



## QUANDO IL CIBO FA MALE

**N**oi siamo ciò che mangiamo. La frase, coniata nell'Ottocento dal filosofo tedesco Ludwig Feuerbach, spiega quanto sia importante scegliere gli alimenti giusti, se vogliamo conservarci in salute. Oggi, obiettivamente, non è facile. Le insidie sono parecchie. Iniziamo da quelle legali, cioè da quei cibi che, pur rispettando le norme di legge, bene non fanno.

Li ha individuati il professor **Franco Berrino**, medico specializzato in Anatomia Patologica con particolare riferimento all'epidemiologia dei tumori. Secondo Berrino, già direttore del Dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, il nemico numero uno per la salute dell'uomo e della donna è il cosiddetto "cibo industriale". Sì, perché dalle statistiche emerge che ci nutriamo sempre meno di cibo naturale e sempre più di cibo ultralavorato dalle industrie. Le popolazioni europee consumano circa il 25-30% di cibo industriale, ossia trasformato in laboratorio, mentre Stati Uniti e Canada, assieme, superano addirittura il 50%.

Ciò significa che, giorno dopo giorno, senza rendercene conto, immettiamo nel nostro organismo una quantità rilevante di ingredienti estranei al mondo naturale. Un'abitudine alla quale, prima o poi, dovremo pagare il conto sotto forma di malattie dell'apparato digerente e non solo. Quali sono gli alimenti da evitare?

**P**er una strana coincidenza, lo diciamo con ironia, sono quelli di cui la pubblicità ci "bombarda" quotidianamente. Ovvero: i cibi pronti per essere riscaldati al forno a microonde, le minestre in busta o in scatola, i prodotti di pasticceria industriale, i salumi, i wurstel, gli hamburger, le carni in scatola, gli snack sia dolci che salati, purtroppo mangiati in abbondanza da giovani e meno giovani per colazione, merenda e spuntini vari. Pericolose per la salute sono pure tutte le bevande industriali (non importa se zuccherate o reclamizzate come a "zero" zuccheri), le



farine raffinate (0 o 00), i prodotti dietetici messi in commercio per sostituire i pasti tradizionali e in generale tutti i cibi trattati con additivi sintetici: coloranti, conservanti, emulsionanti...

Chiariamo con un esempio. I prodotti sfornati dalla pasticceria industriale risultano sovente trattati con emulsionanti quali: monogliceridi, digliceridi (in etichetta indicati come E471), polisorbati (E433-E436) e carbossimetilcellulosa (E466). Studi recenti dimostrano quanto questi composti chimici, usatissimi dalle aziende perché più economici rispetto all'impiego di oli vegetali e grassi animali, siano responsabili di infiammazioni intestinali. Inoltre si sospetta causino malattie, come il morbo di Crohn e la colite ulcerosa, in forte aumento negli ultimi decenni. L'Unione Europea ne consente l'uso entro certi limiti, ma ciò non significa granché, visto che pure sigarette, alcolici e superalcolici possono essere venduti sebbene nocivi per il nostro corpo, quindi è meglio starne lontano malgrado siano legali.

**I**l consumatore moderno ritiene a torto che il cibo industriale sia una consuetudine priva di rischi. In realtà la trasformazione del cibo da naturale ad industriale rappresenta una novità nella millenaria storia dell'uomo e pertanto del nostro apparato digerente. I prodotti alimentari lavorati dall'industria hanno cominciato a circolare negli Anni Cinquanta ed oggi,

nel lungo periodo, si possono valutare a livello scientifico i danni provocati. Dagli studi citati dal prof. Berrino emerge che, a parità di età e di altri fattori di rischio, chi attinge dal cibo industriale la metà delle calorie che consuma vede aumentare del 40% la probabilità di morte. Chi beve un bicchiere al giorno di bevande industriali aumenta la probabilità del 20%, soprattutto per l'insorgenza di diabete e malattie cardiache, rispetto a chi non ne fa uso. Nutrirsi in modo sano ci preserverebbe dal ricorrere spesso ai medicinali come ormai è di prassi nelle società consumistiche e di liberarci dal circolo vizioso che tende a farci vivere il più a lungo possibile cronicizzando le malattie. Ci guadagnano le industrie, alimentari e farmaceutiche, ma non certo noi.

**S**e un certo tipo di cibo legale è nocivo, figuriamoci quello illegale. Basta seguire le gesta dei Nas dei Carabinieri per capire quanta porcheria viene distribuita in Italia. Il 10 febbraio scorso i colleghi del Resto del Carlino scrivevano: "Sporco, ragnatele e muffa nei supermercati dell'Emilia Romagna: multe dei Nas per 40mila euro". I controlli nelle province di Piacenza, Reggio Emilia e Modena rilevarono carenze igieniche di vario genere: incrostazioni e vecchi residui alimentari nei reparti di macelleria, ortofrutta e latticini; tele di ragno, polvere e muffe nei depositi; sporcizia nelle celle frigorifere e nei forni; merce congelata venduta come

# DALLA PARTE DELLA LEGGE

di Andrea Missaglia



## IL QUESITO

Ho ricevuto una bolletta del gas con un saldo a quattro cifre! Ho sempre pagato tutte le bollette precedenti e non capisco come mai sia arrivata una bolletta così.

Ho chiamato la società e mi hanno detto che si tratta di un conguaglio ma come fa ad essere così alto?

lo non ho abbastanza soldi per pagarla. Cosa posso fare?

