

6. Il cibo: elisir di lunga vita o origine dei mali moderni? Riflessioni sull'alimentazione cinese tradizionale e odierna

6.1. Alimentazione e salute nella Cina odierna

In una tesi incentrata sul valore della dieta e dello *yangsheng* cinese, è infine opportuno parlare del rapporto tra alimentazione e salute nella realtà cinese odierna.

6.1.1. Dalla carestia al boom dei fastfood in Cina

Nella prima fase della Repubblica Popolare Cinese (RPC), Mao, pur essendo pienamente conscio del principale problema che affliggeva da sempre la popolazione, ovvero la fame, provocò la più grande crisi alimentare del XX secolo. Più di settanta milioni di persone morirono a causa della carestia durante il suo governo (Chang & Halliday, 2006). Il momento più critico fu il fallimento della politica agraria del “Grande Balzo in avanti”¹ tra il 1958 e il 1960, noto anche come i “tre anni difficili”. Di questa epoca, oltre i molti testi storici e letterari, rimane una rappresentazione vivida e molto dettagliata nella narrativa moderna. Ad esempio in *Cigni selvatici* di J. Chang, l'autrice scrive: “Mao era l'unico cibo che mangiavamo, l'unica aria che respiravamo, l'unica cultura che assorbivamo”. Il cibo e gli strumenti da cucina in acciaio furono sacrificati per soddisfare il piano di Mao. Nello specifico, gli wok vennero fusi per produrre acciaio, il cibo utilizzato come combustibile per alimentare le centrali nucleari, i cereali trasformati in alcol puro. La popolazione era obbligata a mangiare presso le mense comuni e le razioni erano fissate dal governo stesso. “Il cibo era introvabile, tanto da comprare che da saccheggiare” (Spence, 2004: 81).

“Tutti pensavano al mangiare, ma non c'era niente da mangiare. L'intero approvvigionamento era pianificato, persino la salsa di soia: chi poteva ancora concedersi il lusso di essere contrario alla cucina di massa? Si divorava anche una minestra fino all'ultimo cucchiaino, anche se poco condita o troppo salata. La gente ingoiava tutto quello che era commestibile senza badare al gusto”
(Lu, 1991: 71).

Tramite il controllo sul cibo, Mao permetteva di avere qualcosa da mangiare a tutti ma la quantità e la qualità erano veramente basse, inoltre possedeva un'arma molto potente con cui controllava le sorti della gente. Affermava infatti: “date loro [ai lavoratori] un pasto completo e non lavoreranno. Meglio dimezzare la razione, così se avranno fame saranno costretti a darsi più da fare” (Chang & Halliday, 2006: 512). Ma la gente era debolissima e le condizioni di salute estremamente precarie a tal punto da rendergli la vita molto difficile. In totale morirono circa 38 milioni di persone nei “tre anni difficili”. Tuttavia, Mao e il Partito Comunista Cinese (PCC) giustificarono tale disastro con le calamità naturali che colpirono il Paese nello stesso periodo. Nonostante tali affermazioni, sostenute ancora oggi da alcuni esponenti del PCC, è chiaro che in realtà la colpa fu di Mao e dell'incapacità del suo governo di gestire la situazione.

¹Il “Grande Balzo in avanti (大跃进 *Dayuejin*)” fu un piano economico e sociale praticato da Mao tra il 1958 e il 1960. Egli mobilitò tutta la popolazione al fine di riformare rapidamente il Paese. L'obiettivo era di trasformarlo da sistema economico rurale a società comunista moderna e industrializzata. Tuttavia, contrariamente alle aspettative si rivelò un disastro totale, causando la grave carestia del 1960 e compromettendo la crescita economica del Paese per anni. Cfr: Roberts, 2009; Chang, 1998 e Chang & Halliday, 2006.

Dalla sua caduta al 1979, si continuò a praticare un'economia di tipo pianificato ma la situazione dal punto di vista alimentare iniziò gradualmente a migliorare. Anche se il cibo continuò a essere distribuito dal governo e la popolazione non aveva alcuna voce in capitolo, non si verificò più una simile carestia.

La situazione iniziò a cambiare radicalmente solo con l'attuazione della Politica di Riforma e di Apertura² (1978) che permise l'apertura dei mercati all'ingrosso nel Paese, agevolando gli scambi commerciali in Cina e all'estero. Di conseguenza, questo modificò anche le abitudini alimentari delle persone, così come la distribuzione del cibo (Jing, 2000). Dal 1980, si è infatti assistito a un rapido progresso del settore agroalimentare nazionale, con un incremento del 10% annuo e le condizioni di vita, economiche e igienico-sanitarie della popolazione (urbana) sono nettamente migliorate (Montanari & Sabban, 2006: 582). La cosa più importante per la gente fu che il cibo divenne finalmente disponibile in grandi quantità e varietà, dunque le scelte non furono più dettate dalla penuria quanto dal gusto, dal credo e dalle disponibilità economiche individuali. Ormai da qualche tempo, i prodotti definiti da sempre per i ricchi, come carne, latte e latticini, cibi zuccherati e raffinati, sono accessibili a una vasta fascia della popolazione. Anche la disponibilità di vestiti e beni voluttuari è di gran lunga superiore rispetto al passato. Nel 1990 inoltre, si sono diffuse le catene alimentari che hanno portato al boom delle vendite al dettaglio. Questo ha portato radicali conseguenze nella società, soprattutto per quanto riguarda la dieta, lo stile di vita, la salute e il lavoro degli agricoltori. Questi ultimi si sono ritrovati a dover far fronte a nuovi ostacoli per riuscire a inserire i loro prodotti sul mercato e superare i controlli di sicurezza (Swinnen, 2007).

Di pari passo all'industrializzazione delle città, è aumentato anche il fenomeno dell'urbanizzazione. Alla ricerca di una vita migliore, una gran parte della popolazione rurale ha iniziato a spostarsi nelle città, sempre più globalizzate. Con l'abolizione del monopolio di stato sulla ristorazione, si sono moltiplicate anche le piccole imprese private e l'offerta alimentare si è rinnovata ulteriormente (Montanari & Sabban, 2006: 582). Le città hanno iniziato a essere sede di un'intensa attività commerciale. Negozi, ristoranti, catene internazionali di fast-food (快餐 *kuaiican*), pasticcerie e caffetterie occidentali si sono moltiplicati con grande rapidità e successo. Il primo KFC (肯德基 *Kendeji*) fu aperto in Cina nel 1987 a Pechino, a sud del Mausoleo di Mao Zedong e di Piazza Tiananmen. La catena si è poi estesa, aprendo ben sette punti vendita nel giro di pochissimi anni (Jing, 2000). Nel 1990 la catena di fastfood americano McDonald's (麦当劳 *Maidanglao*) ha aperto il suo primo punto vendita a Shenzhen (Watson & Caldwell, 2005). Oltre a questi vi sono anche Burger King (汉堡王 *Hanbaowang*), Pizza Hut (必胜客 *Bishengke*), Starbucks (星巴克 *Xingbake*) ecc. Quest'ultima per esempio vanta più di trecentocinquanta caffetterie nel Paese, frequentate soprattutto da giovani che hanno così iniziato a consumare latte e caffè in grandi quantità. I fastfood hanno

² La Politica di Riforma e di Apertura (改革开放 *Gaige kaifang*) fu varata nel 1978 da Deng Xiaoping (邓小平). Si tratta di una riforma del sistema economico, sociale e politico volta all'apertura della Cina all'Occidente attraverso le "quattro modernizzazioni": industria, agricoltura, difesa, scienza e tecnologia. Tale riforma ha modificato profondamente tutto il sistema cinese, ha portato alla creazione delle zone economiche speciali (ZES) e ha posto le basi per il massiccio sviluppo economico della Cina.

indubbiamente modificato l'alimentazione della popolazione, soprattutto dei giovani e dei bambini, con ripercussioni negative sulla loro salute. Ma anche la visione tradizionale del cibo è cambiata. L'atto del mangiare non è più visto dalle nuove generazioni come una forma di piacere collettivo bensì come una forma di appagamento individuale e di identità sociale; inoltre non si presta più molta attenzione al gusto originario dei cibi. Per esempio, i bambini spesso non mangiano i cibi dei fastfood per il loro sapore quanto piuttosto per il divertimento di farlo e per l'influenza mediatica che subiscono. Dalla metà degli anni Ottanta infatti, le imprese alimentari cinesi e straniere hanno avviato delle strategie di mercato su vasta scala al fine di imporre queste nuove abitudini alimentari tra i giovani, stimolando il loro desiderio senza che neanche se ne accorgessero. La televisione è stato uno dei mezzi più potenti di promozione di questi cibi occidentali (Jing, 2000). Ma la campagna pubblicitaria si è basata anche su messaggi promozionali lungo le strade, nei luoghi d'incontro, alla radio e sui giornali. Per stimolare la curiosità dei consumatori, le aziende alimentari prestano anche una particolare attenzione al confezionamento, al prezzo e alla velocità e praticità di consumo, tutte esigenze della nuova realtà industriale cinese. La "mcdonaldizzazione" delle abitudini alimentari della società è infatti esplosa nei centri urbani dove questi luoghi di ristoro, di ritrovo e di divertimento da film americano sono ormai ovunque (Cipolla, 2004).

Questi cambiamenti hanno dunque inevitabilmente modificato anche la cucina tradizionale cinese. Indubbiamente da un lato essa ha beneficiato di questo progresso economico perché è ormai nota in tutto il mondo e può finalmente concorrere con i suoi avversari internazionali. I grandi chef hanno rivisitato alcuni piatti tradizionali, abbandonando la rigidità della tradizione passata ma al tempo stesso "sinizzando" gli influssi occidentali. Molto spesso accade persino che le pietanze dei ristoranti stranieri siano cucinate alla cinese maniera o presentino tratti tradizionali. Ad esempio la pizza, di tipo americano (es. Pizza Hut), è spesso mangiata come pietanza comune ed è condita con carni, verdure e salsine. Molti prodotti stranieri finora esclusi dalla cucina cinese tradizionale hanno iniziato a essere utilizzati (es. panna, burro e salmone). L'apertura alle pietanze occidentali ha stimolato il desiderio dei Cinesi di provare anche cucine diverse e le città maggiori sono colme di questi ristoranti stranieri. Tra i più diffusi vi sono quelli italiani, indiani, giapponesi, coreani, spagnoli, francesi ecc., ma sono niente in confronto ai fastfood e alle catene di ristorazione americane.

Tuttavia, "non è tutto ora ciò che luccica" perché tali cambiamenti hanno avuto gravi ripercussioni sulla cultura tradizionale e sulla salute della gente. Si è infatti assistito a una progressiva svalorizzazione dei principi e delle tradizioni passate. In questi fastfood si consumano pasti rapidi, privi di valore nutrizionale, si mangia con le mani e senza condividere le pietanze comuni. Il tipo di consumatore cinese è inoltre molto diverso da quello passato, esso non presta più alcuna attenzione al collegamento tra alimentazione e salute. È confuso dalla troppa varietà e disponibilità di cibo, dalle campagne mediatiche fuorvianti e non si rende conto delle conseguenze delle sue scelte. Così facendo compromette non solo la sua salute fisica e mentale, ma anche il suo rapporto con gli altri e con il mondo naturale, ormai sopraffatto da tanta disattenzione. In ambito alimentare si è assistito anche a un boom dei prodotti raffinati, zuccherati, grassi e di origine animale. Nell'alimentazione di molti, i cereali da piatto base sono persino divenuti una pietanza di complemento, sostituiti dalla carne o da altri prodotti proteici animali. Inoltre, le verdure sono spesso consumate

dopo cotture grasse e prolungate, senza prestare alcuna attenzione alla preservazione delle proprietà nutritive originarie, principale obiettivo nella cucina tradizionale. Come è facile intuire, il passaggio da una dieta sana e prevalentemente impostata sul vegetale a quella di stampo occidentale è stato molto brusco. In realtà, la cosa più grave è che, fin troppo spesso, l'apporto energetico di questi cibi supera il limite tollerato, con gravi ripercussioni sulla salute. Questa è la ragione per cui oggi, non solo i paesi occidentali ma anche quelli in via di sviluppo come la Cina si trovano a dover combattere patologie da sovralimentazione. Questi cambiamenti hanno infatti modificato non solo la qualità della vita delle persone ma anche la natura delle malattie. Da quelle di tipo virale e infettivo, dovute a una scarsa o inadeguata alimentazione e igiene, si è assistito al dilagare delle malattie moderne dovute ad abitudini alimentari e di vita scorrette, note come "malattie del benessere o da sovralimentazione", finora quasi sconosciute nel Paese. Tra le patologie più comuni vi sono: le patologie cardiovascolari, l'obesità, il diabete, i tumori, l'ipertensione, la steatosi epatica, le malattie nervose e immunitarie ecc. La più naturale delle attività umane, alimentarsi, è divenuta la principale fonte di malattie. Dal problema della scarsità di cibo si è infatti passati a quella della troppa disponibilità di cibo.

Dunque, nonostante il miglioramento delle condizioni igienico-sanitarie, le evoluzioni tecnico-scientifiche, l'innalzamento del livello di vita, la scomparsa della fame e delle malattie contagiose in molte aree del Paese, le problematiche che la Cina si trova ad affrontare oggi costituiscono una minaccia ancora maggiore di quelle passate. Queste malattie moderne influenzano terribilmente la qualità della vita delle persone fino a provocarne la morte e la cultura tradizionale con i suoi principi sani sembra essere stata dimenticata. Tuttavia, va specificato che questi cambiamenti di cui abbiamo parlato sino ad ora hanno interessato solamente alcune aree del Paese, ovvero quelle economicamente sviluppate e occidentalizzate. La situazione è invece rimasta pressoché intatta rispetto al passato nelle zone rurali. L'alimentazione degli abitanti di tali aree continua a essere impostata prevalentemente sul vegetale e sui prodotti locali e lo stile di vita si è mantenuto legato alle tradizioni e ai ritmi naturali. D'altra parte però anche le condizioni economiche e igieniche non sono migliorate, così come le malattie più diffuse sono rimaste quelle dovute a inadeguatezze alimentari e carenze igienico-sanitarie. Per citarne alcune: polmonite, occlusione intestinale, ulcera peptica, malattie gastrointestinali, tubercolosi polmonare, malattie parassitarie, cardiopatie reumatiche, malattie endocrinologiche e del metabolismo (eccetto il diabete), malattie della gravidanza ecc. (Campbell, 2011: 79). In conclusione, il governo cinese si trova a dover affrontare due problemi di natura completamente opposta: la sovralimentazione delle aree urbane e industrializzate da una parte e la carenza di igiene e la malnutrizione di quelle rurali e povere dall'altra.

