

Dieta mediterranea: un'app può aiutarci ad aderire ai suoi valori?

Novembre 13, 2024 · Cinzia Scaffidi



Dieta Mediterranea? Sì, no, forse, quasi.

La storia della Dieta Mediterranea sembra ondeggiare, a livello collettivo e a livello individuale, tra i “non ancora” e i “non più”.

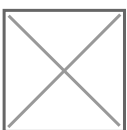
Vito Teti nel suo *Dieta Mediterranea. Realtà, mito, invenzione* (Treccani, 2024) sostiene che quel modello alimentare era incompatibile con l’arretratezza e la povertà dell’Italia meridionale degli anni Cinquanta, in particolare delle aree interne, e dunque più che rappresentare il modo in cui mangiavano i popoli mediterranei rappresenta il modo in cui sognavano di mangiare.

D’altro canto lo studio “Moli-Sani” avviato nel 2005 dall’Istituto Neuromed di Pozzilli (Is) e che da allora continua a monitorare circa 25 mila persone in Molise, ci dice che l’aderenza alla dieta mediterranea oggi non è più così scontata come quando le popolazioni mediterranee (specie quelle costiere) non avevano sostanzialmente altra scelta, e soprattutto le persone più giovani tendono ad adottare stili di vita che includono una quota importante di cibo altamente processato, un alto tasso di sedentarietà e una minor solidità delle relazioni sociali.

Sicuramente nei decenni che i coniugi Keys passarono studiando le abitudini alimentari (e non solo) delle popolazioni costiere di diversi paesi del Mediterraneo, aderire a quella che poi loro chiamarono Dieta Mediterranea e che nel 2010 è entrata a far parte del Patrimonio immateriale dell’Unesco, era più semplice.

Oggi la situazione è molto diversa, al punto che i nutrizionisti descrivono la situazione in cui le società occidentali sono immerse come “ambienti obesogenici”. Significa che viviamo in situazioni in cui l’onnipresenza e la costante offerta di cibi ultraprocessati, la sedentarietà incoraggiata e favorita, la pressione di acquisto di prodotti non salutari esercitata dalla comunicazione commerciale creano come una deriva comportamentale per opporci alla quale serve un atto di volontà, di consapevolezza che non sempre siamo in grado di esercitare.

A differenza delle popolazioni mediterranee di settant’anni fa, noi non siamo “costretti” a seguire la dieta mediterranea, anzi: le alternative meno salutari sono sempre più a portata di mano, facili da raggiungere ed economicamente accessibili.



Siamo geneticamente dei risparmiatori di energie

Questo elemento di carattere socio-culturale si combina con la predisposizione genetica all'accumulo: lo sviluppo tecnologico, produttivo, sociale ed economico delle nostre società è stato enormemente più rapido della nostra evoluzione genetica. Sicché oggi ci ritroviamo con un organismo formatosi in un ambiente insicuro rispetto al cibo, nel quale era importante approfittare di ogni occasione per mangiare, poiché non si sapeva quando sarebbe capitata la prossima, ma viviamo in un ambiente in cui il cibo non solo abbonda, ma ci viene proposto con una frequenza decisamente superiore alle nostre necessità fisiologiche. Il nostro metabolismo continua a lavorare come quando eravamo cacciatori-raccoglitori, ma invece oggi ci basta andare al supermercato.

E ci andiamo in macchina, non camminando per ore nella foresta, sicché continuiamo ad accumulare, ma le occasioni per bruciare calorie sono decisamente meno frequenti. Non siamo programmati geneticamente per gestire tutta questa abbondanza di cibo.

La sopravvivenza della specie ci piace un sacco

Se non fosse già abbastanza difficile provare a tenere comportamenti alimentari corretti, c'è un ulteriore elemento di complessità: il piacere.

