

Alimentazione: da trend a cultura.

Intervista a Stefania Ruggeri

Giugno 17, 2022 · Benedetta Esposito



L'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha designato, dal 2016, il 18 giugno come Giornata internazionale della gastronomia sostenibile. Per gastronomia si intende, nel senso comune, l'arte del cibo, mentre la sostenibilità è l'idea che qualcosa possa essere fatto senza spreco di risorse così da poter essere continuato nel futuro senza risultare dannoso per il nostro ambiente o per la nostra salute.

Con l'idea di gastronomia sostenibile si intende, allora, un tipo di cucina — di “dieta” potremmo dire in senso più ampio — che tenga conto della provenienza dei prodotti e che

tratti gli ingredienti con la cura e la “sacralità” che spetta ad una merce preziosa. Questo tipo di attitudine, se attuata a pieno, si riflette sui comportamenti alimentari e di acquisto riuscendo a cambiare l’approccio stesso che abbiamo col cibo.

Il perdurare delle conseguenze innescate dalla pandemia sembrerebbe aver rivoluzionato il modo di fare la spesa alimentare: il consumatore appare oggi più consapevole delle conseguenze che le proprie azioni – in termini di acquisti e consumo – hanno e dunque presta più attenzione alle proprie scelte. Secondo le ricerche di *Innova Market Insights* le parole chiave che regolano i *food trends* del 2022 sono trasparenza, etica e affidabilità.



In occasione della Giornata internazionale per la

Gastronomia sostenibile, abbiamo intervistato e vogliamo riportare il punto di vista di Stefania Ruggeri — esperta di alimentazione e salute, attualmente ricercatrice e nutrizionista del Consiglio Nazionale per la Ricerca in Agricoltura e l’Analisi dell’Economia Agraria (CREA) — che da tempo si dedica alla ricerca, con l’obiettivo di generare un cambiamento culturale in relazione all’alimentazione.

Dalle tendenze di mercato 2022 emerge che i consumatori sono sempre più attenti alla relazione tra l’alimentazione e la salute non solo dell’uomo ma anche del pianeta e dell’ambiente. Tu cosa ne pensi?

Oggi la scienza ci sta raccontando una storia secondo me importante e meravigliosa: le scelte alimentari non hanno un significato importante solo per la nostra salute, ma anche per la salute del pianeta. Secondo me, oggi, i consumatori sono molto sensibili al tema dell’ambiente e le tendenze ci stanno raccontando che effettivamente la loro scelta si orienta su alimenti di qualità. La cosa però di cui ho un po’ paura — perché sono appassionata dei *trend* e li leggo ogni anno — è che spero che questo non sia soltanto un

gioco, perché l'alimentazione è un elemento importante e culturale che arricchisce il nostro modo di mangiare. L'introduzione di cibi che non sono della nostra tradizione mediterranea che ormai invece fanno parte della nostra alimentazione quotidiana secondo me è un di più. Spero soltanto che queste tendenze siano coltivate in relazione alla sostenibilità ambientale e alla salute è che non siano solo una moda del momento, ma che sia rafforzata da elementi culturali che forse noi dovremmo cominciare anche a raccontare. Il cibo non può essere solo una moda, ma deve essere qualcosa che deve entrare nelle nostre vene, insomma nelle nostre "budella", nel vero senso della parola.

Nonostante la maggiore attenzione ai temi dell'alimentazione e della nutrizione però, i dati nazionali mostrano un preoccupante aumento del tasso di obesità e sovrappeso fra l'altro anche nei bambini e in modo importante proprio nelle regioni della Dieta Mediterranea. Come possiamo correre ai ripari?

Per la mia esperienza e secondo quello che ho vissuto anche quando ho fatto un periodo di pratica clinica, forse siamo stati troppo prescrittivi nel racconto delle buone abitudini alimentari: le 5 porzioni di frutta e verdura, mangiare meno carne...

Abbiamo raccontato l'alimentazione solo sulle quantità e questo non ha funzionato. Le raccomandazioni, credo che tutta la popolazione le conosca molto bene, però se non le applica vuol dire che qualcosa è sbagliato nel messaggio che noi stiamo trasferendo. Forse dovremmo cambiare proprio il modo di comunicare quello che ci fa bene, quello che è sano per noi, quello che fa bene al pianeta, perché il cibo non è qualcosa di prescrittivo, non è un farmaco: dovremmo reinserire gli elementi valoriali sul cibo per raccontare un modo di mangiare diverso. Questo secondo me potrebbe essere un modo per modificare le abitudini alimentari: introdurre nelle campagne di comunicazione per le sane abitudini alimentari anche altre figure (sociologi, antropologi) che ci possono avvicinare di più alle esigenze dei giovani, degli adulti oppure degli anziani, insomma per un nuovo racconto del cibo.

Sono molte le soluzioni tecnologiche disponibili oggi sul mercato per la filiera agroalimentare e molte di queste sono implementabili nell'ultima fase della filiera, dunque quella di consumo (dalle tecnologie per la tracciabilità dei prodotti, a quelle che li consigliano in base a specifici filtri). Credi che le tecnologie, nelle varie soluzioni, possano aiutare i consumatori ad effettuare scelte più consapevoli?

Io sono curiosa, faccio il ricercatore, quindi per me tutto quello che porta novità, gioco, nuova esperienza e conoscenza sicuramente ha un valore perché è un modo comunque per avvicinare chi è interessato a un argomento a conoscerlo meglio, però credo che bisogna lavorare un po' su tutti e due i fronti, perché un po' come per le tendenze alimentari il gioco non deve essere fine a se stesso. Per esempio, le *app* contacalorie non sono un modo utile per migliorare l'alimentazione: tutti possiamo dimagrire, però mantenere il peso corporeo è un'altra cosa. La sfida non è tanto nel far perdere peso, bensì secondo me ci deve essere proprio una rivoluzione nell'approccio all'alimentazione.

Molto interessanti sono invece tutte quelle soluzioni tecnologiche ci fanno conoscere meglio la qualità di un prodotto, da dove viene, la storia del prodotto. Possiamo oggi sfruttare tutto questo per capire meglio da dove vengono i prodotti, però il modo di mangiare sicuramente deve essere qualcosa che impariamo e che in qualche modo ci viene dato, forse da quando siamo bambini. È un racconto che non può essere così stretto all'utilizzo delle tecnologie, c'è bisogno come di un incontro dalla parte umanistica e quella tecnologica, perché è quello che forse manca. Anche nell'ambiente scientifico forse stiamo muovendo troppo verso il tecnicismo e abbiamo abbandonato invece tutto quello che è racconto e che ci fa fare realmente il cambiamento, che ci fa innamorare del cibo e di qualcosa di buono.

Fonte: <https://www.ruralhack.org/alimentazione-da-trend-a-cultura-intervista-a-stefania-ruggeri/>