

Partendo da Expo: riflessioni sull'alimentazione



Il Primo maggio 2015 è iniziata la grande Esposizione Universale a Milano e proseguirà fino al 31 ottobre. Un evento che è una vetrina per l'Italia, che attira tanti turisti stranieri incuriositi sia dal nostro Bel Paese sia dal tema di quest'evento, ovvero l'alimentazione, argomento controverso di cui si parla in moltissime occasioni. Perché una persona si abbuffa e mangia sregolato tutto l'inverno ingrassando, per poi farsi venire i sensi di colpa quando c'è la tanto sospirata prova costume, affidandosi così a diete che promettono un dimagrimento immediato togliendo però il giusto apporto nutrizionale? La diminuzione dell'apporto nutrizionale non influisce solo sull'organismo portando alla perdita di peso ma anche sulla psiche con la conseguente alterazione dell'umore.

La nostra alimentazione occidentale, così ricca e variegata, a volte è eccessiva e tanti prodotti alimentari vengono comprati e lasciati scadere sullo scaffale della dispensa, portando a un aumento dello spreco, anche se quello che preoccupa maggiormente non è lo spreco casalingo bensì quello industriale. Nutrirsi sì, ma senza esagerare.

Cristina di Scacomatto

Per me che sono italiana, patriottica e golosa, l'Expo del 2015 sull'alimentazione a Milano cade a fagiolo. Sono curiosa di vedere i padiglioni degli Orientali, e dei cinesi in particolare, che cucinano con arte tutto quello che si può ingerire, compresi gli insetti.

In Occidente, in cui si mangia troppo e male causando ingenti costi alla sanità, l'Italia si distingue per la sua alimentazione varia, salutare e, aggiungo io, deliziosa che però ci fa cadere nell'eccesso di cibo. Benedetta temperanza!

Mi scuso con tutte le persone che hanno gravi carenze alimentari, soprattutto a causa della guerra; auguro all'Expo un successo per quanto riguarda l'economia ed un successo affinché faccia sentire tutti responsabili al diritto di tutti di nutrirsi per vivere più felicemente possibile.

Mens sana in corpore sano ed un cuore più grande senza risparmio.

Loretta di Scacomatto

È arrivata l'estate! Quest'anno si prevede un gran caldo e quindi si prevedono l'aumento del consumo di acqua, granite, gelati e piatti freddi. Ma attenzione al peso corporeo dato che ci sarà la prova bikini e quindi frutta e verdura a go go.

Io mi chiedo: "Sarà giusto?". Nei paesi dove il cibo abbonda e c'è la possibilità di poter consumare un pasto completo ed equilibrato, non si dovrebbe provar vergogna di noi stessi se si pensa che ci siano paesi per i quali anche avere l'acqua è un lusso?

L'Expo ci consente di avere un quadro generale della alimentazione nei vari paesi del mondo e ci induce a riflettere. Chi è stato ad Expo si rende conto di quanto sia differente l'alimentazione nel mondo e delle differenze economiche che interessano i vari paesi. Quando si pensa agli sprechi di cibo che si fanno, bisognerebbe confrontarci con le possibilità che altre persone meno fortunate hanno.

Mariaelena di Scacomatto



Mangiare? Non mangiare? Che dilemma! Mi è stato fatto una sorta di lavaggio di cervello per fare in modo che io mangiassi poco, naturalmente per il mio bene, con tanto di diete improvvisate da parte di amici, parenti e conoscenti. Mi sono anche rivolto ad alcuni specialisti dell'alimentazione, i quali mi hanno rilasciato delle vere diete con tanto di grammatura. Il risultato è che non sono riuscito a perdere nemmeno qualche chilo.

La mia pancia baldanzosa continua ad ingrossarsi. Il motivo di ciò è che la fame è fame e non riesco, ad esempio, a sostituire nelle ore di merenda un frutto ad un panino imbottito. Ai pasti non è che io esageri nelle quantità: probabilmente assumo cibi non adatti a dimagrire. Le diete mediche è difficile osservarle per motivi anche pratici.

Se dovessi decidere una dieta "fai da te" mangerei più che altro formaggi, legumi, verdure e frutta accompagnati da pesce e carboidrati bevendoci sopra del buon vino rosso o bianco ed acqua a volontà. Seguendo il mio istinto non

mangerei nemmeno pesce, poiché non mi sembra naturale uccidere alcun tipo di vita. La carne di bovino, ovino, pollame in genere e selvaggina mi sembra ancor meno adatta, a me per motivi etici, ma spesso ne assumo volentieri perché la trovo buona al palato. E' un controsenso su cui ho spesso riflettuto e ancora oggi non riesco a darmi una risposta. Una cosa è certa: se mi trovassi nelle condizioni dei paesi poveri dove a causa della guerra manca il necessario, non mi porrei nemmeno la domanda. Pace, lavoro e pane a tutti!

Ettore di Scaccomatto

