta di mangiare fuori casa emerge una nuova ragione. Il principale obiettivo di quando si mangia fuori casa risulta essere la ricerca del gusto e del sapore. A riprova quindi che, mangiare fuori casa, è considerata come un'opportunità di trasgressione rispetto ai precetti dell'alimentazione salutista.

La contraffazione nel settore alimentare

Con il termine contraffare si intende la riproduzione di un bene in maniera tale che venga **scambiato per l'originale**, scatenando così conseguenze sulla salute dei consumatori e sull'economia del Paese. Essa può compiersi nei mercati esterni alla regolare distribuzione, in rete o in negozi teoricamente appartenenti alla regolare distribuzione. Appare utile seguire delle semplici accortezze, un vero e proprio **vademecum** per difendersi dalla contraffazione:

- un'attenta lettura e conoscenza delle **etichette**;
- il controllo del paese di **provenienza**;
- verificare che il **venditore** sia **autorizzato**;
- controllare che sia apposto il **logo europeo** nel caso di prodotti **IGP, DOP, DOC, STG o biologico**;
- in caso di anomalie una buona predisposizione a **collaborare con le autorità competenti**.

Coldiretti/Eurispes ha elaborato nel 2013 il secondo rapporto sulle "Agromafie" secondo il quale questo tipo di criminalità organizzata ha un volume d'affari pari a circa **14 miliardi di euro**. Altro importante fenomeno legato alla contraffazione è il cosiddetto *Italian Sounding* ("Dal suono italiano") ovvero l'imitazione di un prodotto, di una denominazione o di un marchio attraverso un richiamo nel nome o nell'immagine ad una presunta italianità che non trova riscontro nel prodotto stesso. La più comune fattispecie del fenomeno ha riguardato, all'inizio delle emigrazioni, l'impianto di aziende con le stesse produzioni realizzate in Italia da parte degli espatriati nei nuovi Paesi; poi, nel corso del tempo, sono stati creati nuovi prodotti con marchi che richiamano nomi italiani. Parliamo di un fenomeno dalla portata di 60 miliardi di euro annui, vedendo Nord America ed Europa come la culla di tale fenomeno.

Tuttavia la contraffazione alimentare può essere di due tipi, dell'alimento o del marchio. I prodotti maggiormente "violati" sono vini, olio, miele, formaggi, mozzarella e latte. Un esempio d'imitazioni rinomate sono **Parmigiano Reggiano** o **Grana Padano** venduti legalmente come **Parmesan** (USA), **Parmesanito** (Argentina), **Parmesao** (Brasile) o **Parma** (Spagna); imitazione dell'**Aceto Balsamico di Modena IGP**; la pasta viene imitata nel mondo con i seguenti nomi: **spaghetti napoletana**, **pasta milanese**, **tagliatelle e capellini milaneza** prodotti in Portogallo, **linguine Ronzoni**, **risotto tuscan** ed altri ancora; **Pompeian Olive Oil** è il nome di un olio prodotto nel Maryland; **Cambozola tedesco** ricorda il Gorgonzola milanese; condimenti di salsa: pomodori **pelati 'grown domestically in the Usa'** o i **pomodorini di collina cinesi** e la **salsa Bolognese dall'Australia**; il **caffè Trieste Italian Roast Espresso** prodotto in California con confezione tricolore.