6.1.2. L'emergenza dell'obesità in Cina³

In passato, l'obesità era un problema diffuso solamente nei Paesi occidentali ma, negli ultimi decenni, a seguito del processo di industrializzazione, urbanizzazione e globalizzazione dei Paesi in via di sviluppo, è divenuto un problema di ordine mondiale. In linea di massima si stima che, in tutto il mondo, circa 500 milioni di persone adulte siano obese o sovrappeso e, secondo le previsioni, entro il 2030 circa 3,3 miliardi di persone saranno sovrappeso (2,2 miliardi) e obesi (1,1 miliardo). Tra tutti i fattori determinanti di questa "transizione alimentare" vi è proprio la rapida urbanizzazione che ha modificato profondamente l'alimentazione e lo stile di vita delle persone. Ad esempio: vita frenetica (soprattutto per le donne che hanno meno tempo per preparare cibi fatti in casa e freschi), stress e scarsa qualità del sonno, pasti rapidi e grassi, maggiore disponibilità di denaro per acquistare il cibo, lavori e vita sedentaria, ricorso ai mezzi di trasporto per gli spostamenti, riduzione delle vita all'aria aperta e diminuzione del senso di sicurezza. Sono infatti le città a determinare l'alimentazione, l'ambiente e le abitudini dei propri abitanti. Nello specifico, nell'alimentazione quotidiana abbiamo visto che è aumentato enormemente l'apporto di cibi grassi, zuccherati, confezionati, proteici animali e di bevande gassate. Quando essi sono presenti in eccesso rispetto ai bisogni fisiologici umani, anche a causa di una mancata attività fisica regolare, non vengono utilizzati per produrre energia e calore ma vanno a depositarsi sottoforma di grasso corporeo. Questo provoca inevitabilmente un aumento di peso e l'innalzamento del tasso glicemico e di colesterolo nel sangue. Di conseguenza, aumenta anche l'esposizione al rischio di contrarre malattie gravi come l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, le patologie cardiovascolari, i tumori, il diabete ecc. L'obesità è infatti un problema serio perché non compare mai isolato. Per esempio, stando alle stime della Federazione Internazionale dei Diabetici, nonostante il governo sia molto reticente nella pubblicazione di tali dati, nel Paese vi sono circa 92,3 milioni di persone affette da diabete, tra cui compaiono anche molti soggetti obesi (The Independent, 2013). Anche l'OMS ha affermato che, dal 2002 al 2010, si è verificato un aumento nel tasso di incidenza di tale patologia dal 25% al 38.5% su una popolazione totale di un miliardo e trecentosettanta milioni di persone (US-China Today, 2011).

In Cina, il passaggio alla realtà moderna industrializzata è stato così rapido che le amministrazioni non hanno fatto in tempo a garantire un sufficiente sostegno in termini di sicurezza ed educazione. La Cina purtroppo è l'esempio perfetto di quanto sta accadendo in tutti gli altri Paesi in via di sviluppo dove ricchezza e obesità sono infatti strettamente connessi. I prezzi di molti prodotti, prima accessibili solo alla fascia più ricca della popolazione (carne, latte e latticini, prodotti raffinati e industriali), sono adesso disponibili a prezzi bassi oltre che in grandi quantità e

³ Cfr: Campbell, 2011: 133-140; The Independent (01/01/2013). *China confronts problem of obesity*. <http://www.independent.co.uk/news/world/asia/China-confronts-problem-of-obesity-8434421.html>; Wikipedia. *Obesity in China*, http://en.m.wikipedia.org/wiki/Obesity_in_China; Patterson, S. a cura di (04/08/2011). "Obesity in China: Waistlines are Expanding Twice Fast as GDP". *US-China Today*. [http://uschina.usc.edu/\(X\(1\)A\(kWPwTSC8zwEkAAAANzUwN2JIZTgtNjNIMC00MTExLWlwNWQtZmYxNGJhMzY5NTcyS-hHEmFWxK-Moebv2WezOx28Ot41\)\)/w_usct/showarticle.aspx?articleID=16595&AspxAutoDetectCookieSupport=1](http://uschina.usc.edu/(X(1)A(kWPwTSC8zwEkAAAANzUwN2JIZTgtNjNIMC00MTExLWlwNWQtZmYxNGJhMzY5NTcyS-hHEmFWxK-Moebv2WezOx28Ot41))/w_usct/showarticle.aspx?articleID=16595&AspxAutoDetectCookieSupport=1) e Harvard School of Public Health. *Obesity Prevention Source*. <http://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/globalisation-and-obesity/> (data di consultazione degli articoli in questione 11/06/2014).

varietà. Le catene di fastfood e di ristorazione occidentale (prevalentemente americane come McDonald's, KFC, Pizza Hut, Starbucks ecc.) si sono moltiplicati e così la gente che li frequenta abitualmente. Il consumo di cibi proteici animali dal 1989 al 1997 si è infatti triplicato e la situazione ha continuato a degenerare negli anni successivi. La cosa più preoccupante è infatti la velocità di diffusione di tale "epidemia" che, secondo gli esperti, sta crescendo più rapidamente del PIL nazionale. A tale proposito, l'OMS ha affermato che, entro il 2015, il tasso di obesità in Cina raggiungerà persino il 50-57%. È stato stimato che attualmente, nelle città cinesi, più della metà dei soggetti compresi tra i 35 e i 59 anni sono obesi. Nello specifico, nel 2011 erano circa 100 milioni, cinque volte in più rispetto ai 18 milioni del 2005. Anche l'OMS ha affermato che, nel 2010, il 32% delle donne era sovrappeso mentre fra gli uomini il 38,5%, a differenza del 25% del 2002. Il Ministero dell'Istruzione cinese ha affermato infine che tra i ragazzi di età compresa fra i 10 e i 12 anni sono obesi l'8% e sono sovrappeso il 15%.

Una delle cose più gravi è che dietro queste cifre ci siano purtroppo molti bambini, a causa anche dell'impatto della politica di programmazione delle nascite. Dall'entrata in vigore della "Politica del figlio unico"⁴ negli anni Novanta, le famiglie hanno iniziato a concentrare tutta la loro attenzione sull'unico figlio, viziandolo fino a portarlo alla cosiddetta "Sindrome del piccolo imperatore"⁵. La preoccupazione ossessiva per la salute del figlio unico e l'attenzione al risparmiargli ogni privazione provata dai genitori, ha fatto sì che l'apporto nutritivo ed energetico dei bambini fosse di gran lunga superiore al necessario. Per esempio, i nonni cinesi, cresciuti durante la Rivoluzione Culturale, hanno risentito enormemente della pressione e della penuria del tempo, e farebbero di tutto per evitare che questo accada anche ai loro nipoti. Anzi, qualora i bambini lascino degli avanzi nel piatto, si indignano spingendoli e mangiare tutto ricordandogli che il cibo non va mai sprecato, neanche quanto ce n'è in abbondanza. Un dottore di famiglia di Pechino, Setsuko Hosoda, afferma che i genitori dei suoi piccoli pazienti non si rendono conto della gravità del problema, ma anzi pensano che i loro figli abbiano un peso "normale" o persino che non mangino a sufficienza (The Independent, 2013). I genitori dunque, malgrado cerchino di fare il meglio per i propri figli, li spingono affinché mangino oltre il necessario. Essi sono soliti soddisfare tutti i loro desideri, acquistando spesso gli snack e i prodotti confezionati pubblicizzati in televisione e per le strade. A questo si accompagnano le conseguenze negative dello sviluppo tecnologico, computer, videogiochi, televisioni, che riducono la vita sociale dei bambini, la loro attività fisica e il contatto con il mondo naturale. Ecco spiegato perché i bambini cinesi di oggi sono caratterialmente più chiusi, stressati e timidi, hanno pelli e capelli grassi e

⁴ La "Politica del figlio unico (计划生育 *Jihua shengyu*)" è stata una delle politiche di controllo delle nascite attuata dal governo cinese a partire dal 1979 all'interno del "Piano di pianificazione familiare" per far fronte al forte incremento demografico nel Paese. Essa ha causato molte critiche e discussioni in ambito nazionale e internazionale. Inoltre, si è dimostrata negativa anche a livello economico e sociale nel Paese.

⁵ Questa sindrome è conseguente alla "Politica del figlio unico" ed è dovuta a un'eccessiva attenzione riservata da parte dei familiari al proprio figlio. Essa è fortemente influenzata dai sentimenti di repressione che i genitori e i nonni hanno dovuto subire nell'arco della vita. Tale fenomeno è proprio alle città cinesi più avanzate, mentre nelle aree urbane non ha avuto ripercussioni simili. Cfr: Jing, 2000 e Wikipedia. *Little Emperor Syndrome*. http://en.m.wikipedia.org/wiki/Little_Emperor_Syndrome (data di consultazione 11/06/2014).

soffrono di acne, obesità e diabete.

Per tutti questi motivi sarebbe dunque necessario attuare un cambiamento su vasta scala, soprattutto in quei paesi come la Cina dove si stanno manifestando due tendenze opposte: obesità e malattie del benessere da un lato e mal nutrizione e malattie infettive dall'altro. Il governo dovrebbe sensibilizzare la gente, apprendere dagli errori dei paesi già sviluppati e adottare politiche intelligenti perché sarebbe sufficiente una maggiore consapevolezza ed educazione in materia per ridurre notevolmente l'impatto di queste problematiche. Per esempio, alcuni esperti del settore suggerirebbero di combattere l'obesità tramite un aumento della tassazione e dei prezzi sui cibi spazzatura, promuovendo invece gli incentivi alla produzione dei cibi sani. Ovviamente, questo non è facile poiché vi è un grande giro di interessi e l'opposizione da parte delle grandi aziende alimentari è molto forte. Per il momento, il governo ha varato dei programmi di educazione, di incoraggiamento alle attività fisiche e agli spostamenti a piedi o in bicicletta, nelle scuole e tramite i media. Per esempio, sono stati costruite delle aree di svago all'aria aperta, aumentate le ore di educazione fisica e lanciati dei programmi educativi (es. nel 2007 "Mangiare in maniera intelligente a scuola"). Inoltre, sono in corso da un po' di tempo delle campagne di marketing pubblicitario al fine di sensibilizzare la gente in tema di nutrizione.

In conclusione, un simile risultato dello sviluppo economico e della "Politica di pianificazione familiare" non era certo atteso, ma dimostra in modo evidente che la Cina è ormai entrata a pieno titolo nella modernità alimentare, con tutte le problematiche che ne derivano (Montanari & Sabban, 2006: 583). Tra queste ultime oltre le malattie già citate, vi sono anche la scarsità delle risorse idriche, l'inquinamento atmosferico e dei cibi nonché carenze igieniche nella loro conservazione e nel trasporto. Anche i casi di intossicazione alimentare hanno infatti contribuito a diffondere tra la gente l'ideologia che i prodotti confezionati e fabbricati dalle grandi industrie occidentali siano più sani rispetto a quelli freschi locali. Riguardo all'inquinamento alimentare, ricorderemo i molti casi che hanno colpito i cibi cinesi negli ultimi anni. Per citarne alcuni⁶: l'aviarria, il latte contaminato da melamina, l'olio di scolo venduto come olio da cucina, le uova chimiche, lo zenzero cresciuto con un pesticida tossico (Aldicarb), le carni di pollo e di maiale contaminati dagli antibiotici animali, la carne di ratto spacciata per carne di

⁶ Cfr: La Stampa Esteri (22/05/2013). *Cibi e terra contaminata. I Cinesi non si fidano più*. <http://www.lastampa.it/2013/05/22/esteri/cibi-e-terra-contaminata-i-cinesi-non-si-fidano-piu-aOmOKm9Z5HAJNRO6wi7kWJ/pagina.html>; Agi China. *Lo scandalo del latte contaminato passo dopo passo*. <http://www.agichina24.it/home/in-evidenza/notizie/visita-dellambasciatore-sun-ad-agichina25>; Il Punto Coldiretti (14/02/2011). *Alla Cina il primato di cibi contaminati davanti a India e Turchia*. <http://www.ilpuncocoldiretti.it/attualita/Pagine/AllaCinailprimatodeicibicontaminati.aspx>; Non sprecare (24/01/2013). *Attenti al cibo che arriva dalla Cina: è inquinato e non esistono controlli*. <http://www.nonsprecare.it/attenti-al-cibo-che-arriva-dalla-cina-e-inquinato-e-non-esistono-controlli>; Cina Oggi (18/03/2012). *La lista dei cibi in Cina più dannosi secondo People Daily*. <http://www.cinaoggi.it/attualita-in-cina/la-lista-dei-cibi-in-cina-piu-dannosi-secondo-people-daily> e Filetto, G., a cura di (24/09/2008). "Cibi contaminati controlli a tappeto sui container arrivati dalla Cina". *La Repubblica*. <http://ricerca.repubblica.it/repubblica/archivio/repubblica/2008/09/24/cibi-contaminati-controlli-tappeto-sui-container-arrivati.html> (data di consultazione 10/06/2014).

montone, il riso contaminato da un metallo cancerogeno (Cadmio⁷) ecc. Tutti questi casi sono prova del fatto che l'inquinamento in Cina è ormai penetrato nel terreno e vi è paura per tutto ciò che si consuma o che vi viene prodotto. Questa preoccupazione non resta limitata al territorio cinese, ma va oltre i confini nazionali. In Italia e nel mondo, è stato lanciato un allarme verso tutti i prodotti provenienti dalla Cina. Secondo i dati del 2010 pubblicati dal Sistema di Allerta Rapido europeo per Alimenti e Mangimi, la Cina era infatti il Paese con maggior numero di notifiche per prodotti alimentari irregolari esportati all'estero, contenenti micotossine, additivi e coloranti al di fuori dalle norme di legge EU. Dunque, le conseguenze dello sviluppo economico cinese in ambito alimentare ha avuto ripercussioni anche sul piano della sicurezza e dell'ambiente a livello internazionale.

La soluzione di tutti questi problemi rappresenta l'insieme delle sfide con cui il governo cinese si sta confrontando da qualche tempo. Un ritorno alle origini sarebbe forse la soluzione più semplice e rapida, nonostante le difficoltà che andrebbero affrontate.

6.1.2. Influenza mediatica, industrie alimentari internazionali e disinformazione

La cosa grave di tutto questo è dunque che non tutta la popolazione è informata o è pienamente cosciente di questi rischi cui abbiamo fatto cenno. La popolazione tende infatti a considerare la grassezza come segno di ricchezza e inoltre i genitori stessi non stimolano i figli a compiere attività fisica perché interessati principalmente ai loro risultati nello studio. I bambini sono impegnati con la scuola e con i corsi aggiuntivi (inglese, musica ecc.) per tutto il giorno. Dunque, lo sport occupa spesso una posizione secondaria di fronte alle altre proposte di formazione volte ad assicurare un futuro migliore ai figli, spesso riflesso delle aspirazioni represses dei genitori. In generale, vige infatti un clima di disinformazione diffusa, promossa soprattutto dalle grandi aziende alimentari internazionali che hanno tutto l'interesse affinché questi cibi, seppur dannosi per la salute, vengano venduti e apprezzati⁸. La campagna pubblicitaria e mediatica da loro promossa ha portato a delle modifiche nella visione della gente e nei loro gusti. Nella dieta, i cambiamenti non sono infatti solitamente dovuti alla volontà del singolo o al soddisfacimento di reali bisogni fisiologici, quanto piuttosto a scopi commerciali e di marketing. Le città cinesi sono ormai invase dalle pubblicità sui cibi di stampo occidentale. Persino le etichette dei prodotti nei supermercati non indicano più le proprietà energetiche, terapeutiche e preventive dei cibi, salvo alcune eccezioni e i prodotti curativi veri e propri venduti anche nelle farmacie ed erboristerie (es. erbe e spezie, alghe, funghi, tè e infusi, bevande terapeutiche, soia, avena ecc.). Le etichette dei prodotti più comuni sono state infatti uniformate agli standard occidentali e contengono informazioni comuni come scadenza, luogo di produzione, ingredienti e componenti biochimiche dei cibi (carboidrati, grassi, proteine ecc).