## LA RISPOSTA

Ricevere un conguaglio significa che la nostra bolletta di luce o gas non contiene solo gli importi dovuti per i consumi effettuati negli ultimi mesi, ma tiene in conto anche importi relativi a periodi precedenti, per i quali il fornitore rettifica quanto già dovuto: possono essere aggiornati sia i consumi (quando, ci si riferisce a una bolletta con consumi presunti), ma anche i prezzi applicati ai consumi stessi. I conguagli possono essere sia a credito dei clienti, sia a loro debito.

Proprio per evitare conguagli eccessivi da qualche tempo i conguagli possono essere effettuati solo sui consumi degli ultimi due anni.

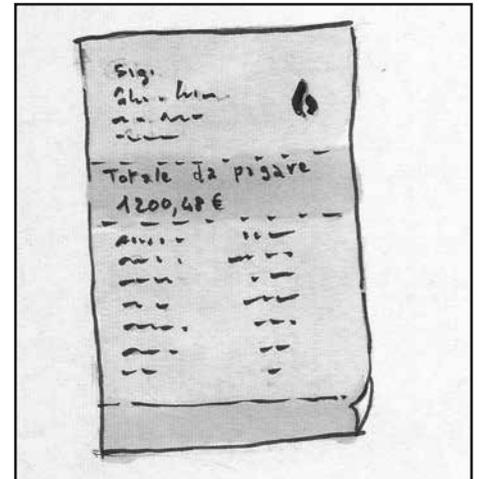
Per evitare di ricevere sgradite sorprese sotto forma di pesanti conguagli è bene leggere con attenzione le bollette: se riceviamo fatture con consumi stimati è sicuro che poi arriverà un conguaglio.

In questo caso è opportuno comunicare al fornitore la propria autolettura in modo da ridurre il periodo di sottofatturazione.

La presenza di letture stimate ripetute può inoltre essere una spia di un malfunzionamento del contatore e, in questo caso, è opportuno segnalare la cosa al gestore di rete per un controllo e/o un'eventuale sostituzione.

Ma cosa fare se lo si è già ricevuto? Per prima cosa è necessario controllare il contatore: se la lettura attuale riportata dal contatore è più bassa di quella riportata nel conguaglio è necessario fare una foto al contatore e presentare un reclamo al venditore (può essere opportuno farlo anche al distributore locale che potrà far uscire un letturista per verificare l'accaduto).

Se, invece, la lettura attuale è più alta di quella riportata in bolletta bisogna comunque verificare che il periodo



oggetto di conguaglio non sia più lungo di due anni. Anche in questo caso, infatti, è possibile chiedere di escludere i maggiori importi riferiti a periodi precedenti.

Se anche questo controllo è negativo è pur sempre possibile chiedere, entro 10 giorni dalla scadenza della bolletta, una rateizzazione a condizione che l'importo da pagare sia superiore ad € 50 e il numero delle rate sarà pari al numero di bollette con consumi stimati ricevute prima del conguaglio (possono essere previste condizioni diverse dai differenti operatori). ■

fresca, etichette fuorvianti; chili di carne, pesce e prodotti gastronomici privi di tracciabilità e via discorrendo. Sempre nel febbraio scorso su 173 ospiti di alcune case di riposo di Firenze ben 114 erano stati male dopo aver cenato in mensa e tre erano morti intossicati. Sotto accusa il centro comune di cottura dei cibi.

**N**ella primavera del 2023 i Nas effettuavano controlli su vasta scala nelle cucine degli ospedali italiani. Su 992 strutture, sia pubbliche che private, ben 340 (il 34%) presentavano irregolarità. Tra i provvedimenti più gravi citiamo la chiusura delle mense di un ospedale e di un istituto geriatrico di Milano perché invase da insetti, tra cui blatte (scarafaggi), trovati nei locali di preparazione dei cibi, nelle zone di lavaggio delle stoviglie, nei magazzini e nelle celle frigorifere. Stessa violazione in una casa di cura di Napo-

li. Chiusa anche la mensa di un ospedale di Ragusa per la presenza di roditori e relativi escrementi e per il ritrovamento di oltre 400 chili di alimenti scaduti, privi di tracciabilità e custoditi in ambienti non idonei. Cibo destinato ai malati, ovviamente. Cariche batteriche oltre i limiti di legge venivano riscontrate nell'acqua per la preparazione dei pasti di un catering di Agrigento che forniva strutture sanitarie e nel tagliere per la lavorazione della carne in una cucina di una clinica di Parma. Non si salvano neppure le mense scolastiche. Nel marzo 2023 venivano resi noti i risultati dei controlli a tappeto dei Nas. Su 1.058 aziende di ristorazione, 341 (una su tre) sono state sanzionate per complessivi 240mila euro. Nove cucine sequestrate per carenze igienico-sanitarie e strutturali. A Potenza il caso più eclatante: rinvenuti 700 chili tra carni, formaggi, frutta, ortaggi, olio, tutti scaduti

e/o sprovvisti di tracciabilità. Si saranno messi paura? Quando mai. Tra i casi più recenti spicca quello dello scorso febbraio in una scuola elementare in provincia di Treviso dove le maestre per fortuna si sono accorte in tempo che nei piatti di rigatoni al sugo da servire ai bimbi c'erano pure i vermi. Tra l'altro sulla multinazionale che gestiva il servizio erano già scese delle ombre negli anni passati.

**S**torie di ordinaria illegalità che potremmo tentare di ridurre, se le gare di appalto per i servizi mensa non fossero sempre più al ribasso. E' chiaro che se le amministrazioni vogliono spendere poco, infischiosene dell'etica, in cambio riceveranno ancora di meno. Desolante che le vittime della politica dal "braccino corto" siano soprattutto anziani e bambini, cioè le categorie che andrebbero più protette. ■