Grazie al "**Pacchetto Qualità**" (regolamento UE 1151/2012 in vigore dal 03/01/2013) sono state ufficialmente definite le denominazioni di origine, che identificano un prodotto le cui caratteristiche sono legate al luogo e ad un esclusivo ambiente geografico (*DOC / DOP*); l'indicazione geografica alla cui origine sono attribuiti determinati criteri di qualità (*IGP*); specialità tradizionale garantita, che identificano quei prodotti ottenuti ad una tradizionale pratica (*STG*). L'Italia rimane leader mondiale del comparto per numero di produzioni certificate, **269** per la precisione, con un fatturato alla produzione pari a 6,6 miliardi di euro e al consumo di circa 3 miliardi di euro. Le condotte di adulterazione o corruzione del prodotto vengono punite (come previsto dall'aggiunta 517-quater all'art. 517 del CP) con la reclusione fino a **due anni**, sanzioni fino a **20.000 euro** e in alcuni casi con la chiusura dello stabilimento o la revoca della licenza. Risulta a questo punto ovvio come strumento di tutela la tracciabilità degli alimenti, cioè l'apposizione di **codici distintivi** ai lotti di produzione. E' inoltre obbligatorio (obbligo introdotto dal regolamento UE 1169/2011), indicare le informazioni nutrizionali e di impatto sulla salute, evidenziare la presenza di allergeni, usare una dimensione minima dei caratteri per rendere le **etichette più facilmente leggibili**. Viene inoltre esteso l'obbligo di indicare in etichetta l'origine delle carni suine, ovine, caprine e del pollame, siano esse fresche, refrigerate o congelate.

Legislazione della Regione Puglia sul contrasto agli sprechi alimentari.

Dal 18 Maggio 2017 la Regione Puglia con propria legge intende **tutelare** le fasce più deboli della popolazione e incentivare la riduzione degli sprechi, valorizzare e promuovere le azioni finalizzate al recupero e alla redistribuzione degli sprechi alimentari, ridurre l'impatto ambientale causato dai rifiuti alimentari e i farmaci scaduti, **contribuire alle attività di informazione** e sensibilizzazione degli operatori del settore alimentare e farmaceutico e dei consumatori, promuovere la collaborazione tra gli operatori del settore alimentare e i soggetti donatori, coordinare le attività di controllo nelle fasi anti spreco. Va però precisato cosa si intende per eccedenze alimentari, derrate alimentari in perfette condizioni ma non idonee alla commercializzazione, i prodotti agro alimentari invenduti o non commercializzati, i pasti commestibili non venduti dal settore della ristorazione, gli alimenti confiscati ed idonei alla destinazione d'uso animale o umana. La regione Puglia promuove campagne regionali di sensibilizzazione dell'opinione pubblica e delle imprese coinvolte, attraverso finanziamenti che vengono investiti nel recupero, stoccaggio e redistribuzione di eccedenze alimentari e farmaceutiche e sprechi alimentari in favore delle persone in stato di povertà e di grave disagio sociale; il recupero, stoccaggio e redistribuzione di eccedenze alimentari e farmaceutiche e sprechi alimentari in favore delle persone in stato di povertà e di grave disagio sociale; recupero e redistribuzione degli sprechi alimentari non idonei al consumo umano per il sostegno vitale di animali; sviluppo di progetti, proposti e realizzati dai soggetti attuatori di cui all'articolo 3, oltre che dalle istituzioni scolastiche di ogni ordine e grado, aventi come finalità **l'educazione e la sensibilizzazione** per la diffusione di una corretta cultura della nutrizione, del consumo responsabile, della **lotta allo spreco**, della condivisione del cibo; acquisto di beni e servizi utili a una efficiente attività di recupero, conservazione e distribuzione dei ; allestimento di sedi per lo stoccaggio e la distribuzione di eccedenze alimentari e farmaceutiche e sprechi alimentari; costituzione di reti locali tra soggetti attivi riconosciuti nei settori dell'agroalimentare e del terzo settore. Sono inoltre previste **agevolazioni per le imprese che garantiscono il minore volume di sprechi alimentari** e/o il loro recupero per il consumo umano o animale o per la destinazione ad auto compostaggio o a compostaggio di comunità con metodo aerobico. In conclusione, precisiamo che, la Regione Puglia stipula accordi o protocolli d'intesa per promuovere comportamenti responsabili e pratiche virtuose volte a ridurre lo spreco di cibo e per dotare gli operatori della ristorazione di contenitori riutilizzabili, realizzati in materiale riciclabile o biodegradabile, idonei a consentire ai clienti l'asporto dei propri avanzi di cibo.

