LA VERA STORIA DELLA DIETA MEDITERRANEA

E. Moro, “Salvaguardare la memoria della Dieta Mediterranea” in *Libro bianco della Dieta Mediterranea*, Maggio 2016, pp. 33 – 44.

Elisabetta Moro è Professore Ordinario di Antropologia Culturale presso l'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli, dove insegna anche Tradizioni alimentari del Mediterraneo e Turismo enogastronomico.

È Co-Direttore del MedEatResearch (Centro di ricerche sociali sulla Dieta Mediterranea) del suo Ateneo, Ambasciatore della Dieta Mediterranea nel mondo su indicazione della comunità emblematica Unesco di Pollica/Cilento, Direttore della sezione Mediterranea dei Granai della Memoria dell’Università di Scienze Gastronomiche e Slow Food membro del Comitato Scientifico MIBACT-MIPAAF "2018 Anno del cibo italiano", membro del Comitato Scientifico Fondazione FICO-Bologna e Council Member of the True Health Initiative.
Editorialista de il Mattino e di Liberi Tutti del Corriere della Sera. Collabora con i principali canali televisivi e radiofonici italiani.

Tra i suoi ultimi libri si ricordano: La Dieta Mediterranea. Mito e storia di uno stile di vita (Il Mulino, 2014), Andare per i luoghi della dieta mediterranea (co-autore Marino Niola, il Mulino, 2017), La santa e la sirena. Sul mito di fondazione di Napoli (Imagaenaria, 2007), L’enigma delle sirene. Due corpi, un nome (L’ancora del Mediterraneo, 2008) e Il libro delle superstizioni (co-autore Marino Niola, L’ancora del Mediterraneo, 2009).

E-mail elisabetta.moro@unisob.na.it
Tel. +39 081 2522372
www.elisabettamoro.com
facebook.com/elisabettamoroantropologa

CAPITOLO II

SALVAGUARDARE LA MEMORIA DELLA DIETA MEDITERRANEA

di **Elisabetta Moro**

La memoria rende il passato presente.
Carlo Dossi

La vera arte della memoria
è l'arte dell'attenzione.
Samuel Johnson

1. Cosa sarebbe la dieta mediterranea senza l'Italia?

La dieta consumata dai popoli del Mediterraneo è stata sotto la lente d'ingrandimento della ricerca fin dall'antichità. Maestri della medicina come Ippocrate di Cos mettevano al primo posto di ogni terapia una dieta adeguata alle esigenze del paziente. Non a caso il suo celebre motto diceva: Fai che il cibo sia la tua medicina e la tua medicina il tuo cibo. Ma se il rapporto tra cibo e salute è chiaro da almeno venticinque secoli, è molto più recente la scoperta di un sistema alimentare virtuoso in grado di prevenire la maggior parte delle cosiddette malattie del benessere e di garantire una vita sana e lunga. Risale infatti agli anni Cinquanta la scoperta della dieta mediterranea quale modello nutrizionale eco-sostenibile, ricco di nutrienti che mantengono in buona salute le persone nell'arco di tutta la vita e che favoriscono i tassi di longevità più elevati al mondo. Una scoperta del tutto casuale, avvenuta a Napoli nel 1951, quando il fisiologo americano Ancel Keys e la moglie biologa Margaret Haney, incontrarono il fisiologo dell'Università di Napoli Gino Bergami e con lui si resero conto che il regime alimentare degli operai partenopei era più sano di quello dei manager americani. Un'intuizione brillante che pochi erano disposti ad accettare nell'immediato dopo guerra.

Proprio per la sua filosofia controcorrente questa tesi richiedeva di essere sostanziata da dati scientifici adeguati, che i due statunitensi assieme a colleghi italiani, spagnoli, greci, giapponesi e successivamente di altre nazioni, hanno puntualmente ottenuto con il primo studio epidemiologico nella storia della medicina che abbia investigato su larghissima scala gli effetti dei diversi stili di vita sulla salute del cuore. La ricerca si chiama Seven Countries Study e ha analizzato 12 mila maschi adulti sani per trentacinque anni consecutivi residenti in sette nazioni diverse. Italia, Grecia, Jugoslavia, Giappone, USA,

Olanda e Finlandia. L'équipe internazionale, capitanata da Ancel Keys, ha pionieristicamente inventato un metodo d'indagine a metà tra la medicina e l'antropologia, mettendo insieme l'analisi dei corpi delle persone con l'osservazione della cultura di appartenenza. I risultati parlano chiaro: il modo di vivere e di alimentarsi dei paesi mediterranei coinvolti e del Giappone mantiene bassi livelli di colesterolo nel sangue e complessivamente favorisce condizioni di salute migliori. Dall'altra parte i paesi che consumano grandi quantità di grassi saturi e carni animali hanno una colesterolemia elevata e sono maggiormente esposti alle malattie cardiovascolari. Studi recenti hanno dimostrato, inoltre, che la dieta mediterranea non riduce solo le malattie del cuore, ma anche l'incidenza di quelle degenerative come per esempio l'Alzheimer.

I risultati del Seven Countries Study rimangono ancora oggi una pietra miliare della ricerca epidemiologica e hanno ispirato buona parte delle politiche di salute pubblica dell'Occidente, tanto che lo storico della medicina Arthur Stewart Truswell nel suo libro *Cholesterol and beyond: The research on the diet and coronary heart disease 1900-2000* ha definito lo studio delle sette nazioni «uno dei capitoli più avvincenti della storia della nutrizione del secondo dopoguerra».