⁷ Il cadmio è una sostanza altamente cancerogena e nociva per i reni dell'uomo. Essa entra nelle piante attraverso pesticidi o scarichi industriali che contaminano i corsi d'acqua. Le informazioni disponibili sono frammentarie poiché in Cina i dati sull'inquinamento del suolo sono segreto di Stato.

⁸ Per maggiori informazioni consultare: Campbell, 2011: 235-306.

Le etichette dei prodotti alimentari

Di seguito, verrà riportata una selezione di alcuni esempi fotografici raccolti personalmente in alcuni supermercati e negozi di generi alimentari di Shanghai e nella regione dello Yunnan.

Esempio numero 1:

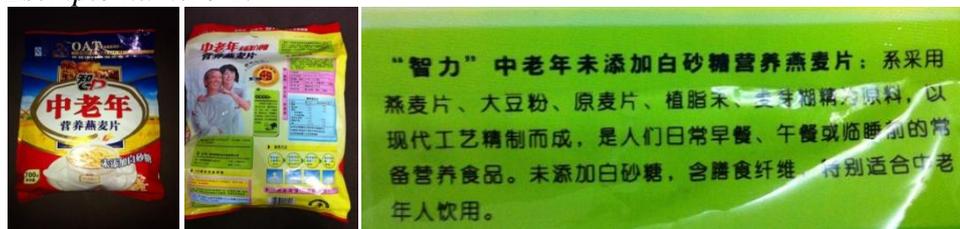


Figura 60 Etichetta 1

Fiocchi di avena (燕麦片 *yanmaipian*): nella prima immagine si legge “Nutrienti fiocchi di avena per adulti e anziani (中老年营养燕麦片 *Zhonglaonian yinyang yanmaipian*)”. Nella seconda immagine è possibile invece osservare il retro del prodotto, dove sono presenti delle pubblicità, un’immagine rappresentante due persone di media età felici e in salute, delle informazioni sulla composizione biochimica dell’alimento (tabella azzurra), sulle modalità di utilizzo e di conservazione. Nella terza foto si legge che il prodotto è molto nutriente, ideale per colazioni, pranzi o spuntini serali e particolarmente adatto agli anziani, perché ricco di fibre e povero di additivi e di zuccheri raffinati.

Esempio numero 2:

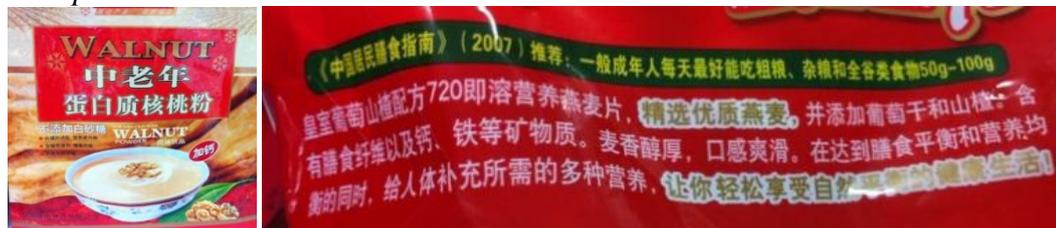


Figura 61 Etichetta 2

Farina di noci (核桃粉 *hetaofen*): nella prima immagine si legge “Proteica farina di noci per adulti e anziani (中老年蛋白质核桃粉 *Zhonglaonian danbaizhi hetaofen*)”. Nella seconda immagine vi è invece il retro del prodotto con le stesse informazioni riportate anche nell’esempio precedente. Si legge che il prodotto è ricco di fibre, ferro, calcio e minerali. Esso è gustoso e profumato e rappresenta un pasto equilibrato e nutriente. “Ti aiuta a godere di una vita in salute grazie a un naturale equilibrio (让你劲松享受自然平衡的健康生活 *rang ni jingsong xiangshou ziran pingheng de jiankang shenghuo*)”.

Esempio numero 3:

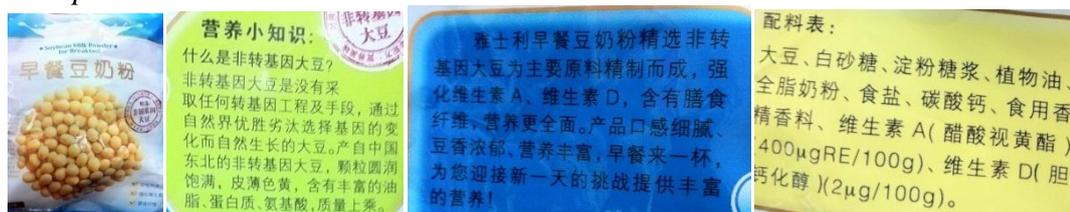


Figura 62 Etichetta 3

Latte di soia in polvere (豆奶粉 *dounaifen*): nella prima immagine si legge “Latte in polvere di fagioli di soia per prima colazione (早餐豆奶粉 *zaocan dounaifen*)”. Nella seconda immagine vi sono invece delle informazioni sulla soia da cui deriva il latte in polvere come: la provenienza geografica (nord est della Cina), le origini naturali, le caratteristiche dei fagioli di soia (pieni, buccia sottile, colore giallo) e le proprietà nutritive di alta qualità che essi contengono (oli essenziali, proteine e amminoacidi). Informazioni simili sono presenti anche nella sezione della terza immagine dove viene specificato anche che questo prodotto deriva da fagioli di soia non geneticamente modificati e in grado di incrementare l’apporto di vitamine A e D all’organismo. Inoltre, viene sottolineato che il prodotto è ricco di fibre ed è dunque molto nutriente, ideale per colazioni energetiche con cui affrontare al meglio la giornata. Infine, nella quarta foto sono riportati gli ingredienti specifici del prodotto: fagioli di soia gialla, zucchero bianco, sciroppo d’amido, olio vegetale, latte in polvere, sali, carbonato di calcio, aromi, vitamine A e D.

Esempio numero 4:



Figura 63 Etichetta 4

Radici di loto in polvere (藕粉 *oufen*): nella prima immagine si legge “Radici di loto in polvere per adulti e anziani (中老年藕粉 *Zhonglaonian oufen*)”. Nella seconda immagine vengono invece specificate le componenti del prodotto (radici di loto in polvere, maltodestrina e semi di loto in polvere). Inoltre, nella sezione superiore viene sottolineato che tali ingredienti non sono geneticamente modificati. “È un prodotto nutriente che si adatta bene a un’assunzione quotidiana da parte di adulti e anziani (是中老年人日常常备常饮的营养食品 *shi zhonglaonianren richang chang bei chang yin de yingyang stipi*) (non dimentichiamo infatti che il loto è un tonico molto importante in MTC).

Esempio numero 5:



Figura 64 Etichetta 5

Succo di mais (玉米汁 *yumizhi*): nella prima immagine si legge “Bevanda a base di succo di mais (玉米汁饮料 *yumi zhi yinliao*)”. Nella seconda, che riporta il retro del prodotto, sono invece indicati solamente gli ingredienti e il contenuto biochimico del prodotto; al contrario non si fa alcuna riferimento alle proprietà benefiche di cui invece è ricco il mais.

Esempio numero 6:



Figura 65 Etichetta 6

Soia verde (绿豆 *lvdou*): nella prima immagine si legge solamente il nome del prodotto scritto in grande “Soia verde (绿豆 *lvdou*)”. Nel retro, riportato nella seconda immagine, oltre le proprietà biochimiche dell’alimento (tabella) vengono fornite anche delle informazioni aggiuntive sul prodotto. Innanzitutto, viene sottolineato che la soia verde è un prodotto utile per combattere i sintomi da calura estiva. Essa può essere utilizzata per realizzare delle *zhou* di riso o, dopo averla ridotta in polvere, per i ripieni di dolcetti o torte. La soia verde “è un cibo molto apprezzato da tutti (深受大众喜爱 *shen ai dazhong xi'ai*)”.

Esempio numero 7:



Figura 66 Etichetta 7

Anacardi (腰果 *yaoguo*): nella prima immagine si legge in cinese e in inglese “Anacardi (腰果 *yaoguo*)” e sotto il marchio dell’azienda produttrice. Nella seconda immagine, in entrambe le lingue, vengono invece fornite alcune informazioni sul prodotto. Innanzitutto, si specifica che il nome cinese “*yaoguo* (腰果)” deriva dal fatto che gli anacardi possiedono una forma simile a quella dei reni. Si tratta di un frutto secco dal gusto dolce, fabbricato da anacardi freschi essiccati utilizzando tecniche avanzate. Prodotto dalla consistenza ricca e colore brillante, è molto apprezzato dai consumatori. Essi possono essere consumati friggendoli nell’olio abbondante o rapidamente, oppure accostati alle verdure. Infine vengono fornite le informazioni standard relative al luogo di produzione, scadenza, proprietà biochimiche dei cibi ecc.

Esempio numero 8:

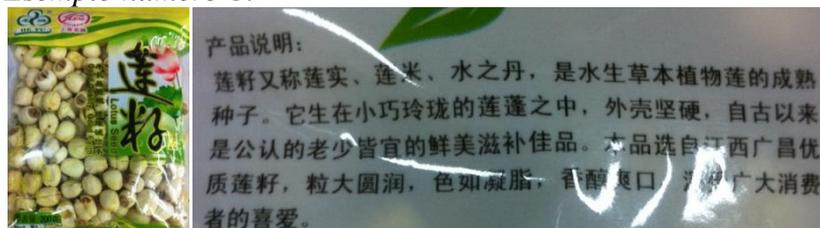


Figura 67 Etichetta 8

Semi di loto (莲子 *lianzi*): nella prima immagine si legge il tipo di prodotto “Semi di loto (莲子 *lianzi*) con il marchio della casa produttrice. Anche in questo caso, nel retro viene fornita una descrizione del prodotto in inglese e in cinese. Oltre le informazioni standard si legge che i semi di loto sono noti con molti altri nomi e provengono dai fiori di loto cresciuti in acqua. Essi sono noti a tutti come “eccellenti tonici di bellezza (香美滋补佳品 *xiangmei zibu jiapin*)”. Infine, si parla delle qualità estetiche del prodotto, come ad esempio: semi grandi e rotondi, bel colore, gustosi ecc. Infine, il messaggio pubblicitario conclusivo è che essi sono molto apprezzati dal pubblico.

Esempio numero 9:



Figura 68 Etichetta 9

Funghi lentinus (香菇 *xianggu*): nella prima immagine si legge il tipo di prodotto “Funghi lentinus (香菇 *xianggu*)” e al di sotto il marchio dell’azienda produttrice. Nel retro, vengono riportate le medesime caratteristiche dei prodotti sopracitati come: luogo di produzione, scadenza, proprietà biochimiche e modalità di preparazione dei funghi. Nonostante essi siano molto benefici non viene fatto alcune riferimento alle proprietà preventive e terapeutiche che possiedono.

Questi pochi esempi, tratti da una raccolta più ampia, evidenziano quanto le caratteristiche terapeutiche e preventive dei cibi siano adesso fattori di secondo piano nella Cina occidentalizzata e standardizzata e vadano gradualmente sparendo nelle informazioni relative al cibo. Purtroppo questo è lo stesso sia nelle città che nelle zone rurali perché, ad ogni modo, i prodotti che vengono venduti nei negozi sono comunque fabbricati dalle industrie. Dunque, il sistema di distribuzione è lo stesso quasi ovunque nel Paese. Costituiscono un’eccezione solamente i prodotti freschi, spesso venduti per strada o sfusi, senza alcune etichetta o indicazione, le erbe medicinali e alcuni tè e infusi. Salvo nei grandi supermercati internazionali (es. Carrefour), nei piccoli negozietti, accade spesso di trovare delle indicazioni terapeutiche specifiche. Di seguito alcuni esempi fotografici raccolti presso un negozio di tè e infusi nella città di Li Jiang, in una bancarella di erbe medicinali in un centro commerciale di Shanghai e in alcuni mercati locali cinesi.



Figura 69 Fiori di rosa

Fiori di rosa: fluidificano il *qi* e sciolgono i ristagni, muovono il sangue e disperdono le stasi. Sono benefici in caso di: stasi di *qi* di Stomaco con dolori addominali, allevia i dolori mestruali, indicato per leucorrea, metrorragia, mastopatia ecc.



Figura 70 Fiori non ti scordar di me

Fiori non ti scordar di me: hanno un effetto sbiancante sulla pelle, purificano il Fegato e gli occhi, idratano lo yin e tonificano i Reni, inoltre possono aiutare a stimolare il metabolismo. Prevengono l'invecchiamento delle cellule e innalzano le difese immunitarie.



Figura 71 Fiori di camomilla

Fiori di camomilla: conciliano il sonno, idratano la pelle, curano i casi di costipazione prolungata, distendono i nervi, alleviano il senso di stanchezza agli occhi, idratano i Polmoni e nutrono il corpo.



Figura 72 Limone essiccato

Limone essiccato per infusi: rinfresca e calma la sete, è indicato in caso di sintomi da calura estiva come caldo, sete e debolezza fisica.



Figura 73 Fiori di Giglio

Fiori di Giglio: regolarizzano le funzioni dei Polmoni e alleviano la tosse, sono indicati in caso di tosse da freddo ai Polmoni, da vuoto ai Polmoni e ematemesia causa di tumore ai Polmoni.



Figura 74 Lavanda

Lavanda: diminuisce l'ansia, calma e rilassa i nervi, concilia il sonno, espelle il vento, calma, elimina borborigmi e meteorismo, combatte la diarrea, le vertigini e il mal di testa.