“Usi e consumi in Puglia”

- **Sana e corretta alimentazione**
- **Prodotti tipici e stagionalità**
- **Filiera corta e Km 0**

La Piramide alimentare



Noi siamo quello che mangiamo

Menù tipico

- Antipasto - Verdure a scelta, crude o al vapore.
- Primo – Piatto di pasta al sugo
- Secondo – Carne oppure pesce alla griglia con insalata mista
- Acqua e/o vino

Menù Mc Donald

- Panino con carne bovina o pollo
- Patatine fritte
- Bibita

Tipi di ... Puglia



"Realizzato nell'ambito del programma generale di intervento della Regione Puglia con utilizzo fondi del M.I.S.E., D.M. 12 febbraio 2019. Ripartizione 2018"

Prodotti tipici di *Puglia*



Formaggi



Carni



Ortofrutta



Pasta, pane e prodotti da forno



Olio

Le certificazioni E.U.



- **D.O.C.**
denominazione di origine controllata
- **D.O.C.G.**
denominazione di origine controllata
garantita
- **IGT**
Indicazione geografica tipica
- **IGP**
Indicazione geografica protetta
- **DOP**
Denominazione di origine protetta

L'agricoltura biologica in Puglia

“Ogni cosa che puoi immaginare, la natura
l'ha già creata”. **Albert Einstein**





La stagione giusta per la frutta

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
albicocche												
angurie												
arance												
ciliegie												
fichi												
fichi d'india												
fragole												
kiwi												
lamponi												
limoni												
mandarini												
mele												
meloni												
mirtilli												
more												
pere												
pesche												
pesche noci												
pompelmi												
prugne												
uva												
uvaspina												



La stagione giusta per le verdure

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
aglio												
asparagi												
bietole												
broccoli												
carciofi												
carote												
cavolfiori												
cavoli												
cavolini di Bruxelles												
cetrioli												
cipolle												
fagioli												
fagiolini												
finocchi												
lattuga												
melanzane												
patate												
peperoni												
piselli												
pomodori												
porri												
radicchio												
rape												
ravanelli												
sedano												
spinaci												
zucche												
zucchine												

La filiera **corta**



- Nuovo rapporto tra produttore e consumatore
- La campagna entra in città
- Prodotti più freschi al giusto prezzo

Kilometro **0**



- Rapporto diretto tra produttore e consumatore
- Risparmio economico
- Rispetto dell'ambiente

Sviluppo Sostenibile



10 cose da fare per evitare inutili sprechi

1. Stampare o fotocopiare su carta riciclata e/o nell'impostazione fronte/retro. Promuovere la raccolta di fogli già parzialmente utilizzati per stampare o scrivere bozze.
2. Promuovere la sostituzione delle vecchie lampadine ad incandescenza con lampade a basso consumo (Led), oggi facilmente reperibili in tutti i negozi.
3. Non tenere lampade accese inutilmente. Nei locali di passaggio o nelle toilette accendere le lampade solo quando è effettivamente necessario.
4. Pulire regolarmente gli apparecchi di illuminazione. Polvere e fumo si depositano riducendo fino al 20% la quantità di luce normalmente emessa.
5. Quando il riscaldamento è acceso tenere le finestre chiuse ed evitare di coprire i termosifoni con mobili o tende.
6. Fare regolare la temperatura dei condizionatori mantenendo una differenza tra esterno ed interno non superiore ai 5°C.
7. Evitare l'eccessivo riscaldamento dei locali schermando la radiazione solare diretta (tende, tapparelle, etc.) nelle ore più calde.
8. Promuovere l'adozione di modalità di trasporto alternative per gli spostamenti verso casa, lavoro, scuola. Il car pooling, cioè la condivisione dell'auto con altri colleghi che abitano nella stessa zona, permette di avere molti vantaggi, sia in termini economici che di socializzazione.
9. Nell'utilizzo di dispositivi elettrici scegliere la modalità risparmio di energia ed evitare lo stand-by collegando tutti gli apparecchi ad una presa multipla (ciabatta). Spegnerne l'interruttore della presa quando non viene utilizzata.
10. Promuovere l'uso corretto dell'aria condizionata in auto: Si risparmierà carburante e si limiterà lo sbalzo termico dannoso per la salute.

