

“Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita”

- le Buone Pratiche –

Il gusto è conoscenza!

Nutrirsi è certamente un atto necessario, ma può essere anche uno dei più gioiosi per l'uomo. E soprattutto, il piacere del palato diventa strumento di conoscenza: i sapori e gli odori delle cucine internazionali spiegano la storia e le culture delle società del pianeta.

Ogni religione, cultura o Paese prevede riti e liturgie di consumo che trovano in Expo la sede per essere narrate, condivise e vissute.

Noi italiani possediamo una *cultura del mangiare* tra le più ricche e importanti del mondo, ma stiamo correndo il rischio di non passare questo testimone alle nuove generazioni.

Nuovi stili alimentari stanno portando a un graduale peggioramento dello stato di salute dei bambini e degli adolescenti e ad una conseguente riduzione della loro speranza di vita, un fatto, questo, che inverte una tendenza consolidata di progressivo miglioramento.

Expo Milano 2015 pone l'Educazione Alimentare tra i suoi obiettivi primari.

Oggi giorno parliamo spesso del cibo che consumiamo, è sicuramente un argomento che suscita facilmente dibattiti tra la gente comune, e facendo zapping in tv è altissima la probabilità di imbattersi in programmi che lo hanno reso protagonista.

Ma siamo sicuri di trattare questo argomento nel modo corretto?

Dobbiamo ritornare a valorizzare aspetti di convivialità, proteggere la varietà territoriale locale che ci identifica, trasferire le conoscenze che riguardano la preparazione dei cibi, pretendere alimenti di qualità, dedicare tempo al cucinare, ovvero preservare il meglio della tradizione gastronomica.

L'Expo di Milano consisterà in un vero e proprio convivio, un cum-vivere, un momento di condivisione multiculturale, che favorirà il dialogo: un luogo dove mettere intorno allo stesso tavolo tutti i Paesi del Mondo!

I commensali saranno invitati a partecipare, apportando il proprio contributo:

- le abitudini alimentari dei singoli individui, le tipicità di ogni Paese,
- le colture tradizionali, la produzione industriale su vasta scala,
- la dimostrazione culinaria,
- la rappresentazione del consumo attraverso pittura, cinema, letteratura, fotografia ...

Si tratta di una varietà di aspetti legati all'alimentazione, indicativi di quanto sia ampio e complesso il Tema e che mettono in luce come questo si presti a essere raccontato attraverso un **approccio multidisciplinare**.

La società scientifica dei nutrizionisti americani da tempo sostiene quanto sia importante il ruolo degli specialisti dell'alimentazione per “incoraggiare pratiche ecologicamente responsabili”. L'adozione di Buone Pratiche da parte di ciascun individuo infatti porterà a dei benefici: alla salute del singolo, dell'ambiente e della società.

Per questa ragione, nel 2010, il Barilla Center for Food & Nutrition ha pubblicato per la prima volta la **Doppia Piramide Alimentare-Ambientale** come strumento di comunicazione in grado di mettere in relazione gli aspetti nutrizionali e gli impatti ambientali degli alimenti.

Proteggere la salute e tutelare l'ambiente sono due obiettivi che vanno di pari passo: ogni giorno enormi quantità di cibo sono prodotte, trasformate, distribuite e consumate, provocando impatti diretti sulla salute umana e sull'ambiente. In un Pianeta le cui risorse sono in progressivo

esaurimento e in cui la diffusione di patologie legate a una cattiva alimentazione è in aumento, risulta fondamentale trovare uno stile di vita e alimentare che favorisca il benessere umano e quello ambientale.

Expo 2015 intende valorizzare il ruolo della donna!

Questa decisione nasce da una serie di considerazioni:

- la donna è da sempre simbolo di nutrimento, tramite l'allattamento al seno (la prima fonte di cibo per ogni essere umano);
- sono le donne, nella maggioranza dei Paesi, che con la propria dedizione gestiscono l'economia familiare e sono spesso impiegate nel settore agroalimentare;
- la donna inoltre ha un ruolo educativo fondamentale, soprattutto per quanto riguarda le abitudini alimentari, può educare alla corretta alimentazione non solo il bambino, ma motivare l'interno nucleo familiare ad adottare delle Buone Pratiche.

Concludo le mie considerazioni a riguardo di Expo sottolineando l'importanza di investire in interventi che siano veramente in grado di trasformare le conoscenze e le abilità in competenze, e sollecitare comportamenti critici e propositivi nell'abitare il pianeta: non vi può essere infatti un cambiamento della condotta umana nei confronti del cibo, senza un intervento educativo, basato su una buona comunicazione.

A questo proposito segnalo l'evento organizzato dalla ProLoco di Offanengo, che si terrà Domenica 30 Marzo 2014 (ore 10:30), nella speranza che sia il primo di tanti che il territorio cremasco proporrà ai propri cittadini: **Verso Expo2015 – Qualità del cibo e sprechi alimentari** - <http://www.prolocooffanengo.it/documents/30-03-14%20convegno.pdf>

Educare oggi ad uno stile di vita sano, significa per il domani formare consumatori consapevoli e coscienti, ed invertire una tendenza consolidata negli ultimi anni a livello mondiale, ovvero la “globalizzazione delle cattive abitudini a tavola”.

Buon Expo a tutti!

Elena Piovanelli, dietista