6.1.3. Riflessioni sul rapporto tra uomo e natura nella realtà moderna⁹

Se nell'antica espressione medico-filosofica cinese "l'uomo e il cielo rispondono alle stesse leggi (天人合一 *tian ren he yi*)" si facesse riferimento al "piccolo cielo (小天 *xiao tian*)" o al "grande cielo (大天 *da tian*)" non veniva specificato. In effetti un tempo questo problema non sarebbe esistito poiché essi venivano concepiti come un'unica entità, racchiusa nella parola "cielo (天 *tian*)". Oggi vi è invece una differenza sostanziale, poiché il "grande cielo (sole, luna e cosmo)" non è modificabile mentre lo è il "piccolo cielo (atmosfera, stagioni e clima)" il quale, già da tempo, subisce l'influenza dell'uomo. Se il cielo dell'espressione sopraccitata indicasse il "grande cielo", allora si dovrebbe realmente risentire dell'influsso delle stagioni, dell'alternanza del giorno e della notte ecc. Ma adesso la situazione è ben diversa, le stagioni non possiedono più le caratteristiche originarie, gli inverni sono miti e le primavere fredde; l'uomo non rispetta l'alternanza del giorno e della notte, si corica e si alza tardi, lavora e si diverte la notte invece di riposare. Il "piccolo cielo" ha anche subito profondi cambiamenti a causa dell'inquinamento atmosferico e del mondo naturale, dei cambiamenti climatici e della scomparsa delle mezze stagioni. Se tutti questi cambiamenti di cui l'uomo oggi è spettatore fossero progressi, allora la terra dovrebbe adattarsi all'uomo e non viceversa. Ma la verità è un'altra, sono varie le prove del deterioramento del "piccolo cielo" provocate dall'uomo che ha vissuto all'insegna del "non rispetto" del mondo naturale. Tuttavia, per continuare a vivere su questa terra il principio "*tian ren he yi* (天人合一)" dovrebbe tornare a essere rispettato e attuato. Non andrebbe infatti mai dimenticato che il comportamento dell'uomo influenza tanto il "piccolo" quanto il "grande cielo" e viceversa. Se tutti i campanelli dall'allarme che ci lancia il mondo naturale da tempo (catastrofi naturali, cambiamento climatico ecc.) continueranno a essere sottovalutati o ignorati, la vita umana e la terra stessa saranno seriamente compromessi. Adesso accade il contrario in Cina come nel resto del mondo e tutti quei principi che sono stati sostenuti per secoli dai filosofi, dai medici e dai sostenitori dello *yangsheng* sembrano essere stati dimenticati. L'uomo non si adatta più ai ritmi del mondo naturale (es. usa l'aria condizionata per combattere il caldo invece di adattarsi al crescere dello *yangqi* estivo) e non si impegna affatto a rispettarlo (es. coltiva su vasta scala, usa insetticidi e prodotti chimici). Anche nel suo Paese di origine, l'antico principio medico-tradizionale "lavorare quando sorge il sole e riposarsi quando tramonta (日出而作, 日入而息 *richi er zuo, riru er xi*)" sembra essere stato messo da parte. L'inquinamento atmosferico e alimentare non sono altro che il frutto di questo comportamento umano, un comportamento autolesionista che danneggia la salute pregiudicando lo stesso ecosistema di cui l'uomo fa parte. L'aria che respiriamo non è più pura e pulita e i cibi non sono più portatori sani di *jing* e proprietà nutritive. Al contrario, molti alimenti sono spesso dannosi per la salute perché ricchi di conservanti chimici e sostanze nocive. Le sostanze chimiche aggiunte agli alimenti non servono a nutrire l'uomo ma ad aiutare a mantenere la freschezza dei prodotti, a evitare il loro deterioramento (conservanti), a stimolare le reazioni sensoriali del consumatore (coloranti, edulcoranti, esaltatori di sapidità), a facilitare la lavorazione dei cibi (additivi) e a mantenere pressoché intatte

⁹ Cfr: Fu 傅, 2009: II-V, 6-31; Campbell, 2011: 323; Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 12-13, 106-110; Trevisani, 2007: VII; Montanari & Sabban, 2006: 581-583; Sotte, 2011: 93; Caspani & Pellegrini, 2003: 27-28 e Cai, 1995:23-24.

le loro qualità estetiche nel tempo¹⁰. Inoltre, i cibi confezionati e industriali contengono anche metalli pesanti (nichel, mercurio, cromo, piombo ecc.) e sostanze cancerogene. La cosa preoccupante è che, molto spesso, anche i prodotti freschi possono essere stati intaccati dai fertilizzanti chimici, impiegati per favorire la crescita delle piante, e dagli ormoni, utilizzati per stimolare lo sviluppo del corpo animale. Nonostante su questo tema ci siano rigide normative in vigore a livello nazionale e internazionale, il loro uso è ancora fin troppo diffuso. La conseguenza finale per il consumatore è di mangiar cibi dai sapori eccessivi e artificiali, estremamente nocivi per la salute nonché privi di valore nutrizionale. Essi, tra l'altro, creano anche un circolo vizioso dove il consumo di quel prodotto, per il suo sapore stimolante, diventa necessario e, mentre lo mangiamo, si creano le premesse per una nuova richiesta energetica da parte del corpo. Se osserviamo le nuove generazioni ne abbiamo una prova evidente, poiché sono effettivamente dipendenti dai prodotti dolci e confezionati. È dunque chiaro che questo è l'obiettivo perseguito dalle industrie alimentari che puntano solo al guadagno economico. La pubblicità, le strategie economiche, le manipolazioni dei cibi hanno spinto il consumatore verso alimenti che il proprio corpo, istintivamente, avrebbe invece rifiutato. Di conseguenza, il cibo che da sempre garantisce la vita, la crescita e la salute dell'uomo, oggi è causa di intossicazioni e malattie. Infatti, derivando il *qi* postnatale dall'aria che respiriamo e dal cibo che mangiamo, anche l'energia vitale che circola nel nostro corpo sarà diversa rispetto al passato e questo influenzerà inevitabilmente la nostra salute e forse anche il nostro modo di pensare. In conclusione, la vera minaccia alla nostra salute siamo noi stessi. Noi che, con i nostri comportamenti, la scarsa attività fisica, lo stress, un'alimentazione scorretta e il distacco dal mondo naturale, non solo non ci curiamo della prevenzione delle malattie ma poniamo persino le precondizioni perché esse si manifestino. Non dimentichiamo infatti che la loro origine è la rottura dell'equilibrio tra yin e yang nel corpo e dell'armonia tra uomo e ambiente all'esterno. In più adesso, in caso di malattia, piuttosto che curarle con i rimedi antichi e sani si ricorre troppo spesso ai farmaci occidentali. Essi sono sicuramente più efficaci ma non dimentichiamo che sono anche responsabili del danneggiamento del Fegato, dei Reni e della Milza-Stomaco. Le conseguenze di questo atteggiamento sono ormai disastrose. L'uomo ha cercato, ed è in parte riuscito, a dominare la natura ("piccolo cielo") ma questi suoi tentativi gli si sono rivoltati contro. Le ripercussioni di queste azioni sono infatti evidenti tanto nell'equilibrio naturale, quanto in quello psico-fisico umano. Le "malattie del benessere", come cancro (colon, polmone, seno, leucemia, cervello in età pediatrica, stomaco e fegato), diabete, obesità e cardiopatie coronariche, hanno infatti ormai invaso la Cina e costituiscono una seria minaccia.

6.2. Ricerche e studi sperimentali sulla situazione cinese odierna: rapporto tra alimentazione e salute

Parlando di dieta e realtà moderna è opportuno fare cenno alle ricerche che sono state compiute in Cina su tale tema negli ultimi anni. A tale proposito, vorrei riportare alcuni esempi specifici. Il principale, su cui ci concentreremo nel dettaglio, è "*The China Study*", il più grande studio epidemiologico mai compiuto sull'alimentazione cinese, e gli altri due sono delle ricerche condotte negli ultimi anni ad Hong Kong da parte di alcuni ricercatori sino-americani per individuare il rapporto tra sviluppo

¹⁰ Per maggiori informazioni su tali sostanze consultare: Trevisani, 2007: 163-172 e Sotte, 2011: 90.

economico e salute. In breve, dalla prima ricerca emerge che la dieta tradizionale cinese, ancora rispettata nelle aree rurali e impostata prevalentemente sul vegetale, rappresenta un perfetto modello di dieta sana e preventiva. Al contrario, un'alimentazione ricca di cibi di origine animale e raffinati, tipica dei paesi occidentali e delle città più avanzate dei Paesi in via di sviluppo, è estremamente nociva per la salute, come prova appunto la realtà urbana cinese odierna. Dalle altre due ricerche prese in esame, quest'ultimo aspetto è ancora più evidente perché mostrano come lo sviluppo economico ha influito sul rapporto tra salute e mortalità. Nonostante esse analizzino nello specifico la realtà di Hong Kong, tuttavia rappresentano la situazione dell'intera Cina e degli altri Paesi in via di sviluppo. La scelta di tale zona è infatti dovuta al fatto che l'isola è stata interessata da uno sviluppo massiccio antecedente a quello della terraferma cinese e dunque può costituire un modello di riferimento per tutti i Paesi che si trovano oggi in una situazione simile.

6.2.1. Ricerca n° 1: “The China Study”

The *China Study* è il frutto di un lungo lavoro di ricerca compiuto in Cina dal ricercatore e scienziato americano di fama internazionale T. Colin Campbell¹¹ e dal suo gruppo di ricerca sino-americano¹². La ricerca di cui tratteremo è stata da molti definita come innovatrice e illuminante perché definisce la sana alimentazione come la vera scienza biomedica del futuro e la cura per tutte le malattie del nostro tempo, in breve, il nostro “elisir di lunga vita moderno”. Tale lavoro ha avuto origine dalla presa di coscienza della situazione americana odierna, dilaniata dalle “malattie del benessere” (cardiopatie, obesità, diabete, tumori, malattie immunitarie ecc.) a causa di una dieta basata principalmente su prodotti animali, preconfezionati o venduti dalle principali catene di fastfood. Il tutto contornato dall'influenza della pubblicità di cibo spazzatura e annunci pubblicitari fuorvianti diffusi dalle maggiori industrie alimentari. Essi perseguono puri interessi economici e contribuiscono a creare un clima di disinformazione e confusione tra la gente. Come affermano anche alcuni esperti del campo della nutrizione dell'università di Yale, viviamo in un “ambiente alimentare tossico” (Campbell, 2011: 11). E, come abbiamo già accennato nei paragrafi precedenti, questa è purtroppo una realtà che non accomuna più solamente l'America o i Paesi sviluppati ma anche quelli in via di sviluppo come la Cina. Il Dott. Campbell, con la sua ricerca, ci mostra la “triste realtà” svelandoci i retroscena di questo meccanismo malsano e provando la stretta correlazione tra cibo e salute, prendendo la Cina tradizionale come modello. Le scoperte di questo studio dimostrano che è proprio una buona dieta, impostata prevalentemente su cibi di origine vegetale, “l'arma più potente di cui disponiamo contro la malattia” (Campbell, 2011: 15).

¹¹ Esperto in nutrizione e membro di varie commissioni di ricerca statunitense della National Academy of Science, ha collaborato per molti anni con organi internazionali ed è stato più volte incaricato della definizione dei piani di nutrizione e salute nazionale.

¹² Nella squadra di lavoro vi erano il Dott. Chen, vicedirettore del principale laboratorio governativo di ricerca medico-dietetica cinese, il Dott. Junyao Li, scienziato di spicco dell'Accademia cinese di scienze mediche del ministero della Salute, Richard Peto, docente dell'università di Oxford e Campbell, come coordinatore e direttore generale del progetto di ricerca.

Organizzazione della ricerca¹³

Lo “Studio Cina” fu condotto prendendo in esame 65 contee rurali in 24 differenti province, 130 villaggi e 6500 adulti con le relative famiglie. I luoghi scelti erano quelli dove si riscontravano sette fra i più comuni tipi di cancro e rappresentavano: le aree costiere della Cina sudorientale, quelle della Cina nordorientale, quelle del deserto del Gobi e delle steppe nordiche e quelle vicino alle montagne dell’Himalaya, dall’estremo nordoccidentale a quello sudoccidentale del Paese. Tutte queste zone, fatta eccezione di quelle situate vicino Shanghai, erano rurali o semi-rurali, dove la gente restava per tutta la vita e consumava prevalentemente cibi di origine vegetale prodotti in loco. In ognuna delle sessantacinque contee vennero preso in esame cento soggetti adulti, metà maschi e metà femmine, tra i trentacinque e i sessantacinque anni. Ognuno dovette presentare volontariamente un campione di sangue e compilare un questionario sull’alimentazione e lo stile di vita. Dopo di che, metà dei volontari presentò anche un campione di urina e i ricercatori si recarono presso il 30% delle famiglie prese in esame per indagare sul cibo consumato nell’arco di tre giorni. Infine, furono raccolti dei campioni sugli alimenti venduti in ogni mercato locale, in quanto esempio perfetto della dieta degli abitanti del luogo. Raccolte tutte queste informazioni, l’equipe decise di mettere insieme tutto il sangue degli abitanti di ogni villaggio, diviso per sesso, in delle grandi “pool”. Questo permise di analizzare una quantità maggiore di sangue per le future analisi sugli indicatori in fatto di dieta e salute. Le analisi maggiori furono poi condotte presso il laboratorio della Cornell University negli Stati Uniti e del Dott. Chen a Pechino. Quelle minori vennero invece eseguiti in vari laboratori sparsi in sei paesi di tutto il mondo, a seconda delle competenze specifiche. Si ottenne la più vasta indagine epidemiologica mai compiuta al mondo con 367 variabili e più di 8000 dati statisticamente significativi¹⁴, base per l’identificazione di modelli scientifici di relazione fra dieta, stile di vita e malattie (Campbell, 2011: 48). Da tali modelli è stato possibile comprendere il reale rapporto che intercorre tra alimentazione e salute.

Risultati della ricerca¹⁵

Nello specifico, dallo studio emerse che, nella Cina rurale, solamente il 9-10% delle calorie totali giornaliere derivava dalle proteine (in America il 15-16%), e solamente il 19% (circa 7,1 gr al giorno) da quelle animali (in America l’80%, circa 70 gr al giorno). Fu inoltre notato che, anche se in Cina l’apporto calorico complessivo era maggiore rispetto a quello occidentale medio, la dieta era meno ricca di grassi, di proteine, soprattutto di origine animale, e più ricca di fibre e di ferro. Di conseguenza, anche la differenza tra le malattie contratte in tali aree e in Occidente (in particolare in America) era enorme. Fu osservato che i cibi di origine animale erano strettamente correlati all’aumento dei livelli di colesterolo endogeno, mentre quelli di origine vegetale a un suo diminuire. Nelle zone rurali, dove venivano consumate prevalentemente proteine vegetali, il livello di colesterolo del sangue (o endogeno) era infatti molto basso (intorno a 80 mg/dl) e anzi il livello massimo (127

¹³ Cfr: Campbell, 2011: 48, 73-77, 329-335.

¹⁴ Per significatività statistica si intende che un effetto sperimentale è attendibile e non associato al caso. Una scoperta è definita statisticamente significativa quando la probabilità che sia dovuta al caso è inferiore al 5%. È invece definita altamente significativa dal punto di vista statistico quando tale probabilità è dell’1%. Cfr: Campbell, 2011: 49.

