

Per fortuna i libri non invecchiano con la rapidità dei congegni elettronici, ma un testo così ampio (la prima edizione di *Dietetica e nutrizione*, di ben 788 pagine, risale al 2007) ha rappresentato una vera e propria «summa» che ha impegnato nella revisione un incredibile numero di specialisti.

L'opera meritava non solo il riesame e i ritocchi conseguenti alle conferme, ma anche quelli conseguenti alle delusioni maturate nei 12 anni trascorsi. Tanto più, perché le ventate di successo del prevenire e curarsi con una corretta nutrizione hanno snaturato talvolta le premesse scientifiche, complicandole con condanne e promozioni arbitrarie maturate non sulla cultura nutrizionale ma su dati osservazionali, solitamente poco attendibili, almeno per la moderna medicina basata sull'evidenza.

Siamo circondati da un continuo «sentito dire» sul valore di pregi e difetti di ciò che ingeriamo. Tuttavia, non spettano quasi mai ai singoli cibi idonei al commercio ma alle porzioni (non dimentichiamo il detto di Paracelso: è la dose che fa il veleno!), al bilanciamento nutrizionale e alla varietà delle scelte, all'età e in gran parte allo stile di vita sedentario che rende «obesogeno» il modello di vita attuabile nelle grandi città, perfino per i ragazzi, vittime precoci della sedentarietà e del sovrappeso.

Al riguardo, aleggia nel testo rinnovato la promozione dell'attività fisica a un ruolo non secondario, almeno ai fini della longevità, rispetto alla impraticabilità delle trop-

pe follie nutrizionali che circolano ovunque. Una ricerca dell'Università di Cambridge su 334.000 soggetti ha concluso di recente che «Lack of exercise is twice as deadly as obesity» e altrettanto hanno segnalato più volte le testimonianze fornite annualmente dagli ex alunni di Harvard nell'ambito di un noto studio.

Non posso citare ad una ad una le molte novità del libro, ma accennerò soltanto a un titolo che raramente coinvolge docenti e discenti, pur essendo una pericolosa realtà: l'obesità osteosarcopenica e i limiti ragionevoli, tempo e calo ponderale, che tutti i nutrizionisti, medici o no, dovrebbero rispettare senza promuovere attese esaltanti ma improprie.

Ben venga dunque il nuovo testo a coinvolgere culturalmente tutti gli operatori dell'immenso settore, preventivo e curativo, dell'alimentazione umana. Solo la cultura può porre dei paletti al degrado commerciale che ha segnato in negativo perfino le etichette dei cibi con i semafori o peggio con i troppi no a singole molecole che poco o nulla si riflettono nel mangiar bene, senza timori eccessivi o promozioni biologiche discutibili e onerose.

Una raccomandazione per i molti che spero consulteranno il testo è quella di non colorare emotivamente il disagio di chi si attende dalla nutrizione miracoli a breve termine. Bisogna accettare i dubbi che crea la scienza quando si infiltrano nel nostro bagaglio le incertezze o le ideologie. L'uomo è un onnivoro e come tale ha un'ampia scelta che

legittima il comportamento, non estremista, di carnivori e vegetariani ma anche l'apporto nutrizionale degli insetti, come recentemente ha sentenziato l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (European Food Safety Authority, EFSA) da Bruxelles.

Grazie all'amico Giuseppe Fatati disponiamo ora di un testo italiano, pensato e scritto da specialisti del settore per condividere i vantaggi della moderna alimentazione, con buonsenso e senza troppi rimpianti gastronomici.

Eugenio Del Toma
Primario Emerito
di Dietologia e Diabetologia