

# PNR

## PAGANINI NON RIPETE

### #OLTRE LE ETICHETTE: ROMPERE GLI SCHEMI

*Buona Domenica* 🌈 Le **politiche pubbliche** etichettanti gli alimenti come "buoni" o "cattivi" e basate su un approccio "**One Fits All**" sono **pericolose** in quanto contribuiscono alla diffusione di **patologie** e hanno gravi conseguenze **economiche**. La salubrità degli alimenti dipende dalla **quantità** consumata, dalle **caratteristiche individuali** di ciascun soggetto e dal contesto in cui vengono consumati. Grazie alla **tecnologia**, possiamo prendere decisioni consapevoli e adottare un approccio personalizzato alla nutrizione, aprendo le porte della conoscenza..

*Buona Settimana dal Poggio di Leo,*  
**Paga**

---

**IL PROBLEMA** Lo **zucchero** fa davvero male? Non è corretto affermare che lo zucchero faccia male. La cancerogenicità dipende dalla **dose** e dalle **caratteristiche** del singolo soggetto che l'assume. Purtroppo, molte politiche pubbliche, comprese quelle dell'Unione **Europea** e delle istituzioni internazionali come l'**OMS**, demonizzano il consumo dello zucchero come di altri nutrienti. Questo approccio "**one-size-fits-all**" è **pericoloso perché discrimina i nutrienti fondamentali per una dieta equilibrata** e contribuisce alla comparsa di gravi patologie. Ha anche **conseguenze economiche** perché affanna intere filiere produttive. La tecnologia può aiutare i consumatori a scegliere la dose più equilibrata.

**TUTTO È VELENO** La famosa frase di **Paracelso** (1493-1541) che afferma che "Tutto è veleno, e nulla esiste senza veleno. Solo la dose fa in modo che il veleno non faccia effetto" stabilisce le **basi della nutrizione contemporanea e di un'alimentazione equilibrata**.

- Purtroppo, **molte politiche pubbliche continuano a ignorare questo principio**, preferendo soluzioni che classificano alcuni ingredienti come "buoni" e altri come "cattivi". Ma non è così.

**LA DOSE** Secondo **Paracelso**, **non esistono ingredienti buoni o cattivi, ma**

**nemmeno ingredienti neutri. La salubrità o la cancerogenicità dipendono dalla dose.**

- Ad esempio, il **glucosio è necessario per produrre energia e regolare il metabolismo**, quindi dobbiamo assumerlo. Tuttavia, può diventare cancerogeno se assunto in eccesso rispetto ai nostri bisogni e alle funzioni che il nostro organismo deve svolgere.
- Basta che un individuo **modifichi la dose per trasformare un nutriente da "cattivo" a "buono"**. In questo contesto, "buono" e "cattivo" indicano l'impatto sulla complessità dell'organismo, sia fisico che mentale.

**LA DIVERSITÀ** Possiamo estendere questo ragionamento affermando che **la tossicità di una dose dipende dal soggetto che la assume** (DNA e metabolismo) e dalle condizioni in cui viene assunto (stato fisico e mentale).

- Di conseguenza, **la bontà o la cancerogenicità di un ingrediente dipendono dalla dose e dal soggetto che lo assume.**
- Inoltre, gli individui non sono statici, ma cambiano nel tempo a causa di molte altre variabili esterne. Un esempio classico è rappresentato dal **bicchiere di vino che può avere effetti diversi a stomaco pieno o vuoto.**

**PRINCIPI TRADITI** È importante comprendere che **la dose e la diversità dovrebbero essere i principi cardine delle politiche pubbliche per ridurre la malnutrizione e mitigare le patologie ad essa correlate, come l'obesità. Purtroppo, ciò non accade.**

- Le politiche pubbliche attribuiscono scarso valore alle dosi, discriminano alcuni ingredienti e ignorano la diversità individuale.

**CONOSCERE PER SCEGLIERE** Dobbiamo imparare a **riconoscere quanto di un determinato nutriente, come ad esempio il glucosio, abbiamo bisogno di assumere** in un preciso momento della nostra vita.

- I sistemi di etichettatura valutativa come il **Nutriscore non ci sono di grande aiuto**. Ci dicono semplicemente se un alimento è considerato "buono" o "cattivo", ma non ci forniscono informazioni dettagliate su ciò che stiamo assumendo e come influisce sul nostro organismo.
- Al contrario, **la tecnologia può essere molto utile poiché può segnalarci in tempo reale una carenza o un eccesso di determinati nutrienti**. Sarà poi compito nostro decidere se assumerli o meno. La tecnologia funge da strumento di conoscenza e consapevolezza. **Più una persona conosce, migliore sarà la sua capacità di fare scelte consapevoli.**

**PATERNALISMO OMOLOGATO** Tuttavia, **le politiche pubbliche continuano a respingere l'uso della tecnologia e preferiscono le etichette colorate come il Nutriscore**. La ragione è semplice: **coloro che promuovono tali politiche non**

vogliono riconoscere la diversità e il ruolo che ogni individuo ha nel determinare autonomamente le proprie scelte sulla base della conoscenza.

- I governi e le burocrazie che li gestiscono **scelgono al posto dei cittadini tramite politiche pubbliche.**
- Soprattutto in Occidente, **si teme che un consumatore possa fare scelte libere.**
- Hanno paura che un individuo **possa fare scelte diverse da quelle auspicate.** Ad esempio, potrebbe scegliere una quantità di un nutriente considerata cancerogena. Sappiamo che un eccesso di alcol può avere conseguenze negative sul nostro organismo, ma consapevolmente decidiamo di consumarlo.

**IL FALLIMENTO** Coloro che si trovano al potere governativo **temono di perdere il controllo sui cittadini e si rifugiano nel ruolo etico che la loro posizione conferisce loro.** Da qui deriva il ricorso a sistemi semplici di valutazione degli alimenti.

- Se il problema non risiede nell'ingrediente stesso, ma nella dose e nel soggetto che lo assume, **come possono le etichette standardizzate risolvere il problema della cattiva nutrizione? Semplicemente non possono.**
- Il colore rosso del Nutriscore non potrà mai essere rosso per tutti. Ecco perché questi sistemi di valutazione sono pericolosi. Non

**LA PROPOAGANDA** La demonizzazione dei nutrienti **spinge i consumatori a ridurre pericolosamente o addirittura a escluderne l'assunzione** con conseguenze pericolose che portano all'insorgere di patologie gravi. Si passa da un eccesso all'altro che può condurre a un più generale rifiuto di alcuni alimenti con il conseguente degrado fisico e psichico.

- I media e i dipartimenti commerciali e marketing dell'industria alimentare sono spesso corresponsabili perchè amplificano o addirittura snaturano i risultati scientifici per fuorviare le scelte dei consumatori. **Il boicottaggio dell'olio di palma e dello zucchero** è un esempio.

**CHE FARE** La frase di **Paracelso** è potente perché **rimette all'individuo la scelta che per essere fatta necessita delle conoscenze. I governi non si devono preoccupare di stabilire la dose giusta per tutti, ma di educare i cittadini a conoscere la loro dose migliore in quel preciso momento nella condizione che scelgano anche di non seguirla.**

---