¹⁵ Cfr: Campbell, 2011: 77-105, 191.

mg/dl) corrispondeva ai minimi degli standard occidentali (170-290 mg/dl) o era persino ad esso inferiore. Al contrario, nelle aree dove veniva consumata più carne, come in quelle urbane occidentalizzate, tale livello tendeva ad aumentare e, di conseguenza, anche il tasso di malattie. Il livello di colesterolo endogeno è infatti estremamente importante per la nostra salute perché a livelli bassi (anche inferiori ai 170 mg/dl) corrisponde una minore incidenza di malattie occidentali¹⁶. Da questa ricerca emerse infatti che la dieta fosse una delle possibili cause delle cardiopatie. Quando anche i Cinesi hanno cominciato a nutrirsi in maniera più simile alla nostra, hanno visto aumentare enormemente il loro tasso di colesterolo e grassi nel sangue e, di conseguenza, l'incidenza delle cardiopatie. I relativi tassi di morte sono infatti veramente elevati rispetto al passato e persino a molti paesi occidentali (Campbell, 2011: 118). Nelle zone prese in esame inoltre, l'apporto di grassi era solamente del 14,5% (in America del 36%) e, nel 70-84% dei casi proveniva essenzialmente dai cibi di origine animale. Questo permise di confermare ricerche già compiute in passato, per esempio sul cancro al seno. In breve, fu possibile costruire una solida base di informazioni relative al ruolo della dieta e del colesterolo, dell'età del menarca e dei livelli di ormoni femminili, tutti fattori correlati al rischio di cancro al seno. Dalle analisi fatte sull'alimentazione emerse anche che l'apporto medio di fibre in tali zone era molto elevato (tre volte superiore rispetto alla dieta americana) e fu possibile fare luce sul dibattuto collegamento tra fibre e ferro. Secondo alcuni scienziati occidentali, una dieta con un alto apporto di fibre è nociva per l'assorbimento di ferro e di altri minerali. La situazione cinese dimostrava invece l'opposto: l'emoglobina, indicatore del ferro nel sangue, aumentava con un maggiore apporto di fibre. In Cina, l'apporto di ferro era infatti molto elevato (34 mg il giorno) e proveniva prevalentemente dai cibi di origine vegetale (in America circa 18 mg il giorno derivante da cibi di origine animale). Nelle donne e bambini in cui furono riscontrati valori bassi di ferro fu osservato che questo era dovuto a malattie parassitarie, molto frequenti in tali aree, e non a una carenza di cibi di origine animale. Lo studio permise inoltre di estendere il discorso ai tumori all'intestino crasso, dove le fibre possiedono una forte azione preventiva. Di base, il meccanismo è il seguente: le piante che mangiamo producono nel nostro corpo gli antiossidanti che sono in grado di proteggere la nostra salute. Grazie alle osservazioni in Cina si evinse infatti che quando l'apporto di frutta era inferiore, il tasso di cancro, soprattutto al colon, ma anche di altre malattie come l'ictus, le cardiopatie coronariche e ipertensive era dalle cinque alle otto volte più elevato (Campbell, 2011: 96). Infine, vi era un altro aspetto rilevante che incideva sulla salute di questa gente ovvero l'attività fisica. Nelle civiltà occidentalizzate e nelle aree urbane cinesi essa aveva perso di importanza e questo ha portato a gravi ripercussioni sulla salute. Infatti, i Cinesi presi in esame, anche se tra i "meno attivi", avevano un apporto calorico maggiore rispetto all'Occidentale medio (il 30% in più rispetto all'Americano medio) ma peso inferiore (del 20%). Questo perché i soggetti in questione si spostavano di più a piedi o in bicicletta, praticavano una regolare attività fisica nei parchi o svolgevano lavori prevalentemente manuali¹⁷. In conclusione, i Cinesi presi in esame erano più sani e magri degli Occidentali per due motivi: erano fisicamente più attivi e seguivano diete a base di proteine prevalentemente vegetali. Esse sono infatti ideali per perdere peso perché sono a

¹⁶ Per maggiori informazioni consultare Campbell, 2011: 82.

¹⁷ Per maggiori informazioni sulle questioni sopracitate consultare: 90-97.

basso contenuto lipidico e proteico e capaci di evitare la loro conversione in grasso corporeo, facilitando invece quella in calore. Dunque, contrariamente a quanti molti affermano oggi, per perdere peso si dovrebbero adottare diete povere di grassi e proteine ma ricche di carboidrati complessi derivanti da frutta, verdura e cereali integrali. Ne è una prova l'innalzamento del tasso di obesità e diabete che si è verificato in Cina quando la dieta tradizionale è stata sostituita con quella occidentale.

Conclusioni della ricerca¹⁸

In sintesi, i cibi di origine vegetale sono estremamente benefici perché ricchi di carboidrati, fibre alimentari, vitamine, minerali ed energia pura. Essi sono privi di effetti collaterali e sono in grado di far perdere peso e far regredire le cardiopatie e il diabete, nonché di prevenire una vasta gamma di malattie croniche. Al contrario, i cibi di origine animale (in particolare carne, soprattutto rossa, latte e latticini) sono molto nocivi perché ricchi di sostanze cancerogene. Come emerse da altre ricerche¹⁹ e dagli esperimenti compiuti da Campbell non solo in Cina ma anche sui ratti da laboratorio in America, le proteine animali sono infatti ricche di agenti cancerogeni che, a seconda del loro apporto nella dieta quotidiana, possono essere più o meno nocivi per la salute²⁰. Un'alimentazione quotidiana ricca di tali cibi contribuisce alla proliferazione delle cellule cancerogene e dunque alla manifestazione della malattia, nonché al peggioramento delle condizioni patologiche del soggetto che l'ha già contratta. Anche se i cibi animali nell'immaginario collettivo sono da sempre considerati responsabili dell'irrobustimento del corpo, sono anche quelli che ci espongono dunque maggiormente al rischio di contrarre le malattie del benessere. Inoltre, in realtà, la crescita corporea dipende sì dalle proteine²¹, ma sia da quelle animali che vegetali. Anzi queste ultime sarebbero da preferire anche perché, oltre che essere meno nocive, favoriscono una sintesi lenta ma costante.

Tuttavia, questo non è mai stato chiarito né in ambito scientifico né fra la gente a causa degli interessi economici delle principali industrie alimentari e farmaceutiche internazionali²². Inoltre, fin dall'antichità tra la gente vi è sempre stata la credenza che chi mangiava carne fosse ricco e civilizzato, al contrario la gente povera e contadina si cibava prevalentemente di cibi di origine vegetale. E anzi, negli anni Sessanta e Settanta, in Occidente, si è persino giustificata la malnutrizione infantile e la fame nel mondo con lo scarso apporto di proteine animali ("gap proteico"²³). Oggi

¹⁸ Cfr: Campbell, 2011: 105-111, 210-230, 319-325.

¹⁹ Per maggiori informazioni sulle altre ricerche condotte sulle singole patologie consultare: Campbell, 2011: 125-132, 306-317, 319-325.

²⁰ Per maggiori informazione sugli esperimenti in laboratorio consultare: Campbell, 2011: 51-72;

²¹ In termini generali, le proteine sono essenziali per la nostra salute perché, insieme ai carboidrati e ai grassi (macronutrienti) forniscono al corpo tutto ciò di cui ha fisiologicamente bisogno per il suo funzionamento. Ovviamente, per fornire proteine al nostro organismo abbiamo bisogno di assumere cibi proteici. I cibi proteici perfetti per il nostro organismo sarebbero le carni umane perché formate dalle stesse componenti ma, poiché questo non è possibile, l'uomo ha da sempre utilizzato ciò che vi era di più simile a lui: gli animali. Le proteine animali sono infatti molto affine alle nostre e, per la loro efficacia in termini scientifici sono sempre state definite di "alta qualità", nel senso che sono molto efficaci nel favorire la crescita.

²² Per maggiori informazioni in materia consultare: Campbell, 2011: 235-251 (Il lato oscuro della scienza), 271-284 (La scienza dell'industria), 285-297 (Governo: dalla parte della gente?) e 299-317 (Big Medicine: protegge davvero la nostra salute?).

²³ Per maggiori informazioni consultare: Campbell, 2011: 41-48.

anche in Cina, come abbiamo visto, le proteine animali, da sempre considerate come “un bene di lusso per i ricchi”, godono di un’alta reputazione (come nel resto del mondo). Si è infatti diffusa l’idea che consumare tali cibi sia un ottimo rimedio per irrobustire il corpo. Per questo, in occasioni delle Olimpiadi di Pechino del 2008, il governo cinese consigliò ai propri atleti un’alimentazione prevalentemente a base di cibi di origine animale. E questo, da un’analisi superficiale, sembra essere stata persino una scelta giusta se si pensa al fatto che nella maggior parte dei Paesi asiatici, come in Cina, la popolazione con una dieta prevalentemente vegetariana ha solitamente una corporatura piccola e minuta. Il Dottor Campbell ci spiega invece che, in realtà, questo non è dovuto alla dieta ma piuttosto alla scarsa varietà, quantità e qualità di cibo disponibile in passato. A questo si aggiungevano poi le condizioni igienico-sanitarie in cui viveva gran parte della popolazione. Dunque, erano anche molto alte le probabilità di contrarre malattie infantili, di ostacolo alla crescita successiva. Dallo studio è emerso infatti che peso e statura ridotte erano solitamente associati ad aree con tassi elevati di mortalità per tubercolosi, malattie parassitarie, polmonite, occlusione intestinale e malattie dell’apparato digerente.

Nel testo vengono poi fornite informazioni dettagliate in merito ai risultati raggiunti su tutte le singole patologie ma non ritengo opportuno dilungarmi su tali prove scientifiche in questo elaborato²⁴. Ciò che è mio interesse è far comprendere al lettore quanto sia importante un ritorno a una dieta tradizionale sana ed equilibrata in Cina come nel resto del mondo.

6.2.2. Ricerca n° 2: “Disuguaglianza nella distribuzione del reddito, mortalità e cause durante lo sviluppo economico”²⁵

È stato riconosciuto da tutto il mondo scientifico internazionale che quando un paese è povero, il livello igienico, sanitario ed educativo è basso, di conseguenza le aspettative di vita più ridotte. Dalle ricerche è infatti emerso che, nonostante siano molte le variabili che influiscono sulla salute e sulla durata della vita di una popolazione (fattori genetico-ereditari, stile di vita, alimentazione, lavoro, stress, ambiente ecc.), di base, dipendono tutte dallo sviluppo economico del Paese. In questa ricerca presa in esame, sono state considerate le condizioni economiche e di salute della popolazione di Hong Kong nel periodo di crescita economica che va dal 1976 al 2006 al fine di tracciare una linea di collegamento tra sperequazione sociale e tassi di mortalità.

Organizzazione della ricerca

Ai fini della ricerca, stati raccolti dei dati sui decessi avvenuti in tale periodo, sulle zone in cui risiedevano questi soggetti e sulle loro condizioni economiche durante la vita (es. reddito familiare, dimensioni dell’abitazione, componenti del nucleo familiare ecc.). Per l’analisi dei risultati, sono stati utilizzati degli indici fissi grazie ai quali è stato possibile individuare le principali cause di decesso. Queste ultime sono state poi classificate seguendo il modello standard di “Classificazione Internazionale delle Malattie (ICD)”. Ne è emerso che, le principali patologie mortali

²⁴ Per maggiori informazioni sulle singole patologie consultare: Campbell, 2011: 113-132 (cardiopatie), 133-140 (obesità), 140-149 (diabete), 151-174 (cancro), 175-190 (malattie autoimmuni), 191-207 (malattie ossee, renali, oculari e cerebrali).

²⁵ Titolo originale: “*Income Inequality and Cause-Specific Mortality During Economic Development*”. Cfr: Lau, Schooling, Tin & Leung, 2012: 285-292.

erano: patologie cardiovascolari (ischemia miocardica, infarti ecc.), problemi respiratori (asma, ostruzione polmonare cronica ecc.), tumori e altre cause accidentali non mediche (incidenti, disgrazie, omicidi, avvelenamenti, suicidi ecc.). Tra i tumori quelli più diffusi erano dovuti a infezioni (fegato, stomaco ecc.), a fattori ormonali (ovaie, seno, prostata) e allo stile di vita (colorettale e ai polmoni). In totale fu preso in analisi il 95% delle persone decedute, dividendole poi in base al periodo specifico. Il primo gruppo comprendeva le persone morte tra il 1976 e il 1986, il secondo quelle tra il 1991 e il 2006.

Risultati della ricerca

Fu notato che il tasso di tumori dovuti a fattori ormonali e allo stile di vita era pressoché lo stesso in entrambi i periodi di riferimento. Al contrario, nel secondo periodo si registrava una lieve diminuzione del tasso di incidenza dei tumori dovuti a infezioni o altre cause, così come di tutte le altre malattie cardiovascolari, respiratorie e non mediche. Nello specifico, i dati dimostrarono che, a secondo del periodo, vi erano delle differenze sostanziali sia a seconda del sesso che in base al reddito. Ovvero, in tutta la prima fase, le disparità nel reddito, indipendentemente dall'età, dal sesso e dal guadagno individuale, erano connesse a morti premature dovute a cause non mediche. Negli ultimi anni fu invece notato che le disparità nel reddito erano strettamente associate con la maggior parte delle morti, soprattutto tra i giovani.

Conclusioni della ricerca

I ricercatori ci tengono a precisare che questi dati non sono validi in termini assoluti perché non tengono conto di ogni possibile variabile, né possono essere applicati per tutti i periodi di tempo successivi. Nel corso del tempo, sono infatti sicuramente variati i fattori ambientali come l'inquinamento, la densità demografica, la sicurezza ecc. Ad ogni modo, è evidente che, negli ultimi anni, la disuguaglianza nella distribuzione del reddito ha avuto un impatto sulle morti per problemi di natura medica, conseguenza negativa della disarmonia sociale. Tuttavia le conseguenze di tali cause, grazie all'influenza dei fattori contestuali, è stato inferiore rispetto al passato. Tale affermazione è stata inoltre dimostrata anche da altri studi condotti per periodi più lunghi nei paesi sviluppati, già stati interessati dal processo di industrializzazione. Per questo motivo, prendendo la realtà di Hong Kong come modello di riferimento, i ricercatori consigliano al governo cinese, al fine di arrestare questa tendenza in corso, di concentrarsi maggiormente sullo sviluppo economico complessivo piuttosto che esclusivamente sulla distribuzione del reddito.

6.2.3. Ricerca n° 3: “Che impatto ha lo sviluppo socio-economico sul tasso di mortalità?”²⁶

Nel XX secolo, Hong Kong è stata interessata da due grandi e bruschi cambiamenti indotti dal rapido sviluppo economico e dalle transizioni epidemiologiche del tempo. In tale contesto, le malattie croniche si sono sviluppate con estrema facilità e nocività. Questa è una situazione nota a tutti i Paesi sviluppati o in via di sviluppo del mondo ma, in quest'ultimo caso, risulta particolarmente preoccupante. Tali evoluzioni si sono infatti verificate con estrema rapidità e le conseguenze sulla vita

²⁶ Titolo originale della ricerca: “*How Does Socioeconomic Development Affect Risk of Mortality? An Age-Period-Cohort Analysis From a Recently Transitioned Population in China*”. Cfr: Chung, Schooling, Cowling & Leung, 2009: 345-354.

della popolazione hanno avuto sia effetti positivi che negativi. Se da un lato il tasso di mortalità per malattie infettive è diminuito, dall'altro è andato invece aumentando quello per problemi connessi ai cambiamenti nello stile di vita e nell'alimentazione.

Innanzitutto va chiarito che, inizialmente, la popolazione di Hong Kong, era formata prevalentemente da emigrati cinesi che, per sfuggire al deterioramento pre-industriale del Paese, si recarono nell'isola in cerca di una vita migliore. I maggiori cambiamenti avvennero nel 1940, con il boom economico, e nel 1960 con l'epidemia di obesità infantile. Fino a poco tempo prima, i bambini cinesi di Hong Kong erano invece magri, snelli e in salute. Nel 1993, invece, il tasso di obesità tra i bambini di sette anni giunse persino al 13,6% tra quelli di sesso maschile e al 9,5% tra quelli di sesso femminile. La cosa più grave non erano solamente i danni che l'obesità produceva nell'infanzia ma piuttosto le sue gravi ripercussioni sulla salute futura dei soggetti. Le conseguenze di tale patologie diventano infatti particolarmente evidenti nell'età adulta e senile e incidono notevolmente sulla possibilità di contrarre problemi seri in futuro come le patologie cardiovascolari (in particolare nei soggetti di sesso maschile) e i tumori.

Organizzazione della ricerca

Ai fini della ricerca, furono presi come riferimento alcuni soggetti vissuti tra il 1976 e il 2005, suddivisi poi in base al sesso, per determinare l'influenza che l'età, il periodo in cui avevano vissuto e quello in cui erano nati avevano avuto sul tasso di mortalità di quel periodo. Tra le cause primarie di morte furono individuate le seguenti patologie: ischemie miocardiche, malattie cardiovascolari, tumori e problemi respiratori. Inoltre, per maggiore completezza, furono presi in esame anche problemi come: disordini digestivi, malattie genitourinarie, infezioni, malattie parassitarie, endocrine, nutrizionali, metaboliche e immunitarie. In aggiunta, furono considerati anche alcuni casi di decesso dovuti a cause esterne non mediche come ad esempio incidenti, omicidi ecc.