2. Lo stile di vita è molto più di una tabella nutrizionale

L'approccio del Seven Countries Study mescolava di fatto le più avanzate e oggettive rilevazioni sul corpo, quali analisi del sangue, elettrocardiogrammi e pressione arteriosa, con una rilevazione delle attività svolte durante la giornata, dei pasti consumati, delle tradizioni gastronomiche locali, della produzione e dell'approvvigionamento del cibo. Insomma di tutti quegli elementi culturali che concorrono a costituire un sistema di mentalità. L'équipe internazionale arruolata da Ancel Keys, infatti, era consapevole che la nutrizione è importante, ma non è mai l'unico fattore in campo. La vita sociale, l'habitat, la qualità degli alimenti, la varietà nutrizionale, i metodi di cottura, l'attività fisica, l'investimento simbolico che viene fatto sul cibo e molti altri elementi socio-culturali, anche se difficilmente misurabili, sono fattori altrettanto determinanti per la qualità della salute delle persone.

Nei loro tre libri divulgativi – *Eat well and stay well* (1959); *The benevolent bean* (1967); *How to eat well and stay well: The Mediterranean way* (1975) – Ancel e Margaret Keys dimostrano quanto il mangiar sano incida sulla vita delle persone, spiegano anche l'importanza della vita all'aria aperta, della convivialità, dell'uso di frutta e verdura freschi e di stagione. Invitano i loro lettori, per lo più appartenenti al mondo anglo-americano, ad evitare il pane a lunga conservazione e addizionato di grassi idrogenati, per fare come gli Italiani che comprano il pane fragrante tutti i giorni. Raccontano che con le verdure i popoli del mediterraneo fanno capolavori gastronomici come la parmigiana di melanzane o la moussaka. Elogiano gli agrumi della Sicilia e della Costiera Amalfitana, saporiti e ricchi di vitamine. Ricordano la prima volta che hanno assaggiato una tortilla a Madrid, un fico d'india a Creta, un fico bianco in Cilento, la mozzarella e il parmigiano, e trasformano l'aneddotica familiare in esempio generale. Come quando raccontano che por-

tano a Minneapolis l'olio extra vergine d'oliva che producono i loro olivi a Pioppi. E che la pasta di Gragnano è la migliore che abbiano mai mangiato. Con il loro story telling trasformano le culture locali in modelli ideali da proporre ad un mondo avviato a grandi passi verso il junk food e uno sviluppo insostenibile che oggi è sotto gli occhi di tutti. Così pagina dopo pagina i coniugi raccontano la bellezza estenuante delle dolci notti mediterranee e il fascino di quel paesaggio mitico che un tempo è stato attraversato dal glorioso Ulisse. Insomma quello che i Keys hanno raccontato al mondo è un modello culturale prima ancora che alimentare.

3. La promozione della dieta mediterranea nel mondo

Nell'ottica di Ancel e Margaret Keys, ma anche dei loro colleghi di ricerca, una volta dimostrato che la dieta mediterranea aiuta a mantenersi in salute ed è accessibile a tutte le tasche, la divulgazione diventa una missione primaria. Due esempi per tutti. Il Time dedica una lunga intervista a Ancel Keys e ai risultati delle sue ricerche, e lo consacra alla fama internazionale mettendolo sulla sua celebre copertina nel primo numero di gennaio del 1961.

Nel 1985 la BBC dedica alla coppia due puntate di un programma educational condotto dal medico inglese Michael O'Donnell intitolato The food connection. I Keys vengono ripresi durante un pranzo mediterraneo nel *Naos* del tempio di Nettuno a Paestum. A tavola gli fanno compagnia alcuni colleghi, come Anna Ferro-Luzzi dell'Istituto Superiore di Sanità, autrice della celebre ricerca sulla dieta dei cilentani comparata a quella dei finlandesi, all'epoca considerata la più grassa al mondo e Martii Karvonen, generale dell'esercito finlandese in pensione, incaricato dal governo del suo paese di progettare un piano di salute pubblica ispirato alle scoperte del Seven Countries Study. Un vero e proprio simposio archeo-salutista. A base di cannelloni al forno, pollo, peperoni arrostiti, zucchine alla scapece, insalata verde, fragoline di bosco e vino. La strategia comunicativa di Ancel Keys dunque si presentava già allora come una marketing territoriale che accostava un bene materiale come i templi greci, riconosciuti dall'UNESCO, con un bene immateriale come il convivio mediterraneo.