Le due attività che da sempre hanno garantito la sopravvivenza delle specie sono l'alimentazione e il sesso. Per millenni sono state attività che richiedevano parecchio impegno e in qualche caso comportavano un discreto livello di pericolo. Vale per noi come per tutti gli animali: procurarsi il cibo e conquistare un compagno/una compagna non sono mai state delle passeggiate. Il cibo può essere tossico, per esempio, o particolarmente difficile da scovare, nel caso di vegetali; oppure può essere difficile da catturare o addirittura può avere verso di te le stesse intenzioni che tu hai verso di lui, in caso di proteine animali.

Sulla pericolosità, o quanto meno della fatica, del trovare un compagno o una compagna per procreare, abbiamo visto decine di documentari e assistito a innumerevoli battaglie nel regno animale. Noi non siamo da meno.

Per questo i viventi hanno sviluppato meccanismi di ricompensa a tanto dispendio di energie, e a tanto calcolato rischio e li hanno trovati nelle forme di piacere che il cibo e il

nesso portano con sé e che sono meno banali e primitive di quanto possiamo pensare. Non per niente il mondo dell'industria alimentare ha dedicato tempo e capitali alla ricerca del cosiddetto "bliss point" (punto di beatitudine) ovvero quella perfetta composizione di sale, zucchero e grassi che rende irresistibili molti cibi industriali.

Quando, scherzando, diciamo che un determinato cibo spazzatura "crea dipendenza" pensiamoci un attimo in più e ci accorgeremo che non stiamo affatto scherzando.

Con l'avvento dell'industria alimentare il meccanismo del piacere subisce una distorsione importante, perché i cibi ultra processati sono immediatamente disponibili, al contrario di quelli che richiedono una anche minima fase di preparazione e questo fa sì che la ricompensa arrivi anche in assenza della fatica, dello sforzo per preparare o procurarsi il cibo più salutare. Il cosiddetto junk food vince a mani basse.

Ci voleva un meccanismo premiante

Sulla scorta di questi ragionamenti e di quanto osservato durante il suo lavoro presso l'ambulatorio Grandi Obesità della Casa della Salute di Torino, Andrea Devecchi, laureato in Medicina e Chirurgia e specializzato in Scienza dell'Alimentazione presso l'Università degli Studi di Torino ha avuto un'idea, perfezionata nel dottorato di ricerca interateneo tra l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo e l'Università di Torino sul tema "Cibo buono e sano", che sta attualmente svolgendo.



Michele Ricci e Andrea De Vecchi nel campus dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo (Cn)

L'idea era quella di elaborare un meccanismo che premiasse in modo concreto i consumi che più aderiscono al modello della dieta mediterranea: una cosa molto simile alla tessera punti che i supermercati ormai propongono da mezzo secolo, ma il cui fine non è la fidelizzazione ad una catena commerciale, quanto piuttosto ad un'abitudine di acquisti alimentari aderenti al modello della dieta mediterranea.

È insomma, uno strumento per favorire la prevenzione primaria, quella che si attua adottando comportamenti corretti (esiste poi la prevenzione secondaria che si realizza tramite screening finalizzati ad individuare eventuali malattie in una fase quanto più possibile precoce; e quella terziaria che consiste nei controlli regolari che seguono la guarigione da una malattia al fine di prevenirne o individuarne per tempo la ricomparsa).

Da YourPappa a EatMed

La versione "beta" dell'app si chiamava YourPappa, Devecchi la autofinanziò, venne realizzata nel 2021-22 e sperimentata per quattro mesi su un piccolo gruppo di utenti.

Poi, nel 2023, quando Devecchi iniziò il suo dottorato presso l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, si costituì l'attuale gruppo di ricerca, coordinato dalla prof. Luisa Torri, oggi prorettrice dell'Università, e composto, oltre che da Devecchi, da Riccardo

Migliavada, esperto in processi decisionali, Maria Piochi, ricercatrice in Analisi sensoriale, Michele Ricci, esperto in analisi dei dati e Francesco Novarese, collaboratore esterno all'Università, per le relazioni con le aziende.