Risultati della ricerca

Dai risultati definitivi emerse che tutti i fattori presi in esame (età, periodo di vita e di nascita) influivano sul tasso di mortalità della popolazione esaminata. Fu infatti osservato che esso aumentava con l'età e diminuiva in base al periodo in cui i soggetti presi in esame avevano vissuto (Chung, Schooling, Cowling & Gabriel, 2009: 348). Tra il 1976 e il 2005 fu possibile osservare una riduzione delle morti per patologie cardiovascolari, respiratorie e altre cause mediche; mentre nessun cambiamento evidente fu notato per quanto riguardava i tumori e le cause non mediche. Nello specifico, negli anni Quaranta, le principali cause di decesso furono le malattie infettive, indipendentemente dal sesso dei soggetti presi in esame. Negli anni Ottanta invece, a seguito del boom economico e del picco di obesità infantile, si registrò un aumento nel tasso di incidenza delle malattie "del benessere" (ischemie miocardiche, patologie cardiovascolari, cancro ai polmoni e altri tipi di cancro). Per esempio, fu riscontrato che il tasso di mortalità per malattie cardiovascolari aumentava con la nascita a seguito dell'epidemia di obesità infantile degli anni Sessanta, soprattutto nei soggetti di sesso maschile. Per fortuna, si verificò poi una lieve inversione di tendenza negli anni Novanta, quando la situazione a Hong Kong iniziò a stabilizzarsi maggiormente. Per quanto riguardava invece le morti per malattie respiratorie, per altre cause mediche e per cause esterne emerse che, nonostante anch'esse tendessero a degenerare con l'avanzare dell'età e si

manifestassero con maggiore o minore intensità a seconda del periodo esaminato, non erano effettivamente collegate allo sviluppo economico.

I ricercatori ci tengono comunque a specificare che tutti questi problemi si sviluppano nell'arco della vita e sono fortemente influenzati dall'esposizione a certe variabili macroambientali nel'arco del tempo. I cambiamenti macroambientali, alimentari ed economici esercitavano infatti una forte influenza sulla vita delle persone ma si manifestavano solo dopo una certa età quando divenivano vere e proprie malattie croniche (50-60 anni dopo). Solamente nel caso delle malattie cardiovascolari vi erano dei casi in cui, già nella giovane età, si poteva riscontrare dei sintomi più o meno violenti.

Conclusioni della ricerca

Anche tali risultati, seppure non validi in termini assoluti, coincidono con quanto emerso da ricerche analoghe condotte in Occidente. Essi sono molto rilevanti per comprendere gli effetti che lo sviluppo economico e la diffusione dell'obesità infantile hanno avuto nell'incidenza delle malattie (es. ischemie miocardiche per gli uomini, tumori per le donne e patologie cardiovascolari per entrambi i sessi) e sulla vita delle persone in determinati periodi storici. Inoltre, questi dati sono basilari perché permettono di procedere con dei paralleli con quei luoghi che hanno attraversato un simile sviluppo economico negli ultimi anni. La situazione descritta a Hong Kong può infatti rappresentare il campanello di allarme per tutti gli altri paesi, terraferma cinese inclusa.

6.2.4. Riflessioni conclusive sugli studi scientifici in Cina e sulla situazione cinese odierna²⁷

In sintesi, grazie a tutti questi studi, in particolar modo allo "Studio Cina", e osservando la realtà cinese odierna è possibile provare scientificamente la forte influenza che l'alimentazione esercita sul nostro corpo e sull'origine o l'evolversi delle malattie.

I ricercatori occidentali e cinesi hanno provato scientificamente che la dieta tradizionale cinese, a base di cibi di origine vegetale, è sana ed equilibrata, permette di raggiungere il massimo del potenziale di crescita, tiene sotto controllo il colesterolo e il peso e riduce l'insorgenza di malattie croniche come obesità, diabete, cardiopatie, tumori e altre ancora. L'importante è che le condizioni igienico-sanitarie siano adeguate. Al contrario, una dieta a base di cibi di origine animale, di stampo occidentale, concorre alla formazione di tali patologie o al peggioramento delle condizioni dei malati che ne sono già affetti, come prova la realtà cinese odierna nella città occidentalizzate.

Come affermano da sempre la dietetica cinese e l'arte dello *yangsheng*, nonostante sembra essere stato dimenticato, una buona alimentazione promuove infatti la salute generale di tutti gli uomini. Dunque, non esiste una dieta specifica per ogni malattia ma è un'alimentazione sana la "Cura per tutte le malattie". "Con una sola semplice dieta è possibile massimizzare la propria salute e combattere la malattia su tutta la linea" (Campbell, 2011: 224). Come abbiamo visto nello Studio Cina, una buona alimentazione in condizioni di malattia può arrestare il suo corso o farla regredire. Questo discorso è valido per tutti i soggetti, indipendentemente dai geni e dalle

²⁷ Cfr: Campbell, 2011: 236-317, 319-325.

predisposizioni individuali. Persino se si è predisposti geneticamente è infatti l'alimentazione a fare la differenza; la malattia non potrà mai nascere o degenerare se ci alimentiamo e viviamo in maniera corretta²⁸. Non a caso, coloro che dalla Cina emigravano in alti paesi, si esponeva allo stesso rischio di contrarre le malattie dei paesi di accoglienza, nonostante i geni restassero gli stessi (Campbell, 2011: 221). Questa visione è stata confermata anche dall'OMS che, in un rapporto sulla salute afferma: nel 60% dei casi la salute dipende da noi stessi, nel 10% da fattori genetico-ereditari, nel 15% da fattori sociali, nell'8% dalle condizioni medico-sanitarie e nel 7% da fattori ambientali. Quindi, anche a livello ufficiale, è stato riconosciuto quello che i sostenitori dello *yangsheng* e i medici tradizionali cinesi hanno sostenuto da millenni. La qualità e la durata della nostra vita, seppure influenzata da molti fattori, dipendono essenzialmente da noi stessi, dal nostro stile di vita e dal modo in cui ci alimentiamo.

La necessità di un cambiamento radicale è dunque impellente. Dovremmo cambiare, nonostante questo sia difficile perché sappiamo bene che i gusti e le scelte alimentari individuali sono dettate dal luogo e dalla società in cui viviamo e sono anche fortemente influenzate dagli interessi economici delle industrie alimentari e farmaceutiche. Accettare che la cura preventiva e terapeutica contro le malattie del benessere sia semplicemente una dieta impostata sulle proteine vegetali andrebbe infatti contro gli interessi di molti. Inoltre, la gente è spesso scettica di fronte a questa antica soluzione, così semplice, priva di effetti collaterali (contrariamente ai medicinali occidentali) e ancora troppo poco pubblicizzata a livelli medici ufficiali. Ritornando alle origini, più sane e naturali, come suggerisce la visione olistica cinese tradizionale, ne deriveranno benefici per il nostro corpo, per la nostra salute mentale ma anche per l'ambiente. Consumando cibi di origine vegetale infatti, aiutiamo noi stessi e il pianeta perché inquiniamo e consumiamo meno acqua, terra e animali.

6.3. Dieta tradizionale cinese e mediterranea a confronto

Dopo aver illustrato le abitudini alimentari cinesi, passate e odierne, e il rapporto tra cibo e salute nel tempo, è a mio parere interessante procedere con un breve confronto con la dieta mediterranea. Si tratterà naturalmente, data la vastità dell'argomento, di un parallelo abbozzato a grandi linee ma mi auguro comunque che possa essere uno spunto per approfondimenti successivi e che il lettore possa comprendere il messaggio che è mia intenzione trasmettere. Nonostante le differenze e le distanze tra Cina e Italia, i due Paesi possiedono patrimoni culturali, dietetici e culinari senza pari, molto simili tra loro. La cultura dell'alimentazione è infatti un patrimonio che, nonostante le differenze locali, accumuna tutta l'umanità in quanto, in origine, scaturisce dal medesimo bisogno: sopravvivere e mantenersi in salute. Tutti i sistemi e le abitudini alimentari sono il frutto dell'esperienza millenaria dei nostri antenati che hanno dato origine a regole alimentari sane e ancora valide, da cui si potrebbe prendere spunto per eventuali correzioni e perfezionamenti, soprattutto nel mondo di oggi.

Un tempo infatti, anche nell'area mediterranea, veniva riconosciuto il forte potere curativo del cibo, nonostante questa visione non abbia avuto ripercussioni tanto forti come in Cina. Alimentazione tradizionale cinese e italiana vantano dunque entrambe

²⁸ Per maggiori informazioni su un esperimento condotto sulle cavie da laboratorio sull'evolversi dei tumori in base all'alimentazione compiute da Campbell consultare: Campbell, 2011: 51-72.

una storia secolare, che getta le proprie basi nelle tradizioni medico-filosofiche antiche locali. Di base la dieta mediterranea tradizionale riprende i concetti sostenuti più di tremila anni fa da Ippocrate e dai suoi seguaci, nonché dai massimi filosofi dell'antichità come Platone e Seneca²⁹. Come emerge dai loro scritti, essi conoscevano molto bene le conseguenze derivanti da una cattiva alimentazione e soprattutto dall'abuso di carne animale; al contrario riconoscevano la forte azione preventiva e terapeutica di una dieta sana ed equilibrata.

“Chi non conosce il cibo non può capire le
malattie dell'uomo”
(Ippocrate)

“La natura ci ha dato un corpo così piccolo e un
ventre così insaziabile
da superare l'ingordigia degli animali più grossi
e veraci?”
(Seneca)

In un dialogo di Platone di più di 2500 anni fa si legge di una discussione avvenuta tra Socrate e Glaucone in merito al futuro della città. Il primo sosteneva che fosse necessario adottare uno stile di vita e un'alimentazione semplice, così come sostenevano i filosofi cinesi del passato, al contrario il secondo prediligeva una dieta ricca e gustosa.

“Così passeranno la vita, come è naturale,
in pace e in buona salute, moriranno in tarda età”
(Platone)

Per Socrate, la dieta quotidiana doveva essere basata su orzo e frumento, un po' di sale, olive e formaggio. In aggiunta, alimenti di campagna come cipolle e legumi cotti. Tra i dolci ammetteva solo quelli a base di prodotti naturali vegetali come fichi, ceci, fave, bacche di mirto e ghiandole da arrostiti al fuoco. Con moderazione, tolleravano anche piccole quantità di vino. Al contrario, Glaucone riteneva che questo modo di alimentarsi non fosse da persone civilizzate ma da “porci”. I cittadini ricchi mangiavano infatti carni e pasticcini. La risposta di Socrate fu esemplare: “Ora, con un simile regime di vita non saremo costretti a ricorrere ai medici molto più di prima?”. E Glaucone confermò: “Molto di più, certo”. Socrate riconosceva inoltre che così facendo non solo si nuoceva alla propria salute, si spendeva di più in spese mediche ma si sarebbero uccisi anche molti animali e si sarebbe spinto l'uomo alla violenza per la conquista delle terre. Dalla guerra sarebbe allora nato il bisogno di giustizia e, di conseguenza, questo avrebbe portato alla necessità di istituire molti tribunali e ambulatori. In conclusione, il messaggio di Platone e di Socrate era il seguente: città sfarzose con diete a base di carni animali portano a malattie e disturbi, alle lotte per il territorio, al danneggiamento e al distacco dal mondo naturale, nonché al conseguente proliferare di avvocati e medici fra la gente interessata solo ai loro affari economici. Non è forse quello che sta accadendo oggi?

L'attuale scienza dell'alimentazione occidentale è il frutto di un'evoluzione scientifica moderna, conseguenza dei cambiamenti sociali avvenuti nel corso del tempo in ambito medico-scientifico e basata sull'osservazione scientifica delle componenti biochimiche degli alimenti e del corpo. In Italia, nello specifico, nacque circa un secolo fa quando, per la prima volta, si cercò di applicare le recenti scoperte scientifiche all'uomo, considerandolo come una macchina termica e gli alimenti come un carburante per farla funzionare. Il cibo, nella scienza occidentale, viene infatti ritenuto un insieme di sostanze chimiche (carboidrati, proteine, vitamine, ferro,

²⁹ Cfr: Campbell, 2011: 320-323.

calcio ecc.), visione ben diversa da quella energetica cinese. Di qui, l'introduzione del concetto di "razione calorica quotidiana" nella nostra cultura e la creazione di una forma di dietetica concepita in laboratorio, che si è pian piano diffusa tra la società, soprattutto grazie ai media (Moroni, 2012: 7). Inoltre, negli ultimi tempi, la dietetica occidentale è stata prevalentemente applicata per l'elaborazione di diete dimagranti, mettendo in secondo piano la visione passata del cibo come efficace mezzo preventivo e terapeutico. Di conseguenza, la scienza dell'alimentazione occidentale moderna, da una parte, ha permesso di comprendere i vari aspetti degli alimenti dal punto di vista scientifico, ma dall'altra ha fissato dei limiti, poiché non riesce a tenere conto di tutte le variabili in gioco (Sotte, 2013: 69). La dietetica cinese invece, applicando i principi della Medicina Tradizionale, osserva la dinamica di interazione tra cibo e corpo nel contesto cosmico e ha dunque una visione ben più ampia e completa. Adesso comunque, anche in Italia, di fronte al dilagare dei mali moderni, sembra che si stia gradualmente rivalutando l'importanza dei principi dietetici del passato. Chissà che per il ritorno a una vita sana e longeva non si possa ricorrere all'integrazione tra queste due tipi di alimentazione e stile di vita tradizionali?

6.3.1. Piramide alimentare cinese e mediterranea a confronto

La Piramide o Pagoda alimentare tradizionale cinese per una sana alimentazione è molto simile a quella mediterranea. Analizzando la dieta mediterranea, possiamo infatti riscontrare molti punti comuni sia nella disposizione degli alimenti quanto negli usi e nelle abitudini alimentari, nonché nell'attenzione che viene riservata all'ambiente, alla biodiversità, alle tradizioni antiche locali e alla connotazione dell'alimentazione come mezzo di interazione sociale.

I sostenitori della dietetica mediterranea e cinese sono infatti concordi nel sostenere che la salute dipenda essenzialmente da uno stile di vita sano ed equilibrato, basato soprattutto su una corretta alimentazione e una regolare attività fisica. I principi cardine della dieta mediterranea sono infatti: un'alimentazione quotidiana moderata, leggera, varia e ben distribuita lungo tutto l'arco della giornata. Al di là delle differenze nelle singole pietanze, anche la dietetica italiana prevede infatti un'organizzazione suddivisa in tre pasti principali: colazione, pranzo e cena; accompagnati da spuntini intermedi, soprattutto nel caso di ragazzi e bambini. Inoltre, entrambe privilegiano i carboidrati e i vegetali, penalizzando invece le proteine animali, i grassi e gli zuccheri raffinati e industriali. Le pietanze mediterranee tradizionali sono infatti a base di frutta e verdura fresca di stagione, talvolta integrata da quella secca, cereali (prevalentemente pasta e pane) e una moderata quantità di legumi, pesce, carne, latte e latticini. Tra i condimenti, viene privilegiato l'olio extra vergine d'oliva e, in aggiunta, erbe e spezie locali fresche o secche come alloro, prezzemolo, aglio, cipolla, rosmarino, basilico ecc. Il tutto accompagnato da una giusta quantità di vini e infusi.



