

SALUTE DAI PRODOTTI TIPICI: LA PROPOSTA, CIBI "NUTRACEUTICI" NEL CRATERE SISMICO

7 Gennaio 2017



L'AQUILA- La salute come prodotto tipico, che potrebbe far rifiorire la produzione di alimenti con marchio di garanzia nutraceutico, ovvero dalle proprietà terapeutiche o curative, invertendo il declino epocale dell'agricoltura nel cratere sismico abruzzese, che in questa svolta potrebbe avvalersi anche dei fondi per il rilancio delle attività economiche e produttive finanziate con il 4 per cento delle risorse per la ricostruzione.

La proposta arriva da Umberto Giammaria, nutrizionista, ex sindaco di Tornimparte (L'Aquila) ed ex direttore sanitario della Asl Avezzano-Sulmona-L'Aquila.

L'idea prende spunto da uno studio dell'Unicef, realizzato dallo stesso Giammaria assieme all'Università dell'Aquila, pubblicato dalla prestigiosa rivista americana *Journal of nutritional health & food science*, in cui, numeri alla mano, si dimostra come, nell'area colpita dal terremoto del 2009, è aumentata tra gli adolescenti la condizione di cattiva alimentazione, con l'incremento più alto della media dei casi di anoressia e bulimia.

Uno studio che è parte integrante del Piano socio economico prodotto dal comune di Tornimparte e dai comuni dell'area omogenea 2 del cratere. Gli unici ad aver approvato il Piano, che pure era considerato obbligatorio dal decreto 3 del 2012, come condizione per poter accedere ai finanziamenti del 4 per cento dei fondi della ricostruzione.

"C'è una condizione di malnutrizione dovuta forte al disagio psicologico e logistico portato dal post terremoto, l'alimentazione viene trascurata, si fa uso più costante di cibo spazzatura - spiega Giammaria ad *AbruzzoWeb* - E così vengono meno le vitamine e le proteine, mentre si eccede con cibi ricchi di carboidrati. A incidere, come dimostra lo studio, è anche la diminuzione delle ore dedicate alle attività sportive e ludiche, lo stile di vita degli adolescenti, qui più che altrove si è fatta molto più sedentaria".

Questo significa che, in prospettiva, aumenteranno i rischi di patologie legate alla cattiva alimentazione, le malattie metaboliche, il diabete, disturbi dell'apparato cardiovascolare, con ipertensione, infarto e ictus. E anche disturbi dell'apparato locomotore.

Giammaria non si ferma tuttavia alla diagnosi, indicando la strada per una possibile terapia, che potrebbe rappresentare, assicura il nutrizionista, "un'occasione di rilancio dell'economia in aree depresse, producendo in loco alimenti che rappresentino eccellenze certificate perché possono essere efficacemente usate come medicine per curare e prevenire le malattie".

"Prendiamo le nostre mele - fa un primo esempio - Qui si producevano varietà straordinarie, ora diventate marginali, come le 'annurche', le 'meloncelle', le 'deliziose', le 'dolcette' e le 'pianucce'. Ebbene, hanno principi funzionali che altre mele importate, che riempiono i banconi dei supermercati, non hanno. E questo è dovuto alle caratteristiche pedomorfologiche di questi territori, ovvero il clima, l'altitudine, la ventilazione e l'escursione termica, che qui sono ottimali, in più è molto più ridotta, se non assente, la minaccia dei parassiti, con conseguente uso di disinfestazioni chimiche, che producono tra l'altro molte patologie".

Stesso discorso per quanto riguarda la carne. “La famiglia Barberini di Roma – ricorda Giammaria – diventò nei secoli ricca e potente anche per la produzione di prosciutti straordinari e ricercatissimi, proprio qui in Abruzzo. Il segreto? L'alimentazione dei suini con le ghiande, offerte dai nostri boschi di querce e roverelle. Bisogna sapere però che non è solo una questione di gusto: le ghiande sono ricche di acidi grassi vegetali, che sostituiscono quelli saturi e nocivi dei mangimi chimici”.

L'obiettivo su cui puntare è, dunque, chiaro: riattivare queste e altre produzioni di qualità, valorizzando non solo la tipicità, il legame con la storia e il territorio, ma il loro essere ricche di principi nutrienti che hanno effetti benefici sulla salute. Eccellenze che vanno certificate e ben pubblicizzate.

“Da questo punto di vista saremmo dei pionieri – sottolinea l'ex sindaco – Per ciascun alimento va condotta una ricerca nutraceutica, in stretta collaborazione con le università abruzzesi, per caratterizzare i principi attivi e funzionali”.

“E poi i risultati andrebbero inseriti anche nei menu dei ristoranti, nelle etichette delle confezioni. Una riscoperta del cibo sano, per di più prodotto in loco, che deve avere come primi beneficiari i nostri adolescenti, con appropriate campagne di educazione alimentare nelle scuole e nelle famiglie”, conclude.