Grazie ai bandi NODES (Nord-Ovest digitale e sostenibile) della regione Piemonte del PNRR: il progetto beneficiò di circa 70mila euro che consentirono di fare parecchi passi avanti, come arruolare un assegnista di ricerca (Michele Ricci), che cura tutta la parte di gestione dei data base, perfezionare l'app grazie al lavoro di una nuova software house (la B4Web di Alessandria) e integrare l'Intelligenza Artificiale, per risolvere la difficoltà rappresentata dalla lettura degli scontrini. Venne anche aggiunto un blog, la possibilità di seguire i propri miglioramenti sia in termini di punteggio che in termini di impronta di CO2.

Restava da individuare un gruppo di utenti e si cercò e trovò la collaborazione di due grandi industrie del mondo dell'agricoltura e dell'agroalimentare. Sì, il mondo è pieno di contraddizioni. Ma se aziende di quel calibro accettano di collaborare ad un progetto che si pone l'obiettivo di una maggiore aderenza della popolazione alla Dieta Mediterranea, oltre alla collaborazione si può provare a vedere l'inizio di una contaminazione che potrebbe portare riflessioni interessanti e fertili a tutti gli attori. In ogni caso, 70 dipendenti delle due aziende stanno usando l'app da circa sei mesi, mentre ad altri 70 individui reclutati esternamente ma con le stesse caratteristiche (adulti sani, senza allergie né malattie né particolari problematiche che incidano sulle scelte alimentari) è stato semplicemente consegnato un foglio contenente raccomandazioni dietetiche.

A breve saranno disponibili i dati dei 6 mesi di EatMed, e verranno pubblicati su riviste accademiche; ma per quello che è attualmente possibile sbirciare nel database della web app, i risultati sembrano incoraggianti. L'adesione alla Dieta Mediterranea da parte del gruppo che ha avuto solo i consigli, verrà misurata tramite la somministrazione di un questionario chiamato Medi-lite.

Incoraggianti erano comunque già stati i risultati del periodo pilota di YourPappa: Nei 4 mesi di sperimentazione entrambi i gruppi avevano fatto registrare un miglioramento dello score di aderenza alla Dieta Mediterranea, ma il miglioramento era stato dieci volte maggiore nel gruppo che utilizzava l'app (7,1% di aumento) rispetto al gruppo che aveva ricevuto solo le indicazioni scritte (0,7% di aumento).

Come funziona EatMed?

EatMed è una web app che funziona sia su computer sia su cellulare; l'utente crea il proprio profilo e si inizia a caricare gli scontrini dopo averli fotografati con la fotocamera.

Le voci "non food" dello scontrino (detersivi, cosmetici, etc) non vengono considerate, le altre voci invece sono registrate con una suddivisione in categorie (verdura, carne, frutta, legumi, cereali...). Ogni categoria ha un punteggio, ma questi valori si incrociano da un lato con la diversificazione, che viene premiata (l'acquisto di sole verdure dà un punteggio più basso rispetto all'acquisto di verdure, frutta, legumi...) e dall'altro con le quantità, che vengono calibrate sia sul numero dei componenti del nucleo familiare, sia sulle quantità consigliate (la quantità di carne rossa avrà un limite settimanale più rigido di quello riservato alle verdure, ad esempio).

I punti consentono di richiedere e ricevere premi, che saranno, a seconda del totale raggiunto, oggetti come giradischi o apparecchi elettronici, o buoni acquisto spendibili presso librerie o negozi di articoli sportivi.

Tuttavia, le aziende produttrici dei regali o i negozi presso i quali spendere i buoni in questo momento non sponsorizzano l'iniziativa, anzi sostanzialmente beneficiano gratuitamente di un po' di pubblicità. I premi al momento vengono pagati dalle aziende i cui dipendenti stanno testando l'app. La logica è che i collaboratori che mangiano meglio staranno meglio e questo non potrà che far bene all'azienda, che in cambio copre le spese dei premi.

Adesso che succede?

Alla fine di ottobre, come già accennato, si chiude il periodo di sperimentazione e di raccolta dati per la ricerca. Quindi verrà redatto un articolo in cui i risultati saranno esposti per la pubblicazione su una rivista accademica.