10 cose da fare a casa

- 1. Fate riscaldare la casa ad una temperatura non superiore ai 20°C e fate installare valvole termostatiche sui termosifoni: le valvole consentono una regolazione del calore adeguata in ogni stanza.
- 2. Fate controllare periodicamente la caldaia. Una regolazione efficiente del bruciatore riduce i consumi e le emissioni;
- 3. Fate isolare i cassonetti degli avvolgibili e applicate le guarnizioni al profilo delle finestre in modo da limitare gli spifferi in casa ed evitare un inutile spreco di energia;
- 4. Fate applicare ai rubinetti di lavandini e docce i rompigetto ed i regolatori di flusso;
- 5. Preferite la doccia al bagno e non lasciate scorrere l'acqua inutilmente (ad esempio chiudendo il rubinetto mentre vi lavate i denti);
- 6. Fate regolare il termostato dello scaldabagno su temperature intermedie (non superiori ai 55 °C) e non tenetelo acceso se non ne fate un uso continuo;
- 7. Fate acquistare elettrodomestici a basso consumo (classe A o superiore), che consentono consistenti risparmi energetici ed economici nel lungo periodo;
- 8. Fate utilizzare la lavatrice solo a pieno carico e ricordate alla mamma e al papà di selezionare temperature basse per il lavaggio (40-60 °C);
- 9. Dite ai vostri genitori di avviare la lavastoviglie solo a pieno carico (in ogni lavaggio i consumi di elettricità, di acqua e di detersivo sono gli stessi indipendentemente dal carico) e di evitare la fase di asciugatura;
- 10. Non lasciate le porte di frigoriferi e congelatori aperte più del necessario; fate sbrinare regolarmente il congelatore: uno strato di brina superiore ai 5 mm funziona da isolante e fa aumentare i consumi.



“Buono a Sapersi”

Filiera del pane di Altamura



"Realizzato nell'ambito del programma generale di intervento della Regione Puglia con utilizzo fondi del M.I.S.E., D.M. 12 febbraio 2019. Ripartizione 2018"





METAMORFOSI: DAL GRANO AL PANE DI ALTAMURA NUTRIRE IL CORPO, LA MENTE E LE RELAZIONI

a cura della Dott.ssa Chiara Maddalena

Una straordinaria metamorfosi ad opera dell'uomo: dal grano al pane

L'uomo crea il pane ancor prima di inventare l'agricoltura. In Giordania è stato ritrovato un pane risalente al 12000 a. C., fatto con cereali schiacciati e cotti su pietra, a mo' di piadina. La coltivazione del grano risale a 5000 anni fa circa in quel territorio, compreso tra i fiumi Tigri ed Eufrate, denominato "Mezzaluna Fertile". Etimologicamente il termine "Grano" farebbe riferimento all'atto di "fregare", "macinare", "scorticare", processi che lo resero edibile per l'essere umano. Da un punto di vista genetico il grano possiede quattro volte i geni dell'uomo, e questo è un mistero ancora non chiarito, che ha ispirato la fantasia di chi vorrebbe ritenerlo una specie aliena, che ha colonizzato il pianeta, utilizzando il vento, gli animali, addirittura l'uomo come vettori per crescere e riprodursi, disseminandosi nelle latitudini più diverse. Il chicco che dorme nel buio della terra, durante la stagione fredda, dà origine ad una piantina nuova, occorrono nove mesi perché il frutto maturi e possa esser immagazzinato nella stagione calda.

Scoprire la storia del grano significa fare uno straordinario viaggio nella storia dell'umanità, nella nascita della civiltà, perché la sua coltivazione richiese la prima costruzione di canali per l'irrigazione e il passaggio dal nomadismo alle città fortificate per la sua protezione.

Quando i Greci colonizzarono le coste pugliesi, guidarono le popolazioni locali a riconoscere e a valorizzare differenti tipi di grano, tant'è che il pane d'Altamura - a cui già Orazio nel 37a.C. si riferiva, citandolo come il miglior pane del mondo - ancora oggi è prodotto con quattro varietà diverse di grani, tipiche dell'Alta Murgia: appulo, arcangelo, duilio e simeto, prodotte nel territorio e attualmente previste dal regolamento del consorzio di tutela.