4. I pionieri della dieta mediterranea

La dieta mediterranea è stata inscritta dall'UNESCO nella lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, vale a dire in un elenco di capolavori della cultura che non sono fatti solo di cose, ma soprattutto di idee, storie collettive, tradizioni, pratiche sociali, sistemi di valori condivisi, mentalità e soprattutto di memorie. Proprio per salvaguardare questo patrimonio di memorie il MedEatResearch – Centro di ricerche sociali sulla dieta mediterranea dell'Università di Napoli SOB nel 2010 ha iniziato una raccolta di testimonianze dei pionieri della dieta mediterranea, cioè di quelle donne e quegli uomini che hanno contribuito a farla, a scoprirla, a tramandarla, a farla conoscere al mondo. I protagonisti di queste interviste sono scienziati e persone comuni, cuoche e pescatori, intellettuali e contadini, perché un patrimonio come questo è necessariamente un'opera collettiva e in continuo divenire. Tutte queste testimonianze vengono regolarmente pubblicate

sul sito www.unisob.na.it/medeatresearch e sul portale www.granaidellamemoria.it nella sezione "Granai del Mediterraneo dell'UNISOB" che è parte di un ampio progetto sulle memorie alimentari che l'Ateneo napoletano sta conducendo con l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo (Bra) e con Slow Food International. I Granai della Memoria hanno vinto il Premio dell'Unione Europea per il Patrimonio Culturale / Europa Nostra Awards 2016, la più alta onorificenza presente in Europa nel settore del patrimonio culturale e naturale. Nella motivazione si legge: *"L'ampia e completa selezione del progetto ha il potenziale per farlo considerare su una più ampia scala e deve essere preso in considerazione in Europa come un esempio di buona pratica nella conservazione dei patrimoni immateriali. Questo progetto è un'occasione per offrire un Premio alla memoria delle persone comuni"*. La giuria ha apprezzato il coinvolgimento delle comunità locali nel progetto, sostenendo che le interviste, condotte da ricercatori professionisti, *"promuovono un ampio coinvolgimento dei partecipanti e favoriscono l'interesse delle nuove generazioni"*.

In occasione di questo Libro Bianco edito dal Ministero delle Politiche Agricole, Forestali e Alimentari Italiano vengono qui proposte in anteprima alcune testimonianze eccellenti realizzate per i Granai della Memoria.

5. La figlia di Ancel e Margaret Keys

Nel marzo 2015 ho intervistato Caroline Keys D'Andrea a Minneapolis, con la collaborazione di una mia allieva di dottorato, Rossella Galletti. Il racconto della primogenita dei coniugi Keys, psicologa clinica classe 1940, risulta prezioso perché in presa diretta con la storia. Nelle forme di vita infatti, rimangono impresse le impronte di quelle fonti vive che sono il cuore pulsante del patrimonio culturale. Raccogliere e far conoscere queste e altre testimonianze rientra a pieno titolo in una politica di salvaguardia di questo bene culturale.

I tuoi genitori sono stati definiti i Marco Polo della Nutrizione per la loro esplorazione degli usi e costumi alimentari nel mondo, in particolare nel Mediterraneo. Hanno coinvolto tutta la famiglia?

Quando i miei genitori hanno scritto il loro best seller *Eat well and stay well* (1959), mi hanno arruolata come editor e come assaggiatrice. Allora ero una teenager e mia madre mi chiedeva di testare le ricette del loro libro, con il quale volevano spiegare ai nostri connazionali che cosa era la cultura alimentare del Mediterraneo, in particolare dell'Italia, della Grecia, della Spagna e del Midi della Francia.

In che modo le scoperte dei tuoi genitori hanno influenzato la tua cultura alimentare?

Nella mia famiglia si è sempre prestata molta attenzione al cibo. Le ricerche e gli insegnamenti dei miei genitori sui benefici di un'alimentazione con pochi grassi e sale, poca carne, ma con abbondanza di frutta e verdura fresca, sono state il nostro pane quotidiano. In famiglia, sia io che mio marito e i nostri figli, continuiamo a cucinare in casa, si dice "cooking from scratch" e si differenzia da quello che fa la maggior parte degli Americani che si sono convertiti ai cibi pronti, in scatola, surgelati e precotti.

Una delle regole di tuo padre consisteva in una grande varietà alimentare. Il suo suggerimento era: Mai mangiare la stessa pietanza

più di una volta nell'arco di due settimane. Seguivate davvero questa regola?

Mia madre era una cuoca eccellente. Cucinava moltissimi piatti diversi e questa regola delle due settimane era d'obbligo. Uno dei piatti più frequenti era pasta e fagioli. Lo aveva imparato in Italia. Ma faceva anche i fagioli stufati alla bostoniana (Boston baked beans), erano cotti per molte ore con melassa, mostarda, un po' di sale e un pochino di maiale. È un pasto tradizionale della costa orientale degli Stati Uniti. È vero che per la cucina di tutti i giorni avevamo una dieta molto varia: cibo italiano, cinese, svedese, americano. I nostri pasti migliore erano quelli delle feste. In quelle occasioni si manifestava il ritualismo di papà. Mangiavamo rigorosamente i piatti della tradizione americana come l'agnello arrosto a Pasqua, il tacchino il giorno del Ringraziamento e a Natale. Per Capodanno era fisso il salmone del Pacifico al forno.

La vostra educazione alimentare era solo nutrizionale?

Seduti a tavola parlavamo sempre di molte cose che giravano intorno al piatto, non solo dei nutrienti, e spesso venivamo sollecitati a prendere l'enciclopedia e a leggere delle voci tra una portata e l'altra.

Quel era il piatto preferito di tuo padre.

La pasta.

Di tua madre?

La lasagna, le alici fritte e un contorno a base di patate e carciofi.

Pensi che siano stati i tuoi genitori a inventare l'espressione dieta mediterranea?