Figura 75 Piramide alimentare cinese e mediterranea³⁰

Anche la Piramide alimentare mediterranea prevede dunque alla base gli alimenti che dovrebbero essere consumati più frequentemente, mentre avvicinandosi al vertice quelli che dovrebbero essere consumati con moderazione, fino ad arrivare alla punta della piramide dove si trovano quei cibi che si dovrebbero consumare solo occasionalmente. Di seguito verrà presentato l'ordine tradizionale anche se oggi, il primo e il secondo livello sono stati riuniti e sono considerati entrambi la base per una sana alimentazione. Talvolta inoltre, il gradino contenente frutta-verdura-cereali è preceduto dall'attività fisica. Nello specifico³¹:



Figura 76 Piramide alimentare mediterranea³²

- I LIVELLO: *frutta e ortaggi*, per un apporto giornaliero medio di 3-5 porzioni³³. Sono alimenti ricchi di acqua, fibre, vitamine A e C, sali minerali e antiossidanti. Sarebbe preferibile consumare la frutta e la verdura fresca (cruda o cotta), limitando quella contenente una maggiore quantità di zuccheri (uva, fichi, cachi ecc.). Inoltre,

³⁰ Tratte da: Barilla Center for Food and Nutrition. *Doppia Piramide Alimentare 2012: favorire scelte alimentari consapevoli*. http://www.barillacfn.com/wp-content/uploads/2012/12/DP_ITA_WEB.pdf (data di consultazione 11/04/2014): pag. 25 e Cambio Testa. *Piramide Dieta Mediterranea*. <http://www.cambiotesta.it/home/dieta/piramide-dieta-mediterranea/> (data di consultazione 11/04/2014).

³¹ Cfr: Punch, 2010; Binetti, Marcelli & Balsi, 2010; Rabbone, Canova & Santini, 2011 e Barilla Center for Food and Nutrition. *Doppia Piramide Alimentare 2012: favorire scelte alimentari consapevoli*. http://www.barillacfn.com/wp-content/uploads/2012/12/DP_ITA_WEB.pdf (data di consultazione 11/04/2014).

³² Tratta da: Alimentazione bambini. *Piramide Alimentare*. <http://alimentazionebambini.e-coop.it/piramide-alimentare/> (data di consultazione 11/04/2014).

³³ Una porzione di frutta equivale a circa 70 kcal che equivale a 150 g di uno dei seguenti frutti: una mela, una pera, un'arancia, tre albicocche, una banana piccola, due fette di ananas fresco, due o tre fette di melone, dieci fragole, quindici ciliegie, due kiwi, tre susine e una fetta di cocomero. Oppure, in alternativa, 125 ml di succo di frutta.

saltuariamente sono ammesse piccole quantità di frutta secca (fichi, prugne, datteri ecc.) e oleosa (noci, nocciole, mandorle, semi ecc.).

- II LIVELLO: *cereali, farinacei e tuberi* (riso, pasta, cereali, pane, patate ecc.), per un apporto giornaliero medio di 2-4 porzioni³⁴. Sono alimenti ricchi di carboidrati complessi ma anche di proteine e fibre. Indipendentemente dal peso corporeo individuale, il 55-60% delle calorie totali giornaliere dovrebbe essere fornito dai carboidrati complessi derivanti prevalentemente dai cereali, preferibilmente integrali. Sarebbero invece da limitare i prodotti raffinati. Vanno assunti con moderazione anche la pizza e la focaccia, la pasta all'uovo e ripiena, le patate e gli gnocchi.

- III LIVELLO: *condimenti, oli e grassi* (animali e vegetali), per un apporto giornaliero medio di 1-3 porzioni³⁵. Sono utilizzati per condire e cuocere gli alimenti. Sarebbe opportuno utilizzare sempre oli vegetali, soprattutto di oliva extravergine e, al massimo, olio di arachide. Al contrario, sono da evitare quelli di mais e di girasole perché molto nocivi. I condimenti forniscono il necessario apporto di calorie, acidi grassi essenziali e vitamine.

- IV LIVELLO: *latte e derivati* (yogurt, latticini e formaggi), per un apporto giornaliero medio di 1-2 porzioni³⁶. Sono alimenti ricchi di calcio, proteine, vitamine B2 e A e poveri di grassi (soprattutto se scremati). Sarebbe preferibile consumare solamente 1-2 volte a settimana i formaggi freschi e una volta ogni quindici giorni quelli stagionati. I formaggi infatti, pur essendo ricchi di calcio, contengono anche un alto livello di grassi saturi e colesterolo.

- V LIVELLO: *carne, insaccati, pesce, uova e legumi*, per un apporto medio di 1-2 porzioni³⁷ al giorno. Sono alimenti ricchi di proteine, oligoelementi (ferro, zinco, rame ecc.) e vitamina B. Ognuno di questi cibi possiede proprietà nutrizionali specifiche in base alle quali viene stabilita la loro frequenza di assunzione. Sono da preferire le proteine vegetali, che dovrebbero fornire al corpo il 10-15% del fabbisogno calorico quotidiano. Parlando di grassi (animali e vegetali) invece, essi dovrebbero costituire il 25-30% della nostra dieta quotidiana. Inoltre, andrebbero privilegiati il pesce o le carni bianche (pollo, tacchino, coniglio e suino) e magre. Mentre le carni rosse e gli insaccati andrebbero limitati il più possibile. Nello specifico il pesce, oltre alle proteine, fornisce acidi grassi essenziali: gli omega 3. La carne è fonte di ferro e vitamina B. I legumi, soprattutto quelli secchi, forniscono carboidrati, fibra, amido, calcio e sono molto salutari. Essi sono infatti ricchi di proteine vegetali di alta qualità e per questo sarebbero da preferire alle proteine animali. Anche la dietetica mediterranea afferma che accostando cereali e legumi si può ottenere un pasto unico, ricco di proteine e carboidrati sani e biologici. Infine, le

³⁴ Secondo la dietetica occidentale, per porzione in questo caso si intende circa 200 kcal, per fare qualche esempio: 60 g di pane (un panino o due fette), 50 g di pasta, riso e cereali vari, 120 g di gnocchi, 30 g di cracker (un pacchetto), 40 g di fette biscottate (6 o 7), 40 g di grissini (8), 200 g di polenta, 5 g di pancarré (2 fette), 50 g di cereali, 50 g di pasta all'uovo o di tortellini, 50 g di pizza o focaccia e 50 g di biscotti (circa 4).

³⁵ Una porzione corrisponde a 90 kcal, ad esempio: un cucchiaino di olio e una noce di burro o margarina.

³⁶ In questo caso per porzione si intende circa 150 kcal, ovvero: 200 g di latte intero (una tazza), 300 g di latte parzialmente scremato (una tazza), 150 g di yogurt (un vasetto), 60 g di formaggio fresco, 40 g di formaggio stagionato o parmigiano grattugiato.

³⁷ Per porzione proteica si intende circa 100 kcal che corrispondono a: 100 g di carne, 150 g di pesce, un uovo, 50 g di prosciutto crudo o cotto (magri), 50 g di bresaola, 30 g di salmone (4 fette), un wurstel di pollo, una scatoletta di carne in scatola, 150 g di tonno al naturale o 80 g di tonno sott'olio sgocciolato, 40 g di legumi secchi, 80 g di quelli freschi e 100 di quelli in scatola, precotti o congelati.

uova e gli insaccati sono ricchi di grassi animali e colesterolo e dunque andrebbero limitati. In sintesi, generalmente, nell'arco di una settimana, la dieta mediterranea prevede: pesce due volte, due uova una volta, carni bianche una o due volte, salumi una sola volta. Le carni rosse andrebbero invece assunte con una frequenza di una volta al mese. Esse vengono infatti poste al vertice della piramide, perché ritenute molto nocive per la salute umana.

- VI LIVELLO: *dolci, snack salati e bevande zuccherate analcoliche*, per un apporto giornaliero medio di massimo una porzione al giorno. Tali prodotti andrebbero consumati solo occasionalmente e con moderazione. Le quantità permesse saltuariamente sarebbero le seguenti: un bicchiere di vino da 100 ml per l'uomo e da 50 ml per la donna oppure un bicchiere da 200 ml di birra. Le bevande superalcoliche e il caffè corretto sarebbero invece da limitare totalmente. Per quanto riguarda i dolci sono ammessi una volta a settimana, preferibilmente a conclusione di un pasto ricco di fibre, dunque con molte verdure e cereali integrali. Ovviamente, per un'alimentazione sana ed equilibrata andrebbero privilegiati quelli alla frutta, come il sorbetto o la macedonia con il gelato ma, ogni tanto, sono ammessi anche i dolci più calorici, purché fatti in casa. Andrebbero invece completamente evitati i dolci pesanti e industriali, soprattutto negli spuntini mattutini o pomeridiani, e le bevande zuccherate. A colazione, sarebbero da preferire pane tostato o fette biscottate con la marmellata o dei biscotti secchi, evitando dolci troppo grassi e pesanti.

- VII LIVELLO: *zucchero, saccarosio, sale, derivati* (e ormai da qualche tempo anche la carne rossa). I condimenti elencati dovrebbe essere consumati con moderazione anche se spesso, per abitudine, ne abusiamo. Non dovremmo dimenticare che molti alimenti sono già ricchi per natura di sale, come per esempio gli insaccati, i formaggi, le olive, i capperi conservati e molti prodotti industriali e naturali. Lo stesso vale per lo zucchero, poiché spesso si tende a dolcificare prodotti già dolci per natura, come il latte o la spremuta di arance fresche.

La dieta mediterranea è stata considerata come una delle più solide a livello scientifico internazionale, a tal punto da essere stata inclusa nei patrimoni immateriali dell'umanità dall'UNESCO³⁸. Essa viene definita come “un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni” che comprende: la coltura, la pesca, la preparazione delle pietanze, le modalità di cottura e di conservazione, la presentazione del piatto a tavola, gli usi nel mangiare ecc. (BCFN, 2012: 36). Inoltre, nella definizione dell'UNESCO, la dieta mediterranea (dal greco diaita: “stile di vita”) viene definita come qualcosa in più di un semplice pasto poiché essa “promuove l'interazione sociale”. Come abbiamo visto nel caso dell'alimentazione cinese, anche quella mediterranea si basa infatti su pasti condivisi, nel senso che vengono concepiti come mezzi di interazione sociale perché permettono di stare insieme, condividere momenti e perpetuare tradizioni. Queste ultime sono evidenti soprattutto in occasione delle festività locali, da cui sono tra l'altro derivate molte ricette e usi, oltre un vasto repertorio di rime, poesie canzoni, racconti e modi di dire relativi al cibo, al bere e al mangiare in compagnia. Anche l'Italia, come la Cina, vanta una vasta varietà di cucine regionali, ognuna con ricette, modalità di

³⁸ L'UNESCO, a partire dal 2011 ha iniziato a stilare una lista dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità ovvero di quelle antiche tradizioni spesso prive di una codificazione scritta ma che sono state tramandate oralmente da una generazione all'altra. L'inserimento della dieta mediterranea tra questi patrimoni risale al 2010.

preparazione e ingredienti specifici. Ciò che accomuna tutte queste tradizioni è il rispetto per i cibi locali, per il territorio e la biodiversità, altro punto di comunanza con la tradizionale alimentare cinese.

In Italia, ancora oggi, nonostante i cambiamenti avvenuti nel tempo, le attività tradizionali e i mestieri connessi alla produzione del cibo locale, come la pesca, l'agricoltura e l'allevamento continuano a essere dei settori portanti dell'economia nazionale, ma soprattutto della vita delle persone. Nonostante l'avvento della modernità infatti, sono ancora molti coloro che tramandano le antiche tradizioni locali alle nuove generazioni. Purtroppo, anche nel nostro caso, la purezza delle sane conoscenze tradizionali è stata intaccata dall'internazionalizzazione e dall'influsso della globalizzazione (catene di fastfood, cibi preconfezionati e industriali), nonché dai ritmi frenetici della vita moderna. Forse, negli ultimi anni più che mai, di fronte al dilagare dei mali moderni, la gente sta gradualmente riscoprendo il valore delle tradizioni antiche. Ne è un esempio il grande sviluppo dei prodotti bio, freschi e coltivati localmente, così come dei luoghi che li producono, li cucinano e li vendono. L'Italia è ricca di località e strutture (es. agriturismi) dove i prodotti sono coltivati e fabbricati localmente, in luoghi puri e incontaminati, immersi nel verde. Inoltre, nella seconda metà degli anni Ottanta è nata in Italia l'associazione "Slow Food"³⁹ che si pone contro la cultura dei fastfood e dello stile alimentare e di vita moderno. Esso vuole infatti riportare alla luce il vero rapporto che esiste da sempre tra uomo e cibo, per ritrovare il piacere originario del mangiare, del rispetto della natura e dello stare insieme. Nonostante una differenza nei gusti e nelle abitudini delle nuove generazioni, questa cultura "slow-food" cerca di riportare l'uomo a riflettere con calma, a ricominciare ad adottare uno stile di vita regolare, a rispettare le leggi della natura, nonché a relazionarsi con gli altri tramite il cibo. E questo è proprio un atteggiamento esemplare per riportare alla luce ciò che la cultura tradizionale mediterranea, così come quella cinese, sostengono da sempre. Sono infatti proprio questi i concetti con cui ha avuto inizio la mia ricerca sull'alimentazione cinese, la funzione nutritiva, psicologica e socio-culturale del cibo.

6.3.2. Dieta mediterranea e cinese a livello scientifico internazionale

Il valore nutrizionale della dieta mediterranea venne dimostrato scientificamente anche dallo "Studio dei sette Paesi" diretto dal biologo e fisiologo statunitense Ancel Benjamin Keys. In tale studio vennero messe a confronto le diete adottate da diverse popolazioni per verificarne i rispetti benefici e punti critici. I risultati ottenuti provarono l'esistenza di possibili associazioni dirette tra dieta e rischio d'insorgenza di malattie croniche (in particolare quelle cardiovascolari). Fu scoperto come il livello elevato di acidi grassi saturi (nella dieta) e del colesterolo (nel sangue) rappresentino un fattore in grado sia di spiegare le differenze nei tassi di mortalità, sia di prevedere i tassi futuri di malattie coronariche nelle popolazioni analizzate.

³⁹ L'associazione Slow Food è stata fondata a Bra nel 1986 e dal 1989 ed è riconosciuta a livello internazionale. Oggi conta più di centomila iscritti in centotrenta Paesi del mondo. Slow Food si pone l'obiettivo di promuovere nel mondo cibo buono, pulito e giusto. "Buono" nel senso di ricco di proprietà organolettiche, di valori identitari e affettivi. "Pulito" nel senso di ecosostenibile e rispettoso dell'ambiente. "Giusto" perché conforme all'equità sociale durante la produzione e la commercializzazione. "Per Slow Food bisogna tornare a dare il giusto valore al cibo, rispettando chi lo produce, chi lo mangia, l'ambiente e il palato". Cfr: Slow Food. *Cosa è Slow Food*. <http://www.slowfood.it/1/cosa-e-slow-food> (data di consultazione 10/06/2014).