L'assicurare a Roma il regolare approvvigionamento del grano divenne il cardine della politica dell'impero romano e la Puglia era il granaio di Roma.



La sacralità del grano

Cereale ammantato, fin dalle epoche più antiche, di sacralità, perché frutto della terra, dono degli dei. La parola stessa cereale deriva da Cerere, "colei che ha in sé il principio della crescita", dea romana della maternità e della terra, presto assimilata alla Demetra del Pantheon greco. Il grano è presente nell'Antico Testamento, ma con il cristianesimo assume un nuovo significato, quello del Corpo di Cristo.

È una tradizione tutta pugliese quella degli Altari della Reposizione, che ricordano l'Ultima Cena di Cristo.

Il giovedì santonelle chiese si pongono sugli altari piccole cassettoni di legno, un tempo a forma di bare, dalle quali spuntano, verdi e tenere, piantine di grano, simbolo della Vita che rinasce sulla Morte. Il pane si fa cibo dell'anima, oltre che del corpo e rende possibile l'incontro tra l'uomo e il Dio. A Pasqua troviamo il grano battuto e spogliato per preparare i dolci, a simboleggiare Cristo spogliato e battuto alla colonna, che prepara la salvezza dell'umanità.

Per la ricorrenza dei defunti in alcune zone della Puglia si preparano i *ciccicuotti*, chicchi di grano cotti mescolati a chicchi di melograno e a mandorle spezzate, dolce che deriva da un'usanza dei primi coloni greci, tramandata ai posteri.



Vogliamo il pane e le rose

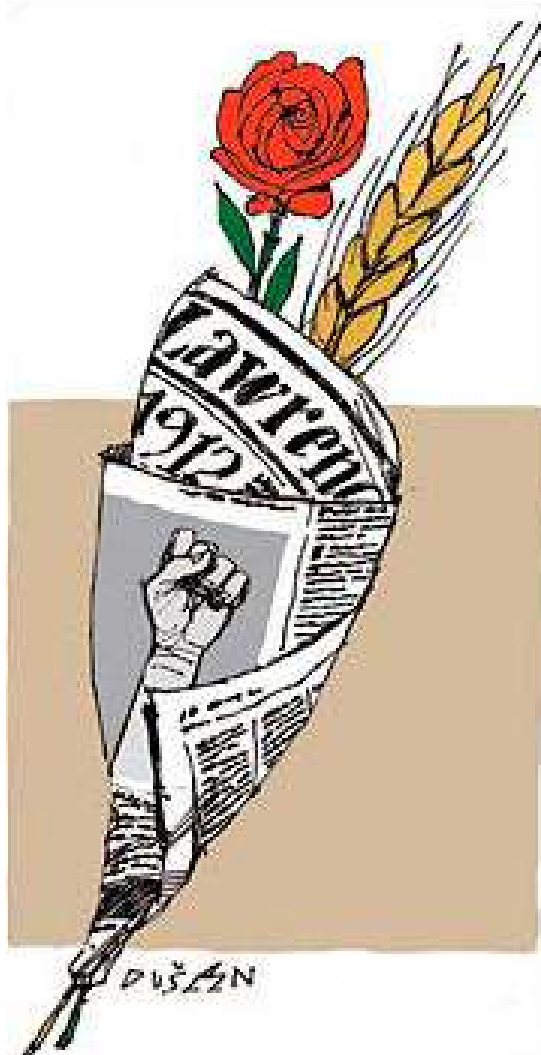
I racconti popolari trattano spesso del grano.

Il pane è stato al centro di molte rivendicazioni e movimenti di protesta della storia: dall'assalto al forno delle gruccenella Milano del 1628, descritto da Manzoni, nei Promessi Sposi, passando per i moti popolari del 1898, alle rivendicazioni socialiste del pugliese Di Vittorio, allo sciopero del pane e delle rose del 1912, che ispira ancora oggi il movimento operaio e femminista in tutto il mondo.