Così mi è sempre stato detto. Ricordo che quando nel 1975 scrissero il terzo libro *How to eat well and stay well: The mediterranean way* furono invitati, credo dall'editore, a usare questa espressione e ad inserire nel testo le ricette italiane che avevano imparato vivendo in Cilento.

Che cosa significava per loro la dieta mediterranea?

Loro intendevano riferirsi allo stile di vita delle popolazioni che vivono lungo le coste del mar Mediterraneo, soprattutto di Italia, Grecia, Jugoslavia, Andalusia e della Francia meridionale. Ma anche dei paesi mediorientali che si affacciano sul mare. In questi luoghi loro hanno raccolto usi e costumi, nonché moltissime ricette dalla gente comune, che hanno raccontato nei loro libri. Di fatto ammiravano quella storia e quella cultura alimentare, per i suoi sapori, per la sua salubrità, ma anche perché era un cibo sano e sostenibile.

E per te?

Era la ragione di continue prese in giro da parte dei miei compagni di scuola. Perché quando mio padre cominciò a promuovere la dieta mediterranea negli States le industrie lattiero casearie e i produttori di carne non ne erano affatto contente e sollevarono molti dubbi e polemiche. Così nel senso comune lui diventò il nemico dei grassi animali. E quando nella mensa i miei amici mi chiedevano di passargli il burro mi dicevano "per favore, passami il veleno!".

I tuoi genitori non sono vissuti abbastanza a lungo per assistere al riconoscimento UNESCO della Dieta Mediterranea, che cosa pensi ne avrebbero pensato?

Sono certa che ne sarebbero stati felici. Sono anche sicura però che mio padre avrebbe detto che c'è ancora molta ricerca da fare in questo ambito. E molto lavoro per promuovere e disseminare i risultati delle ricerche scientifiche sull'alimentazione. Per migliorare lo stile di vita di molti paesi e non solo degli

Stati Uniti, perché ci sono molte altre nazioni dove ci si alimenta molto male. La fissazione dei miei genitori era quella di rendere il mondo un posto migliore. Anche per questo i loro studi sono stati pionieristici, perché negli anni Cinquanta nessuno ragionava in termini di popolazione, erano gli albori dell'epidemiologia. E la loro idea di scoprire un modo per prevenire le malattie anziché curarle è stata una piccola rivoluzione.

Per il loro buen retiro avrebbero potuto scegliere qualunque posto del Mediterraneo. Invece hanno individuato proprio il villaggio di pescatori di Pioppi, nel comune di Pollica che è il cuore del Cilento. Oggi Pollica, grazie a questa loro scelta, è stata riconosciuta quale comunità emblematica dall'UNESCO. Ma perché proprio lì?

Lavorando molto a lungo in Italia si erano innamorati del Paese e soprattutto del Mezzogiorno. Amavano quella zona per il panorama, per il rapporto strettissimo tra mare e montagna, per la pace e la tranquillità. La gente poi era incredibilmente amichevole e ospitale.Quando sono andata per la prima volta a fargli visita nella loro nuova casa, doveva essere il 1964, rimasi colpita dalla povertà di Pioppi e dal fatto che un solo edificio nel paese aveva l'elettricità. Conducevano una vita rurale molto arcaica e autentica. E poi le persone erano davvero speciali.

Per loro era più importante mangiare in maniera sana o mangiare in compagnia?

Le due cose erano inscindibili. Quando c'era una festa non si tiravano mai indietro. A Pioppi per il giorno del Ringraziamento invitavano la gente del posto per il tradizionale tacchino. Mio padre trinciava e distribuiva le parti, mia madre sfornava il pane fatto in casa. Per loro la convivialità era molto importante.

Tuo padre è morto poco prima di compiere 101 anni e tua madre all'età di 97 anni. La dieta mediterranea è stata il loro elisir di lunga vita?

Il lavoro di ricerca è stato per loro uno stimolo enorme. Mio padre di fatto ha smesso solo due anni prima di andarsene. Erano entrambi molto attivi e hanno avuto cure mediche di ottimo livello sia in Italia che negli USA. Il resto lo ha fatto l'alimentazione.

6. Il successore di Ancel Keys

Henry Blackburn, professore emerito dell'Università del Minnesota, ha collaborato a tutte le ricerche di Ancel Keys sulla dieta mediterranea a partire dal 1956. Nel 1972 ne ha preso il posto alla guida del Laboratorio di igiene fisiologica Stadium Gate 27 dell'ateneo di Minneapolis per continuarne l'opera. Nel mese di marzo 2015, il giorno del suo novantesimo compleanno, il professore ha concesso a me e alla mia collaboratrice Rossella Galletti un'intervista. Con un certo stupore ci siamo rese conto che il professore, per sua stessa ammissione, non era a conoscenza del fatto che la dieta mediterranea fosse diventata patrimonio dell'umanità da ben cinque anni. Il fatto che uno degli scienziati che hanno reso celebre nel mondo la dieta mediterranea fosse all'oscuro di un riconoscimento internazionale di tale rilevanza ha messo in evidenza quanto sia importante e vitale per chi ha il compito di tutelare e promuovere questo patrimonio culturale – dai governi dei paesi coinvolti, alle università, ai comunicatori – intensificare la divulgazione non solo dell'avvenuto riconoscimento, ma anche delle sue enormi implicazioni storico-culturali, economiche, sociali che possono

avere ricadute positive nella costruzione di un rinnovato "orgoglio identitario" e che a partire dalla tavola può far nascere nuove energie collettive e inedite vocazioni per uno sviluppo di un vasto settore della green economy, del turismo e dell'agroalimentare ecosostenibile.