Poi si darà vita alla srl e a quel punto sarà fondamentale riorganizzare la struttura, raffinare ancora un po' il meccanismo dei punteggi e soprattutto trovare il modo di mantenere l'app gratuita per gli utenti, che finalmente potranno registrarsi liberamente, ricevendo da subito la newsletter, accedendo al blog e a tutti gli altri servizi, mentre adesso l'utilizzo è limitato al gruppo dei 70 utenti campione. Questo significa che bisogna trovare il modo di coprire le spese dei premi. Forse sarebbe anche bene cambiare tipologia di premi, facendoli diventare

tutti voucher digitali o buoni sconto perché non ha tanto senso monitorare l'impronta di CO2 degli acquisti alimentari e poi premiare gli utenti con un oggetto che deve fare chilometri per essere consegnato.

Ci si vede su EatMed

In ogni caso: la parte importante di tutto questo lavoro è che bisogna trovare dentro o fuori di noi, le motivazioni per migliorare l'aderenza della nostra alimentazione al modello della dieta mediterranea, il quale, con il passare dei decenni e l'aumento dei dati a disposizione, si conferma come uno stile di vita che crea salute fisica, mentale e relazionale. EatMed è un'app che si rivolge agli adulti sani invitandoli a seguire uno stile di vita corretto, piacevole e con una impronta ambientale più leggera. Inoltre, consente di confrontare i propri risultati con quelli degli altri utenti, come succede nei giochi online, e questo in qualche modo aiuta a partire dalla "community" per sentirsi anche un poco "comunità".

Non è facile prevedere oggi che tipo di contraccolpi potrebbe avere un'app come questa sulla gestione degli acquisti alimentari di una famiglia media. Tuttavia le premesse positive ci sono tutte, così come c'è la struttura di base per rendere utile e appagante, nella vita quotidiana, uno strumento che per ora (ma per poco) è funzionale solo alla raccolta dei dati utili a una ricerca la cui domanda di base è: è possibile migliorare l'aderenza alla dieta mediterranea tramite un meccanismo di ricompense esterne? Anche se i risultati sono ancora in fase di elaborazione, sembra proprio che si possa rispondere positivamente.

Ha senso abbinare la Dieta Mediterranea a un'app?

Quando Ancel e Margaret Keys conducevano i propri studi, le applicazioni mobili non erano ancora nemmeno fantascienza. Eppure, anche per loro è stato subito chiaro che la codificazione che avevano messo a punto avrebbe avuto un senso solo se "applicata" nella quotidianità per modificare le malsane abitudini alimentari che iniziavano a radicarsi nella società americana (e non solo) degli anni Sessanta-Settanta del Novecento. Il loro libro *La Dieta Mediterranea. Come mangiare bene e stare bene*, (Slow Food Editore, 2024) che espone i risultati della loro ricerca, uscito nel 1975, non è un saggio rivolto agli accademici, ma testo divulgativo che contiene un gran numero di ricette per guidare i lettori nella realizzazione pratica di ogni piatto: e il tema su cui insistono, di nuovo, è il piacere, il fatto che quel modo di mangiare riservi una grande soddisfazione dei sensi mentre costruisce il

benessere generale.

Alex Giordano, nel suo *Foodsystem 5.0* (Edizioni Ambiente, 2023) parla della dieta mediterranea come uno degli strumenti di hackeraggio che possono consentire l'orientamento alla sostenibilità del nostro sistema alimentare. Non si tratta, qui, di hackerare un software vero e proprio, ma di hackerare un sistema di abitudini, di economie, di produzione che sta ammalando le persone perché sta ammalando l'ambiente. Quell'hackeraggio è una necessità, un'urgenza. Copiare, dal sistema della grande distribuzione organizzata, uno strumento consolidato come la raccolta punti per farne un innovativo mezzo di sovvertimento del sistema dominante attraverso la diffusione di conoscenze e buone abitudini è una piccola grande sfida che vale la pena di accettare.

Fonte: <https://www.ruralhack.org/applicazione-eatmed-dieta-mediterranea/>