Grano e pane sono entrati nell'immaginario collettivo indicando ricchezza e vita e ancora oggi si parla della "grana" e del "procurarsi il pane" intendendo l'indispensabile, la sopravvivenza. Il pane, grazie al grano da cui deriva, è un archetipo meraviglioso della cultura mediterranea, perché i quattro elementi basilari della vita intervengono in sinergia: la terra, l'acqua, l'aria e il fuoco.

Nulla è buono e sacro come il pane.

Addirittura la bontà degli esseri umani è paragonata al pane : buono come il pane, si dice.



Una tradizione pugliese riconosciuta a marchio DOP

Il pane di Altamura è un prodotto a marchio DOP. Tale marchio viene conferito dall'Unione Europea a tutela giuridica degli alimenti le cui peculiari caratteristiche qualitative dipendono essenzialmente o esclusivamente dal territorio in cui sono stati prodotti.



La storia

Il pane ha origini antichissime nella storia dell'uomo ed è considerato una conquista tecnica da parte dell'umanità, che è riuscita a trasformare il grano, prodotto della terra difficilmente edibile, in un prodotto commestibile.

Il grano è associato simbolicamente alla fertilità in moltissime civiltà e la sua coltura segna il passaggio dal neolitico all'età dei metalli.

Al grano e alla sua coltura e trasformazione si deve in un certo senso la civilizzazione dell'umanità.

Da secoli ad Altamura il pane non ha mai smesso di essere presente sulle tavole, per il suo valore nutritivo ed affettivo. Ancora oggi lo si prepara in grandi pezzature.

Un tempo erano le massaie a prepararlo in casa e a portarlo a cuocere nei forni a legna presenti in paese. Le famiglie marchiavano i panetti con le iniziali per riconoscere i pani una volta cotti. Sino alla metà del secolo scorso il fornaio si affacciava in strada per comunicare a gran voce l'avvenuta cottura.

“U skuanète” – pane accavallato

La forma del pane di Altamura è accavallata ed è detta anche "cappiddede prèvete" perché ricorda il cappello dei preti. La grande pezzatura tradizionale (non inferiore al mezzo kilo) è dovuta al fatto che fosse l'alimento principale dei pastori e dei contadini che andavano a lavorare nei campi e spesso si assentavano da casa diversi giorni. Forma, dimensioni e caratteristiche erano funzionali a quest'uso: il pane doveva mantenere la sua croccantezza e fragranza per più giorni. Per questo lo spessore della crosta non è inferiore ai 3 mm e l'umidità non supera il 33%.

Il pane spesso veniva consumato condito con l'olio d'oliva.

Le fasi della produzione: impastatura, formatura, lievitazione, modellatura, cottura in forno a legna.



La ricetta



Semola rimacinata di grano duro proveniente da grano duro coltivato nella Murgia nord occidentale



Acqua potabile della Murgia



Sale



Lievito madre deve aver subito almeno tre rinnovi

Per un quintale di semola serve il 20% di lievito naturale, 2 kg di sale e il 60% di acqua a 18°centigradi. Dopo la lavorazione l'impasto viene coperto con un telo di cotone e lasciato lievitare per almeno novanta minuti. Poi le forme vengono pesate, modellate e lasciate nuovamente riposare per almeno trenta minuti. Vengono poi rimodellate e lasciate pesare per almeno quindici minuti, quindi capovolte e premute leggermente ai lati con le mani e infornate in forno a legna o a gas a riscaldamento indiretto a 250°. Se si tratta di forno a riscaldamento diretto deve essere a legna di quercia. La cottura avviene dapprima in forno aperto, poi dopo 15 minuti si chiude il forno e la cottura prosegue per altri 45 minuti. Al momento di sfornare il pane la bocca del forno va lasciata aperta per altri cinque minuti per far fuoriuscire il vapore e rendere la crosta croccante. Le forme di pane vengono posate su assi di legno a raffreddare.