Lei è nato in Florida da un padre che era il pastore metodista di Miami Beach. Non volendo seguire le sue orme si è laureato in medicina e poi ha conseguito la specializzazione in cardiologia all'università del Minnesota, dove è entrato nel gruppo di ricerca di Ancel Keys a ventidue anni. Qual è stato il suo primo impatto con la dieta mediterranea?

Credo che il primo episodio veramente significativo sul piano personale sia stato in Dalmazia alla fine degli anni Cinquanta. Ero stato invitato a cena da una famiglia di pescatori. Non se la passavano bene perché il mare non era affatto generoso. Ciò nonostante avevano imbandito una tavola meravigliosa. Dopo che avevo piluccato qualcosa, sapendo di avere dei problemi di digestione, rifiutai di mangiare dell'altro. Ma sotto il tavolo mi arrivò un calcio micidiale da Anna Brodaric, la moglie del direttore dell'Istituto di Nutrizione della Jugoslavia, una celebre partigiana con un temperamento fiero e imperioso. Allora chiesi di ridarmi i piatti che avevo rifiutato e così mangiai i gamberi, il polipo, il pesce stella e la notte in qualche modo superai i postumi dell'abbuffata. Allora imparai la prima regola dell'ospitalità mediterranea. La convivialità è sacra.

Da quando lei è andato in pensione, era il 1995, è diventato lo storico del Seven Countries Study, ha costruito due fondamentali siti web (www.sevencountriesstudy.com; www.epi.umn.edu) dove ci sono centinaia di interviste con i protagonisti delle ricerche sulla dieta mediterranea, bibliografie, articoli scientifici e divulgativi. Ci sono filmati straordinari come quello girato nel 1957 a Nicotera e a Creta, dove una popolazione poverissima accoglie i ricercatori. Ancel e Margaret Keys, accompagnati da Paul White, il cardiologo del Presidente degli Stati Uniti Eisenhover, Alfonso Del Vecchio, Flaminio Fidanza e altri scienziati dell'équipe entrano nelle case dei volontari dello studio pilota del Seven Countries Study, finalizzato alla messa a punto della metodologia della ricerca. In una cantina si vedono due uomini pigiare l'uva con i piedi nudi in un enorme tino mentre cantano a squarciagola 'O sole mio'. Quando il professor Vittorio Puddu, in favore di telecamera e con un microfono in mano, li invita a sottoporsi agli esami biomedicali loro si ritraggono e dichiarano di non avere tempo da perdere. Dopo una breve trattativa uno dei due accetta l'invito. Solleva la sua canottiera e mostra un torace scheletrico, sul quale il dottor White posa il suo stetoscopio. Poco dopo il calabrese viene sottoposto ad un elettrocardiogramma, poi agli esami del sangue e alla fine deve raccontare la sua storia personale, medica e non solo. La vostra ricerca nelle sette nazioni è stata anche un lavoro etnografico da antropologi?

La nostra era un'etnografia a tutti gli effetti, l'unica differenza è che studiavamo popolazioni più ampie e usavamo strumenti che ci fornivano molti dati misurabili. E quello che abbiamo trovato non è solo un regime nutrizionale che previene le malattie, ma uno stile di vita che promuove un livello altissimo di salute, senza negare alle persone il diritto al piacere e alla felicità. Anche per questo Ancel Keys preferiva usare l'espressione "Stile di

vita mediterraneo", perché rendeva meglio l'idea che questo modello sociale è figlio dell'antica civiltà del Mediterraneo. Nasce insomma da una cultura stratificata, a differenza della parola dieta che spesso viene intesa in modo restrittivo. Invece le forme di vita hanno a che fare con l'intera dimensione umana, compreso il rapporto con gli altri.

Quindi non avete studiato solo gli usi alimentari, ma anche l'uomo nel suo ambiente naturale e culturale. Non a caso due storici della medicina come Margaret Lock e Vinh-Kim Nguyen nel libro An anthropology of biomedicine (2010: 180-182) considerano le vostre ricerche sulla dieta mediterranea un caso esemplare di quegli esperimenti che vengono definiti "naturali", poiché investigano la vita reale di gruppi di popolazione dislocati in luoghi geograficamente distanti, con abitudini differenti e per periodi di tempo piuttosto lunghi. Condizioni che consentono un'analisi comparativa estesa e preziosa per i risultati che può dare in termini di conoscenza di fenomeni complessi come gli stili di vita.

Noi abbiamo semplicemente cercato un metodo per studiare scientificamente quello che i popoli del Mediterraneo avevano elaborato nel tempo. Cioè uno dei più straordinari sistemi di vita in grado di favorire la salute e la longevità. E con le nostre comparazioni lo abbiamo dimostrato. Poi altri scienziati come Walter C. Willet della Scuola di Salute Pubblica dell'Università di Harvard e Jeremiah Stamler dell'Università North Western di Chicago, hanno dato grande visibilità a questi risultati.

Il vostro gruppo di ricerca si è sempre dedicato alla salute pubblica, ma come la definirebbe?