Questo coincide dunque con lo studio compiuto sull'alimentazione cinese dal ricercatore americano Campbell. Dal primo "Studio dei sette Paesi" fino ad oggi, sono state comunque condotte numerose ricerche in materia e, dalla metà degli anni Novanta, si è sviluppato uno specifico filone di studio che indaga su quale sia l'associazione tra diete e longevità.

Attualmente, è comunque ritenuta valida a livello internazionale, come base per una corretta alimentazione, "La Doppia Piramide Ambientale e Alimentare", elaborata nel 2011 dalla Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN). Essa è composta da due piramidi, una ambientale, costruita tenendo conto dell'indicatore "Ecological Footprint", e una alimentare. Tali piramidi sono il frutto del lavoro di sintesi di diverse linee guida nutrizionali a livello internazionale e facilmente riconducibile al modello alimentare tradizionale mediterraneo e cinese. In linea generale, qualunque sia la dieta alimentare scelta, gli alimenti che ne stanno alla base hanno un impatto minore sull'ambiente, mentre quelli che devono essere consumati con moderazione sono i più dannosi anche per quest'ultimo.

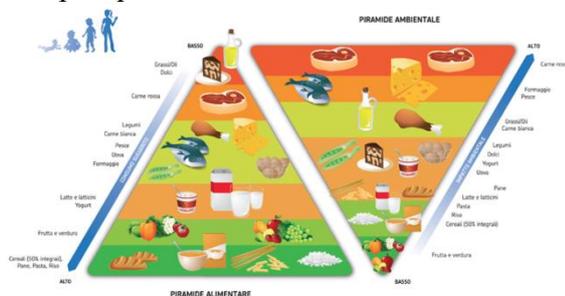


Figura 77 Doppia Piramide Alimentare e Ambientale⁴⁰

Questa piramide è stata poi integrata nel 2011 dalla BCFN con la "Doppia Piramide per chi cresce", elaborata seguendo le linee guida presenti nel documento del 2010 *Crescita sana e nutrizione nei bambini*. Essa è basata sulle indicazioni nutrizionali destinate a bambini, ragazzi e adolescenti tramite la messa in relazione tra i fabbisogni degli individui in fase di sviluppo e gli impatti ambientali. Le conclusioni raggiunte sono le stesse, ovvero la necessità di consumare frutta, verdura e cereali in grandi quantità e di assumere proteine animali in quantità limitate, in base ad alcuni criteri modulati a seconda delle diverse età (BCFN, 2012: 27-28).

Per concludere, indipendentemente dai risultati specifici, molte delle più autorevoli società scientifiche e istituzioni internazionali sono dunque concordi nel ritenere che l'adozione di uno stile alimentare ispirato al modello nutrizionale mediterraneo può prevenire l'insorgenza di alcune tra le più diffuse malattie croniche moderne. E dunque una dieta basata su un elevato consumo di verdura, legumi, frutta fresca e secca, olio d'oliva e cereali (di cui un 50% integrali), un moderato consumo di pesce e prodotti caseari (specialmente formaggio e yogurt) e un basso consumo di carne rossa, carne bianca e dolci. Non è forse quello che viene affermato anche in merito alla dieta tradizionale cinese? "Recenti analisi indaganti sugli effetti della composizione lipidica degli alimenti hanno [infatti] rivelato la validità della Dieta Orientale Classica (Mensink R.P. et Al., *Arteriosclerosis* 12, 1992)" (Caspani &

⁴⁰ Barilla Center for Food and Nutrition. *Doppia Piramide Alimentare 2012: favorire scelte alimentari consapevoli*. http://www.barillacfn.com/wp-content/uploads/2012/12/DP_ITA_WEB.pdf (data di consultazione 11/04/2014): 55-56.

Pellegrini, 2003: 69). In conclusione, l'alimentazione tradizionale orientale e mediterranea, maggiormente orientate al vegetale, possiedono la reputazione di diete equilibrate e sane a livello internazionale⁴¹.

6.3.3. Riflessioni conclusive: possibilità di integrazione tra dieta cinese e mediterranea tradizionale⁴²

In conclusione, sarebbe necessario continuare a riscoprire il valore delle cose originarie e naturali per fare in modo che le conoscenze e le tradizioni passate tornino ad essere la nostra “*dieta*” quotidiana, nel senso greco del termine, ovvero base di uno “stile di vita” sano ed equilibrato. La grande sfida della nostra epoca è infatti proprio quella di recuperare il rapporto che esisteva tra uomo e cibo, tra uomo e natura, tra uomo e i suoi simili. L'uomo dovrebbe ritrovare la dimensione sociale dell'alimentazione (Perullo, 2006). E chissà che dall'integrazione tra dieta tradizionale cinese e mediterranea non ne possano derivare grandi vantaggi. Questo non vuol dire sconvolgere le nostre abitudini, introdurre ricette a nostro parere strane e “alternative”, mangiare con le bacchette o sostituire categoricamente il pane con il riso. Integrare dieta cinese e mediterranea vorrebbe dire piuttosto riscoprire il valore delle tradizioni antiche, rivalutare l'importanza di uno stile di vita sano, di abitudini regolari ed equilibrate e magari adottare dei principi benefici l'una dell'altra. Non dovremmo dunque sradicare le nostre abitudini ma semplicemente integrarle utilizzando i principi *yangsheng* e dietetici cinesi come guida aggiunta, al fine di perfezionare e arricchire la nostra dieta quotidiana.

Innanzitutto, dovremmo smettere di considerare il cibo come un mezzo con cui soddisfare le nostre voglie. Al giorno d'oggi, fin troppo spesso incuranti delle conseguenze, si mangia infatti per il puro gusto di mangiare, ad esempio: mangiamo i cibi dolci che fanno male ma ci piacciono, al contrario, non mangiamo i cibi amari che fanno bene al Cuore perché di gusto sgradevole. Così facendo non facciamo che compiacere solamente la bocca, sede del gusto e dell'organo cui è associato, ovvero lo Stomaco, che viene inevitabilmente sovraccaricato. Le conseguenze sono tutte quelle sovraesposte come aumento di peso, turbe digestive e insorgenze di patologie ancora più gravi. Potremmo prendere spunto dall'arte culinaria cinese classica che riesce a realizzare con grande abilità pietanze leggere, sane ma gustose, senza appesantire troppo lo Stomaco ma soddisfacendo anche (e non solo) il palato. Potremmo allora utilizzare modalità di cottura e ingredienti propri alla cultura cinese con cui integrare la nostra dieta quotidiana mediterranea, ricorrendo a cibi tonici e zuppe terapeutiche qualora sia necessario. Sarà solamente sufficiente comprendere i meccanismi di base, prima di tutto quello dell'equilibrio tra yin e yang e del rispetto dei ritmi naturali, per fare piccole modifiche in base alla situazione specifica individuale. Per alimentarci in maniera corretta dovremmo dunque chiederci in quale stagione siamo, quale è il clima del luogo in cui viviamo, il nostro carattere, la nostra età, la nostra costituzione, lo stato d'animo e le condizioni attuali di salute fisica e mentale. Per quanto riguarda le regole basilari della dieta non sono poi così nuove ed estranee alle nostre abitudini tradizionali: pasti equilibrati, variegati, ricchi di alimenti freschi e vegetali. In aggiunta, uno stile di vita regolare e una moderata

⁴¹ Cfr: Cri online, *I pregi dell'alimentazione cinese*. <http://italian.cri.cn/1041/2009/11/26/66s129528.htm> (data di consultazione 07/04/2014).

⁴² Cfr: Henry, 2006: 24, 237; Mollard Brusini, 2004: 11-12; Sotte, 2011: Prefazione; Martucci & Rotolo, 1991: 14-15 e Bologna, 1999: 575.

attività fisica.

Probabilmente non sarà nota a tutti ma, sugli articoli di giornale, recentemente è comparso il nome dell'isola di Okinawa. Isola giapponese contornata dal Pacifico, da sempre nota per la nascita del Karate. Ma c'è un altro aspetto, a mio avviso ancora più rilevante, che caratterizza questa realtà. Tale isola è infatti definita come il luogo degli "ultracentenari" e per questo è stato oggetto di molte ricerche volte a svelarne l'elisir di lunga vita e di salute fisica e mentale. Dagli studi è emerso che il primo fattore determinante è proprio la dieta quotidiana. Essa è basata su cibi freschi e di stagione, prevalentemente di mare (pesce, frutti di mare e alghe) o proveniente dalle colture locali come vegetali, frutta e cereali integrali. Il piatto standard è anche in questo caso costituito da riso, verdure e razioni alternate di legumi (principalmente soia e derivati) e in minori quantità carni. Il tè è senza dubbio la bevanda privilegiata. All'alimentazione si accosta un corretto stile di vita, un basso livello di inquinamento e anche una certa predisposizione genetica alla longevità. La vita viene vissuta in comunità, dedicandosi alle attività e ai lavori di gruppo legati alla terra e al rispetto dei ritmi naturali. Tutti sono attivi e nelle scelte quotidiane un gran ruolo viene giocato dal buon senso. Per quanto possa sembrare strano, lo stesso accade anche in un'isola a noi ben nota, la Sardegna. Essa è infatti solamente la seconda a livello mondiale per longevità. Questo non vuol dire che tutti noi dobbiamo andare a vivere per forza in questi luoghi, ma che adottare uno stile di vita in tal senso è possibile. Tale isola rappresenta infatti un esempio perfetto, seppure al di fuori del Paese, degli effetti benefici che il rispetto dei principi *yangsheng* possono avere nella nostra vita. Tutti noi potremmo dunque beneficiare da questi cambiamenti nello stile di vita e nell'alimentazione. Non è infatti solamente il DNA a determinare la qualità e la durata della nostra vita ma siamo noi stessi, con i nostri comportamenti, a fare la differenza. Basterebbe un po' di buon senso nella vita come nell'alimentazione.

La visione dietetica e *yangsheng* cinese rappresenta infatti una soluzione ideale, perché si adatta perfettamente all'uomo ed è facilmente applicabile ovunque. Questo non vuol dire che andrebbe riconosciuto il primato della dietetica cinese su quella occidentale o su altre forme tradizionali. La mia intenzione è far solamente capire che, nonostante le differenze, le culture dell'alimentazione sono tutte comunque accomunate dal medesimo principio di base: mangiare sano per vivere a lungo in salute. Così facendo si potrà imparare un modo nuovo, anzi rinnovato perché già presente nelle nostre tradizioni antiche, di nutrirsi senza nuocere al nostro organismo ma anzi preservandone la salute, il rapporto con l'ambiente e mantenendo il gusto del mangiare (Martucci & Rotolo, 1991: 14-15). E proprio grazie a questo nuovo approccio, si potrà riacquisire una visione unitaria tra uomo e natura, tra mente e corpo come affermava l'antico principio "*tian ren he yi* (天人合一 uomo e cielo sono soggetti alle stesse leggi)". Inoltre, andremmo oltre la visione biologica dell'uomo della scienza occidentale, riconferendole anzi un po' di umanità e riacquisiremmo la consapevolezza che un'alimentazione corretta può avere effetti preventivi e terapeutici a lungo termine che nessun dottore e medicina può uguagliare. Non dimentichiamo infatti mai che "l'uomo è ciò che mangia" e che l'alimentazione non solo nutre l'uomo, soddisfacendo i suoi bisogni fisici e psichici, ma è anche in grado di rigenerarlo dal profondo. Prevenire è sempre meglio che curare e farlo con il cibo è ancora meglio.

Conclusioni

Con questa ricerca ho cercato di fornire una trattazione quanto più completa sulla funzione preventiva e terapeutica del cibo in Cina analizzando il suo ruolo all'interno della dietetica cinese e dell'arte dello *yangsheng*. Se da una parte la selezione delle informazioni è stata ardua, devo però riconoscere che, grazie a questa ricerca, ho avuto modo di approfondire la conoscenza di molti aspetti di questa cultura, spesso estranei al mio percorso di formazione ma che mi hanno enormemente arricchita. Con una nuova consapevolezza posso oggi affermare che: la tradizione filosofica antica è la base fondante di tutte le discipline della Medicina Tradizionale, che il cibo è il vero specchio della società cinese, che l'arte dello *yangsheng* costituisce un patrimonio senza pari dove tradizione, filosofia e medicina vanno a completarsi reciprocamente e che la MTC è il più grande forziere di tradizioni di cui la Cina (e il mondo) possa disporre.

Nello specifico, questo lavoro ha permesso di provare la funzione nutritiva, psicologica, socio-culturale e medico-preventiva del cibo e lo stretto collegamento tra alimentazione e salute. La dinamica che muove da sempre la società cinese è dunque ancora oggi il cibo e la ricerca del benessere, sono solamente cambiate i punti di vista e le modalità ritenute corrette per raggiungerlo. Di fronte all'emergenza dei nostri tempi è però chiaro che la Cina, così come tutto il mondo, dovrebbe rivalutare la propria cultura tradizionale. I Cinesi come gli Italiani potrebbero beneficiarne e imparare reciprocamente dalle proprie esperienze. Il tentativo di compiere un parallelo tra la dieta tradizionale cinese e mediterranea è nato proprio per favorire una possibile integrazione tra le due. Pur non avendo potuto approfondire la questione, essendo l'elaborato incentrato sulla situazione cinese, spero però di aver trasmesso un messaggio e aver fornito spunti per approfondimenti individuali successivi. Inoltre mi auguro che, a seguito di questa lettura, il lettore possa vedere l'alimentazione tradizionale cinese da un punto di vista nuovo, diverso da quello trasmesso dai ristoranti cinesi nelle nostre città o influenzato dalle notizie di contaminazione alimentare che ormai dilanano il Paese. Non è mia intenzione proclamare la superiorità di una visione tradizionale sull'altra ma anzi, al contrario, riconoscere la validità di entrambe poiché, nonostante le differenze, sono incredibilmente accumulate da molti punti di contatto. È stata per me una grande sorpresa prenderne coscienza e capire che, anche noi Occidentali, potremmo beneficiare da questa "contaminazione culturale". Riscoprendo il valore delle tradizioni e adottando una visione più olistica ed energetica dell'uomo, potremmo forse riuscire a costruire persino una concezione nuova di salute e malattia, combattendo la meccanizzazione della medicina e il distacco dalle proprie origini e dal mondo naturale nella realtà odierna.

Grazie a tutte queste valutazioni si può infine affermare che, almeno in Cina, contro la minaccia della perdita dei valori tradizionali e il dilagare dei mali moderni, la dieta tradizionale e le modalità *yangsheng* sono dunque la soluzione migliore che si possa adottare e che nessuna invenzione o scoperta medica potrà mai eguagliare. Per concludere, attraverso questo percorso, ho compreso le ragioni che si celano dietro l'abitudine cinese di chiedere come va domandando "hai mangiato (吃饭了吗 *chifan le ma*)?". La ragione è semplice: il cibo è alla base della sopravvivenza dell'uomo e della sua salute psico-fisica, è l'elisir di lunga vita per eccellenza, la soluzione contro

molti dei mali presenti e il mezzo per combattere la svalutazione delle tradizioni passate, su cui i medici e i filosofi cinesi dell'antichità hanno incentrato le proprie teorie per millenni. Non andrebbe mai dimenticato che il cibo è infatti l'essenza di ogni popolo, cinese in primis perché su di esso questa popolazione ha costruito tutta la propria cultura medico-filosofica tradizionale. Ritrovando il vero valore del cibo si potrà riacquisire anche una maggiore consapevolezza delle proprie origini e della propria vita.