

---

# PRESENTAZIONE

Questo libro di Eugenio Del Toma raccoglie, riordinandoli, una serie di articoli scritti per *Repubblica Salute*, il supplemento specializzato del quotidiano. Avevo già avuto occasione di leggere la maggior parte di questi “pezzi” ma sono rimasto colpito nel rivederli tutti insieme, sia perché alcuni mi erano sfuggiti, sia perché il loro regesto testimonia sei grandi virtù dell’Autore.

La prima è la capacità espositiva, così rara in un Paese che ha deboli tradizioni di divulgazione scientifica (un’arte, invece, particolarmente sviluppata nei Paesi anglosassoni, ove gli scienziati non disdegnano di dedicarsi alla nobile attività dell’*education* di massa). Tale virtù ha a che fare con l’eccellente uso della lingua italiana, anch’esso sempre più arduamente reperibile nella nostra pubblicistica, con il sano rigetto del tecnicismo discriminatorio (quello proprio degli “addetti ai lavori” che amano restare rinchiusi nella loro setta e far sentire gli estranei, la gente comune, incompetenti e perciò colpevoli) e con il piacere, direi con il gusto della spiegazione, né autoritaria né paternalistica, ai lettori e dunque ai cittadini.

So per certo, avendo avuto la ventura recentissima di essere stato consigliato da Del Toma in qualità di medico specialista, che tali abilità nascono anzitutto da una lunga pratica clinica, dall’aver affiancato alla ricerca la cruciale pratica quotidiana della diagnosi e della terapia: è proprio dal concreto, diuturno rapporto con i pazienti che Del Toma ha derivato la sua straordinaria vocazione a educare come parte essenziale del curare.

Quest'accenno introduce una riflessione sulla seconda virtù-chiave del libro e dell'Autore: il cercare di agire sulla mentalità dell'individuo, sulle sue conoscenze ed emozioni, senza pretendere di imporre un regime alimentare, a favore invece della ricerca continua del convincimento e della maturazione dell'interlocutore.

La terza caratteristica positiva si lega, con forte coerenza, al rigetto, su cui continuamente Del Toma ritorna, di ogni dieta basata sulla "militare" ottemperanza a rigorose, spesso feroci, norme alimentari. Gioca qui – mi pare – la convinzione che tutte le diete (specie se estreme e squilibrate) abbiano gravi limiti intrinseci: vengono per lo più seguite per un tempo modesto, spesso sono fallaci o addirittura pericolose, quasi sempre determinano il rapido recupero del calo ponderale conseguito (in gergo si parla di "effetto yo-yo" proprio per indicare l'insensato "su e giù" che questo marchingegno assurdo determina, per di più con sempre più forte prevalenza del "su", dunque con progressivo innalzamento a scalini del peso di chi affronta frequenti diete). Il Nostro, invece, sa bene che quel che conta è la progressiva, graduale trasformazione delle cattive abitudini nel mangiare e nel bere degli individui sovrappeso o comunque sofferenti di specifiche patologie che richiedono anche una ritaratura dello stile alimentare. Questa convinzione-base orienta larga parte dell'educazione deltomiana: quando cerca di lavorare sul buonsenso dell'interlocutore, quando evita ogni stupida prescrittività, quando rivendica il diritto al piacere anche nel rapporto con i cibi e con le bevande. La mia impressione è che non sia solo il realismo a informare tale approccio: giocano pure una sana simpatia per gli umani, una notevole capacità empatica nel cogliere le emozioni e le passioni delle femmine e dei maschi di ogni età, in sintesi quella che potremmo chiamare l'umanità di un cuore grande.

La quarta virtù attiene al reiterato rigetto di ogni mitizzazione positiva o negativa. Faccio parte di una generazione che è cresciuta tra convinzioni – familiari e mediatiche – numerose e stravaganti ("il pompelmo dimagrisce", "i formaggi ingrassano", "il gelato non va bene per le persone sovrappeso", "non si deve bere durante i pasti", "le uova fanno male al fegato", "la cioccolata è sempre dannosa per la pelle" e via elencando, pressoché all'infinito). In effetti, il magistero di Del Toma (derivo il nome proprio

dalla sua origine latina di “maestro”) si esplica, quasi in ogni articolo, nella correzione – persino irridente – di tante demonizzazioni o, all’opposto, santificazioni. Il discorso a puntate dell’Autore ricorda ogni volta che il principio cruciale di ogni sano stile alimentare dev’essere (a parte la sua sostenibilità, e dunque praticabilità, e il suo edonismo orale) la scelta di variegare quel che mangiamo e beviamo, di non negarsi nulla, in fondo di continuare a godersi la vita pure da questo punto di vista: naturalmente con misura, con equilibrio; appunto, con sano buonsenso.

Da tutto ciò deriva la quinta, essenziale virtù di Eugenio Del Toma e della sua militanza pubblicistica: quella – quasi filosofica – della medietà, del rigetto degli opposti estremismi, di quella che i latini chiamavano, senza alcun dispregio, *aurea mediocritas*.

I lettori che hanno avuto la pazienza di seguirmi fin qui non pensino che quelle citate siano semplici opinioni personali, magari velate dalla stima e dall’affetto che mi legano a questo grande personaggio, con il quale ho avuto il piacere e il privilegio di lavorare in *teams* integrati comprendenti anche un ricercatore sociale quale sono. No, sono proprio i dati delle ricerche sulla popolazione italiana, che ho coordinato in trent’anni di attività, ad obbligarmi a dire che i lavori di Del Toma corrispondono ai bisogni, ai pregi e ai difetti dei nostri connazionali. Citerò, a questo proposito, pochi dati-chiave. Il 62% dei nostri connazionali dai 15 anni in su (si tratta di circa 51 milioni di persone) riconosce di avere uno stile alimentare inadeguato, per di più accompagnato da un più generale stile di vita insufficiente a difendere o a riconquistare lo stato di salute, a vivere allegramente, a invecchiare bene e il più tardi possibile (dunque l’attività di *education* è riconosciuta dalla maggioranza come indispensabile e positiva). Il 79% condivide, credendole esatte, almeno tre su dieci affermazioni inesatte circa l’alimentazione, come quelle che ho indicato più sopra nell’elenco dei falsi miti positivi o negativi (e ovviamente ciò segnala la necessità e l’urgenza di un’informazione “laica” e corretta). Il 55% critica la quasi totalità delle diete, in quanto impraticabili e/o controproducenti e/o rischiose per la salute. Il 48% afferma di aver bisogno di qualcuno che, senza pregiudizi e senza ferocia ma sulla base dei portati della scienza e della pratica clinica, lo aiuti a trovare la propria strada verso un’alimentazione valida e gradita. Si tratta – mi pare – di percentuali che non lasciano alcun dubbio: il

lavoro di Eugenio Del Toma ha grandi meriti e dovrebbe essere solo più conosciuto e più largamente imitato. Conosco alcuni dietologi, diabetologi, persino medici di famiglia che hanno alcune delle virtù del Nostro: pochissimi, però, le presentano tutte insieme e quasi nessuno lo fa con quel tocco di ironia benevola e con quel gusto della metafora efficace che chiunque di Voi ritroverà facilmente nelle pillole di saggezza di questo aureo libretto.

**Prof. Enrico Finzi**

*Sociologo*

*Presidente Astra Ricerche, Milano*