Spesso noi medici ci occupiamo della salute del singolo individuo e ci dimentichiamo dell'influenza esercitata dal livello di educazione e dalla cultura dell'alimentazione che quella persona ha ricevuto dalla sua famiglia e più in generale dalla società. Occuparsi di salute significa allargare il proprio orizzonte di azione. In un certo senso significa pensare in grande.

7. L'epidemiologo della nutrizione

Il dottor Alessandro Menotti, è stato prima ricercatore sul campo in tutti i paesi dello studio, poi ha ricoperto il ruolo di Project Officer del Seven Countries Study e membro del Central Staff che aveva sede nel Laboratorio Stadium Gate 27 dell'Università del Minnesota, poi ha ricevuto il compito di responsabile della codifica di tutti i dati clinici e della mortalità (follow up), responsabile delle aree Italiane. Inoltre fino al 2006 Menotti è stato Membro del Coordinating Commiter e poi molto attivo con analisi sviluppate in Italia, in Olanda e all'Università del Minnesota, nonché professore di Epidemiologia all'università del Minnesota e a lungo direttore del Laboratorio di Epidemiologia e Biostatistica dell'Istituto Superiore di Sanità. L'ho incontrato per questa intervista a Roma nel giugno del 2015.

Per cinquant'anni lei ha affiancato Keys per le analisi statistiche, quali erano le vostre ipotesi di partenza?

Prima ipotesi: stabilire se tra popolazioni diverse, appartenenti a paesi diversi o culture diverse, esistessero reali differenze di prevalenze, incidenze e mortalità per cardiopatie coronariche e per altre malattie cardiovascolari. Seconda: se queste differenze

fossero state dimostrate reali allora bisognava stabilire se stili di vita, in particolare differenze di abitudini alimentari, potessero spiegare almeno una parte delle differenze. Terza: se all'interno di singole popolazioni, si potessero identificare delle caratteristiche personali, che potessero favorire la predizioni degli eventi. In parole povere, se si poteva capire chi rischiava l'infarto.

Mentre su questa terza ipotesi stavano lavorando anche altri gruppi di ricerca, sulle prime due lavorava solo il gruppo di ricercatori del Seven Countries Study.

Quindi il vostro è stato un lavoro pionieristico.

Eravamo dei pionieri, senza dubbio. Affrontavamo enormi difficoltà operative sul campo, da ogni punto di vista, perché era tutto da inventare. Anche se il professor Keys aveva organizzato, prima dell'inizio dello studio, una lunga serie di studi di tipo metodologico – compreso uno studio pilota a Nicotera, nella provincia di Reggio Calabria – per standardizzare tutti i criteri, tutte le misure, tutte le procedure da eseguire. Tutto ciò che non poteva essere standardizzato, non fu adottato. Furono lasciate da parte alcune misure di grande interesse, come ad esempio la glicemia, la trigliceridemia, le radiografie, perché non c'era la possibilità a quei tempi di standardizzare l'esecuzione e la lettura di questi dati.

Che cosa differenzia la patologia geografica della prima metà del 900 da uno studio epidemiologico longitudinale come il Seven Countries Study?

Il termine patologia geografica è stato coniato per descrivere delle osservazioni sporadiche, fatte da personaggi, di solito strani. Viaggiatori, pionieri, europei trasferiti in aree lontane che senza nessun proposito particolare, hanno raccolto dei dati, hanno fatto delle osservazioni e hanno fatto delle ipotesi intorno a queste osservazioni. E queste ipotesi rappresentano la base di quello che sono stati gli studi epidemiologici longitudinali, che invece hanno un'ipotesi, una tipologia, una struttura e una complessità, come una qualsiasi procedura scientifica. Da questo punto di vista vale sempre la pena ricordare questi precursori.

Il primo è stato Cornelis de Langen, un medico olandese mandato ad insegnare medicina interna in Indonesia, che all'inizio del 900 era una colonia olandese. Lui si divertiva a misurare il colesterolo a tutti. Si accorse che negli indigeni indonesiani, era molto basso rispetto agli olandesi. E si accorse pure che la diagnosi di "Angina Pectoris" – la metto tra virgolette per dire che era un modo per parlare di malattie di cuore, poiché il termine infarto miocardio non ancora esisteva – era relativamente comune tra gli olandesi, ma non esisteva tra gli indonesiani. Allora buttò lì l'ipotesi che la dieta di questi indigeni fosse responsabile del basso livello di colesterolo e che un basso colesterolo fosse il responsabile della mancanza delle malattie cardiache. Ma era un'ipotesi dettata solamente da questa osservazione alimentare e non documentata. Trent'anni dopo un allievo di de Langen, Isidore Snapper, andò ad insegnare medicina interna all'Università di Pechino in Cina e fece osservazioni assolutamente simili, col vantaggio di disporre dell'elettrocardiografo. Lui ha documentato che le lesioni da infarto miocardico erano inesistenti tra i Cinesi. Contemporaneamente aveva osservato che questi assumevano una dieta vege-

tariana, diversissima rispetto a quella dei suoi connazionali olandesi. Anche io, prima di incontrare Keys, avevo fatto un'osservazione del genere in Libia, dove ho lavorato per tre anni nell'ospedale governativo di Tripoli. Avevo notato che i casi d'infarto erano molto più frequenti tra gli Italiani e gli Ebrei, piuttosto che fra gli arabo-libici. In quegli anni mi imbattei in uno studio della FAO del 1958 condotto da G. Ferro-Luzzi che descriveva la dieta dei libici. E mi accorsi che era una dieta strana, povera di calorie, 1.800 al giorno, di cui solo 13% era data dai grassi, per lo più vegetali. E anche le proteine erano pochissime. Quando mostrai questi dati al mio maestro, il professor Vittorio Puddu, allora Primario di Cardiologia e Direttore del Centro per le Malattie Cardiovascolare dell'Ospedale S. Camillo di Roma, mi spedì da Keys, con il quale stava collaborando da qualche anno e venni arruolato subito nello studio delle sette nazioni.

