



## Finire il cibo è educato. Ma è anche sano?

Non lasciare avanzi si addice poco a chi vuole contrastare il sovrappeso. I tempi poi sono cambiati, specie per i bambini

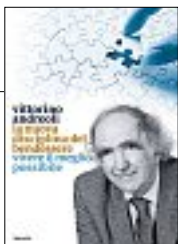
**F**inisci quello che c'è nel piatto! Chi ha avuto una buona educazione si è sentito ripetere spesso questo "ordine" dai genitori quando era bambino. E giustamente. Lo spreco del cibo rimane odioso e inammissibile. Ora, però, a questo tradizionale e sacrosanto "detto" si oppone (ma solo in un certo senso) un "contraddetto" segno dei tempi.

La Cornell University di New York, infatti, si è presa il disturbo di condurre una ricerca per capire quanto sia diffusa l'abitudine di lasciare il piatto intonso alla fine del pasto (in altre parole, di mangiarsi tutto fino all'ultima briciola). Lo studio ha censito ben 1.200 ristoranti distribuiti in 15 diversi Paesi di buona parte del pianeta, "misurando" ciò che avanzava nei piatti dei clienti. La scoperta è stata che gli adulti, senza distinzioni di cultura o sesso, lasciano nel piatto in media non più dell'8% del cibo presente al momento in cui è stato servito. Oltretutto, con un pizzico di sadismo, i ricercatori hanno anche messo a punto una speciale scodella, che veniva riempita continuamente attraverso una cannula ben celata mentre l'ignaro avventore sorbiva una zuppa. Ebbene, chi si è trovato a far parte inconsapevolmente del gruppo sperimentale "ciotola senza fondo" ha mangiato ben il 73% in più del contenuto iniziale rispetto ai commensali con scodella normale. Ora, tenendo conto che, stando ai dati raccolti dal National center for chronic disease prevention and health promotion americano, negli ultimi decenni le porzioni medie sono cresciute talmente tanto da regalare un surplus calorico che può arrivare fino alle 150 calorie per porzione, è abbastanza facile ipotizzare che anche l'abitudine a spazzare proprio tutto quello che c'è nella fondina possa contribuire al sovrappeso. E, secondo lo stesso gruppo di studiosi, la tendenza a "pulire il piatto" sarebbe proprio una caratteristica più frequente in chi da bambino è stato con-

tinuamente spronato a farlo, così da diventare il classico individuo di cui si dice che «piuttosto che invitarlo a cena è meglio comprargli un cappotto» (nel senso, per chi non conoscesse il proverbio, che così si spende meno).

**Dieta mediterranea...** E allora, che cosa si dovrebbe concludere? Che i nostri saggi antenati ci hanno educato "per (il nostro) male"? Nient'affatto. È ovvio che la regola "di buona creanza" e di rispetto per il cibo rimane valida (ci mancherebbe altro). Oltretutto, la sollecitazione a mangiare fino all'ultima briciola era anche figlia della preoccupazione per bambini inappetenti in epoche in cui la disponibilità di alimenti poteva essere più limitata rispetto a oggi. Però, pur tenendo conto che l'aumento delle porzioni negli ultimi decenni è un dato riferito agli Stati Uniti, dove il problema dell'obesità è certo molto più grave che non in Italia, va tuttavia considerato che i dati epidemiologici più recenti danno il sovrappeso in aumento nel nostro Paese, anche e soprattutto fra i bambini. Ciò detto, non possiamo neppure più trincerarci dietro al fatto che comunque noi mangiamo "sano" perché la dieta mediterranea è nata qui. Sarà anche nata qui, ma la facciamo sempre meno, per cui se siamo consapevoli di essere "ben istruiti" a ripulire il piatto, forse potremmo cominciare a essere più attenti alle porzioni, chiedendoci quanto appetito abbiamo realmente. O magari potremmo "ingannarci" da soli, come consigliano diversi esperti, usando stoviglie piccole, oppure non riempiendole completamente.

**La buona creanza di non scartare cibo resta valida. Ciò detto, esagerare con le porzioni è un errore, per evitare danni come l'obesità**



### IN LIBRERIA

**LA NUOVA DISCIPLINA DEL BENESSERE** di Vittorino Andreoli, Marsilio 2016, pagine 282, 19 euro, ebook 9,99 euro

Il benessere non è una chimera. Lo possiamo raggiungere tutti, anche se malati. Lo sostiene Vittorino Andreoli nel suo *La nuova disciplina del benessere*. A differenza della medicina e dei farmaci, infatti, non è qualcosa a cui ricorriamo per eliminare un danno, far cessare un disturbo, ma è una percezione del

nostro essere che come tale va continuamente alimentata. Per farlo, sostiene l'autore, bisogna considerare «l'uomo nella sua possibilità di vivere meglio, con una scienza che fornisca gli strumenti per raggiungere tale obiettivo», una scienza definita appunto «benessere», a sottolineare che si occupa dell'uomo nel

suo insieme. Nella visione di Andreoli, ognuno può controllare i segni del benessere nella propria vita, e mettere in atto tutto quanto va nella direzione di promuoverlo, a ogni età secondo i propri bisogni, guardando «al senso dell'esistenza, all'essenziale, che non corrisponde né al successo e né al denaro».