Recuperare la tradizione per recuperare la nostra essenza relazionale

La storia stessa del pane di Altamura ci parla di relazioni, di genuinità, di attesa e di cura. Il pane continua ad essere impastato a mano in un'epoca in cui abbiamo perso contatto con la nostra dimensione sensoriale, assorbiti dalle connessioni proposte dal mondo virtuale. Il pane ci parla di un luogo, e della sua identità, unica e non riproducibile, ma soprattutto ci parla di relazioni e di condivisione per la sua pezzatura irriducibile al monoporzione a cui stiamo purtroppo abituando le giovani generazioni. Il condividere il cibo è una tappa fondamentale del percorso di costruzione di una coscienza sociale e collettiva e la perdita di quest'aspetto di convivialità ha importanti ricadute sul piano sociale.

Non solo, la condivisione e la relazionalità sono fondanti la crescita e lo sviluppo dell'individuo. "Consolo" era chiamata la cesta di vivande offerte alla famiglia impegnata nel lutto di una persona cara. Il cibo si intreccia ai momenti di passaggio più sacri della vita, senza dimenticare la sua rilevanza sul piano spirituale e religioso, dimensioni queste di grande valore per qualsiasi essere umano. Era il pane contenuto in quella cesta a curare, a lenire il dolore? Probabilmente no, ma il pane era medium della relazione che cura. "L'analista cucina parole", dice Civitarese, e "le parole hanno corpo", è quel corpo che ripara la nostra anima, il nostro cuore e il nostro cervello.



“Non di solo pane vivrà l’uomo”

I disturbi del comportamento alimentare hanno una lunga storia, ma nella seconda metà del XX secolo assistiamo ad un’esplosione del fenomeno. Nell’era dell’elevata accessibilità al pane da parte della popolazione del primo mondo, dovuta all’abbassamento dei costi di produzione, si perde il valore sacro ad esso associato. Il pane diviene bene di consumo. Il pane duro si butta. Il pane perde il suo valore nutritivo. Inizia a livello di produzione industriale l’aggiunta nella sua preparazione di additivi ed edulcoranti. Questo determina un cambiamento del suo impatto a livello metabolico, ma soprattutto porta ad un uso del cibo distorto rispetto al passato. Si perde la convivialità e anche le relazioni si trasformano: usa e getta, con lieviti chimici, a dispetto della cura, del tempo e della sacralità dello stare insieme. Il lievito madre del passato che veniva conservato, nutrito, condiviso, sparisce dalle nostre dispense. Questa scomparsa si associa all’emergere di nuovi disturbi.



Cosa sono

I DCA (Disturbi del comportamento alimentare) sono patologie caratterizzate da un'alterazione delle abitudini alimentari e da un'eccessiva preoccupazione per il peso e per le forme del corpo. Insorgono prevalentemente durante l'adolescenza e colpiscono soprattutto il sesso femminile, anche se negli ultimi anni assistiamo ad una crescita di pazienti di sesso maschile. I comportamenti tipici di una persona che soffre di un Disturbo del Comportamento Alimentare sono: digiuno, restrizione dell'alimentazione, crisi bulimiche (l'ingestione una notevole quantità di cibo in un breve lasso di tempo accompagnata dalla sensazione di perdere il controllo, ovvero non riuscire a controllare cosa e quanto si mangia), vomito autoindotto, assunzione impropria di lassativi e/o diuretici al fine di contrastare l'aumento ponderale, intensa attività fisica finalizzata alla perdita di peso.

È IMPORTANTE FARSI AIUTARE DAI PROFESSIONISTI!

Soffrire di un disturbo alimentare sconvolge la vita di una persona e della sua famiglia; sembra che tutto ruoti attorno al cibo e alla paura di ingrassare. Cose che prima sembravano banali ora diventano difficili se non impossibili e motivo di forte ansia, come andare in pizzeria o al ristorante con gli amici o partecipare ad un compleanno o ad un matrimonio. Spesso i pensieri sul cibo assillano la persona anche quando non è a tavola, ad esempio a scuola o sul lavoro terminare un compito diventa difficilissimo perché sembra che ci sia posto solo per i pensieri su cosa si "debba" mangiare, sulla paura di ingrassare o di avere un'abbuffata.