Quindi esistono regimi alimentari salutari quanto quello mediterraneo anche in altre culture.

Certo, anche il Giappone nel nostro studio risultava più mediterraneo della dieta mediterranea. E il Sudafrica pure. Ma in quegli anni chi avrebbe voluto mangiare cinese, giapponese o come le tribù bantu? Keys se lo era posto il problema. Ma era del tutto evidente che un modello nutrizionale del Sud dell'Europa era più proponibile di altri.

Per questo avete inventato un indice di mediterraneità?

Quando il professor Flaminio Fidanza – dal 1965 Professore di Nutrizione Umana all'Università di Perugia, scomparso nel 2012, e tra i primi collaboratori italiani di Ancel Keys – che era il nutrizionista principale del gruppo italiano, creò il cosiddetto indice MAI (Mediterranean Adequacy Index) fece un'operazione di identificazione di pattern a priori. In altre parole, io stabilisco qual è la dieta buona, poi andiamo a vedere se fa bene oppure no. Lui decise che doveva essere quella di Nicotera del '57, perché pur non avendo Nicotera un follow-up di mortalità incompleto, aveva caratteristiche molto simili, sotto ogni punto di vista, alle aree della Dalmazia, della Grecia e dell'Italia centrale che avevano invece dei follow-up eccellenti, con bassa mortalità coronariche e bassa incidenza coronarica. Quindi Nicotera venne presa come punto di riferimento e attorno alla dieta di Nicotera fu creato questo indice MAI. Quanto più questo indice è elevato, tanto più un regime alimentare è mediterraneo, quanto più è basso tanto meno è mediterraneo. Il punto di riferimento, come ho detto, era la dieta del Sud degli anni Cinquanta, che era ricca di pane, pasta, patate, cereali, olio d'oliva, con molta verdura, molta frutta, poca carne, un po' di pesce, pochi derivati del latte. Accompagnata da una quantità modesta di vino e zero dolci.

Durante i lunghi soggiorni di ricerca la vostra équipe ha sperimentato tutti i modi di alimentarsi delle nazioni coinvolte. E nei vostri diari emerge che i due regimi più antitetici erano quello finlandese e quello greco. In cosa differivano?

Quando lavorammo in Grecia c'era l'abitudine di pranzare nelle casa di contadini, che ci preparavano il pranzo per cifre molto modeste. Ci offrivano gli stessi piatti che cucinavano per loro. Tanto pane, tante verdure, soprattutto patate, melanzane, peperoni, zucchine. Pochissima carne, a volte un po' di pollo, un'enormità di frutta e un po' di

vino. Questa era la dieta. Naturalmente tutto condito con tanto olio d'oliva. E spesso le verdure erano fritte nell'olio di oliva. Alla fine di questa esperienza ci sentivamo, per così dire, "oliati". Ancel Keys raccontava sempre con stupore e divertimento che a Creta aveva visto i contadini bere un bicchiere di olio extra vergine di oliva per colazione.

Anche in Finlandia, nella Carelia del Nord, andavamo a casa dei contadini che ci preparavano il pranzo, ma l'impressione era completamente diversa. Perché in mezzo alla tavola c'era sempre un tagliere di legno, che assomigliavano a quelli che nel Nord d'Italia si usavano per versare la polenta, ma al suo posto c'era una montagna di burro. E appena ci sedevamo a tavola si cominciava a spalmare il burro su enormi fette di pane e si continuava così per tutto il pranzo. Che di solito era composto di un piatto di carne, spesso maiale. Il tutto accompagnato da bicchieroni di latte intero. Allora i Finlandesi, adulti e bambini, bevevano quasi un litro di latte al giorno. E noi alla fine di ogni giornata avevamo la sensazione di esserci "imburrati".

Insomma la diversità culturale, a tavola e non solo, era il vostro terreno di ricerca.

Tutti noi avevamo un'autentica passione per le altre culture. Durante i nostri simposi parlavamo spesso di cucina, di arte, di letterature. Ancel Keys aveva una notevole cultura di tipo storico-geografico e archeologico, d'altra parte aveva anche lui viaggiato molto e aveva avuto tanti incontri con culture e ambienti diversi.

Durante la mia ricerca per scrivere il libro "La dieta mediterranea. Mito e storia di uno stile di vita", mi sono chiesta chi avesse inventato la definizione Dieta Mediterranea. Quando ho letto questa espressione a pagina 57 del libro di Ancel e Margaret Keys "How to eat well and stay well: The mediterranean way", pubblicato nel '75, ho ipotizzato che quella fosse la prima volta che in un testo a stampa compariva questa felice espressione. Ora chiedo a lei, quand'è che avete inventato questo nome?

Questa è una storia difficile da raccontare, perché anche noi siamo molto incerti. Effettivamente, il sottotitolo di quel libro indica per la prima volta "The Mediterrenean way", lo stile mediterraneo. Ma si trattava di un libro per il largo pubblico, non di una pubblicazione scientifica. Nove anni dopo, nel 1984, la professoressa Anna Ferro-Luzzi dell'Istituto Nazionale di Nutrizione di Roma condusse un esperimento sulla dieta mediterranea nel Cilento, nella località dove il coniugi Keys avevano scelto di vivere dopo la pensione. La supervisione della ricerca fu proprio di Ancel Keys. Non a caso tra i 48 soggetti analizzati molti erano suoi conoscenti e tra questi la sua cuoca Delia Morinelli. Lo studio consistette nel sostituire la dieta abituale a base di olio d'oliva, con la western diet che invece è ricca di grassi animali. Nello stesso periodo un campione simile in Finlandia fece l'inverso, sostituendo la dieta tradizionale con quella cilentana. L'esito fu un innalzamento evidente della colesterolemia tra i Cilentani e un abbassamento tra i Finlandesi. I risultati vennero pubblicati nell'American Journal of Medical Nutrition in un articolo intitolato *Changing the Mediterranean diet: effects on blood lipids*. Quello è il primo articolo scientifico internazionale ad usare il termine dieta mediterranea.

Va sottolineato però che in quell'articolo gli autori, tra cui il grande clinico Mario Mancini e Pasquale Strazzullo, per far capire

meglio a quale modello alimentare si riferiscono, usano anche l'espressione "dieta di tipo mediterraneo". A riprova del fatto che il nome dieta mediterranea era ancora poco noto e andava spiegato al lettore.

Allora possiamo dire che come spesso accade alle grandi idee, che sono collettive e non hanno un momento iniziale, ma piuttosto un momento sorgivo, nel caso della dieta mediterranea è iniziato tutto con il vostro Seven Countries Study. Cui poi sono seguiti studi internazionali come MONICA, SCORE, EPIC ecc.

Questo è un bel modo di interpretare, perché qui stiamo ormai parlando di una storia che risale a mezzo secolo fa e nel frattempo tante cose si sono mosse, si son sviluppate, si sono modificate, fino al consolidarsi di questa idea. Che ora è entrata nel lessico comune e perfino in quello di un'istituzione prestigiosa come l'UNESCO. Che ha il merito di far capire che cosa è la cultura e diffonde le grandi idee.

Dove sono finiti tutti i materiali prodotti dalla vostra ricerca, come i diari alimentari dei ferrovieri di Roma e di Minneapolis, i dati delle coorti greche di Atene, Heraklion, Corfù, quella olandese di Zutphen, quelle in Dalmazia e Slovenia, quella finlandese della Carelia del Nord e quelle statunitensi di Minneapolis e Saint Paul, nonché dell'isola nipponica di Kyushu?

L'Università del Minnesota affittò un hangar per conservare tutti i documenti che avevamo raccolto. Quando finirono i finanziamenti ne buttarono una parte, io portati tutto quel che potei a Roma all'Istituto Superiore di Sanità, ma prima di andare in pensione mandai tutto in Olanda da un collega. Ad un certo punto anche lui non riuscì più a trovare i fondi per questo enorme archivio. E tutta la nostra documentazione cartacea riferita a 12 mila persone, raccolta certosinamente per quasi cinquant'anni, è andata distrutta. Abbiamo le sintesi dei risultati su supporti informatici, ma non abbiamo più né i dati grezzi, che un domani potrebbero essere interrogati in modi nuovi, né le storie alimentari, né le anamnesi mediche del popolo del Seven Countries Study. Un vero delitto! Solo la Finlandia ha conservato tutto e ha un programma di salvaguardia finanziato per i prossimi cinquant'anni.

Come dire che noi gli avremo anche insegnato a mangiare sano, ma loro sulla conservazione del patrimonio culturale hanno molto da insegnarci!

8. Conclusioni

Il patrimonio culturale della dieta mediterranea fino ad ora ha abitato solo alcuni angoli del pianeta, ma adesso è tempo che circoli nelle vene del mondo. Perché questo stile di vita salutare, conviviale, ecologicamente virtuoso e solidale può essere d'ispirazione a tante buone pratiche del futuro. Le comunità emblematiche UNESCO hanno un patrimonio culturale da raccontare e da ricordare. Da trasmettere e da innovare. Tutte hanno molto da insegnare a chi abbia a cuore la salute dei singoli individui e insieme quella dell'intera società. Mettendo in connessione la storia con l'attualità. Annodando i fili di una grande eredità con la progettazione del futuro. Perché se è vero quel che dicevano Ancel e Margaret Keys, che "la dieta mediterranea è un colpo di fortuna della natura", allora questa fortuna va condivisa per creare un mondo più coeso e solidale.

UNIVERSAL PYRAMID OF THE MEDITERRANEAN DIET

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
SUOR ORSOLA
BENINCASA

© unisob.na.it

FEASTING TOGETHER TEACHING PHYSICAL ACTIVITY TRADITION SEASONALITY NO WASTING

MedEatResearch
CENTER OF SOCIAL RESEARCH ON THE MEDITERRANEAN DIET