Dismorfofobia

Una caratteristica quasi sempre presente in chi soffre di un disturbo alimentare è l'alterazione della propria immagine corporea che può giungere a configurarsi in un vero e proprio disturbo. La percezione che la persona ha del proprio aspetto, ovvero il modo in cui nella sua mente si è formata l'idea del suo corpo e delle sue forme, sembra influenzare la sua vita più della propria immagine reale.

Eta' a rischio

L'età più a rischio per l'insorgenza di un DCA è tra i 15 e i 25 anni. Esistono, se pur rari, casi di esordi in età infantile, quasi sempre casi di Anoressia Nervosa. Le preoccupazioni per il cibo e per il peso sono del tutto simili a quelle descritte nell'anoressia degli adolescenti; molto più rara è la presenza di vomito, crisi bulimiche, abuso di diuretici e lassativi.

La complicità medica più grave in questi casi riguarda la mancata o rallentata crescita ossea (che ha il suo picco massimo proprio in adolescenza) che in età adulta può portare a nanismo. Nei casi ad esordio tardivo, dopo i 40 anni (spesso in seguito della menopausa e al ricorso a diete intraprese per contrastare l'aumento di peso) è invece più frequente la Bulimia Nervosa, anche se sono stati descritti casi di Anoressia in età avanzata.



La metafora del pane in psicoterapia

Gli psicoterapeuti generalmente amano usare le metafore.

Metafora è una parola greca, che significa letteralmente "io trasporto", e implica l'utilizzo di parole e immagini per meglio comunicare un pensiero.

La metafora del pane in psicoterapia è molto efficace se consideriamo l'origine di questo alimento.

La civiltà umana riesce a trasformare il grano in pane e a nutrirsi di questo, rendendolo anche simbolo e rituale religioso, sociale, familiare. Il grano, alimento difficilmente edibile, diviene, attraverso la coltivazione e processi di trasformazione, alimento commestibile, nutrimento per il corpo e per lo spirito, strumento di relazione.

Questa trasformazione è di fatto un processo poetico, dal greco poiesis, creativo.

the p o em

۱ ۵ ۱

La psicoterapia come arte della panificazione

In psicoterapia, attraverso la relazione terapeuta-paziente si cerca di trasformare il problema con cui il paziente giunge nella stanza di analisi, si cerca di renderlo digeribile, attraverso l'elaborazione psichica si aiuta il paziente a trarne nutrimento per il suo benessere. Una persona che da un malessere iniziale, attraverso il processo trasformativo terapeutico torna a stare bene, nella propria pelle, nel proprio corpo e nelle proprie relazioni, diviene anche una preziosa risorsa per la collettività.

Il cambiamento, la metamorfosi di un percorso terapeutico psicodinamico, non è un obiettivo, ma un processo. E' un atto di libertà, intesa come scelta responsabile, mai imposta. Come nelle migliori lievitazioni, questo processo continua anche oltre la fine della terapia.

Da uno psicoterapeuta psicodinamico non vai per "comprare il pane", anche se è quello che vorresti ti fosse dato nel momento in cui stai male, placerebbe la fame, ma non ti nutrirebbe. Nella stanza di analisi impari "come produrre il pane".

Il tempo, il lavoro psicoanalitico e la relazione consentono il passaggio di una funzione, di riconoscere le proprie ferite, farci i conti, imparare da esse, integrarle, curarle e attraverso le ferite curate tornare a una vita più vera.

Quando scopriamo come far lievitare la nostra vita, non ci resta che impastarla.



*«pane migliore del mondo, tanto che
il viaggiatore diligente se ne porta
una provvista per il prosieguo del viaggio»
Orazio, libro V delle Satire*

**METAMORFOSI: DAL GRANO
AL PANE DI ALTAMURA
NUTRIRE IL CORPO,
LA MENTE E LE RELAZIONI**



ASSISTENZA AL CONSUMATORE
segnala qui il tuo problema  800-661834

www.istitutopuglieseconsumo.it