

## Campare depressi per crepare sanissimi

**Giovanni Guidi Buffarini**

**P**remessa, affinché non sorgano equivoci. Questo non è un articolo contro il mangiar sano. Questo non è un articolo contro la consapevolezza alimentare sempre più diffusa fra i consumatori. Questo non è un articolo contro la scienza medica che a volte, su un determinato argomento, prima dice “a” e dopo qualche tempo dice “il contrario di a”. La scienza procede per ipotesi e per errori: sempre stato così, sempre sarà così. In questo articolo non si sostiene che «tanto di qualcosa si deve pur morire, chi se ne frega di quello che butto nello stomaco». Questo articolo è un invito a non rovinarsi la vita. A non privarsi dei piaceri della tavola. A non campare in un perenne stato ansioso.

**continua a pagina 58**

## Campare depressi per crepare sanissimi

**Giovanni Guidi Buffarini**  
Opinionista  
e critico cinematografico

*segue dalla prima*

«**O**ddio, ho letto su caxxatecolbotto. boh che le patate arrosto aumentano dello 0,1 permille l'insorgenza di un morbo rarissimo però tremendissimo, ma forse neanche tanto». Comunque, mai più patate arrosto, e mi pento e mi dolgo di quelle che ho mangiato, e che Iddio me la mandi buona». A coltivare piuttosto un sano (quello sì, sempre) scetticismo, così da non pentirsi e dolersi e cambiare abitudini a ogni e qualsiasi notizia comunicata al mondo dall'esperto di turno, esperto magari farlocco, nel settore abbondano. Il miglio polverizzato crudo, senza olio e né sale e né nulla, abbasserà anche il livello di colesterolo e la produzione di forfora, ma solo l'idea di mangiarlo ti mette addosso una tristezza infinita. Campare depressi per crepare sanissimi? No grazie (nota bene: delle virtù del miglio ridotto in polvere e ingurgitato crudo scondito non so nulla. Ne avrà di innumerevoli. Non mi interessa conoscerle. Volevo soltanto ideare una ricetta che anche i negati in cucina possano preparare, e ripugnante il giusto). Ok, senza ridursi a consumare ingenti quantità di miglio (crudo e scondito), o di farro o dell'ultimo alimento alla moda, quale è una dieta corretta, secondo gli esperti (veri)? La dieta mediterranea, rispondono quelli, come un sol uomo. Un po' di tutto ma soprattutto tanta frutta e tanta verdura. Che non è il massimo del godimento, via. E però attenzione. Che frutta e verdura siano biologiche: senza tracce di sostanze chimiche. Che paura la chimica, Signora Mia. E la carne? La carne, quando ero piccolo, era l'alimento fondamentale. «Mangia la carne che cresci. Contiene le proteine». Ora le proteine pare stiano ovunque, fra un po' le troveranno anche nella rucola. Mentre la carne è il nuovo nemico della salute. «Mangia pure la bistecca, ma non ti lamentare quando ti diagnosticeranno un tumore». Non sto scherzando, lo sapete. Lo sostiene l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Che in particolare se la prende con gli insaccati. Il prosciutto San Daniele pericoloso (quasi) quanto il

fumo di sigaretta? Se uno non è vegetariano ed è cinefilo, gli parte in automatico la citazione totoista: «Ma mi faccia il piacere!». Seguita da pernacchio (con la "o", mi raccomando, pure quello totoista). Le quotazioni della carne, alla Borsa Valori Salutista, sono dunque bassissime. Quasi a livello Montepaschi. Le azioni del pesce, viceversa, sono ancora alte. Ma stanno calando. Studi condotti in varie università, uno è della Politecnica delle Marche, hanno rilevato la presenza di plastica nei pesci che finiscono nelle nostre tavole. C'è una enorme quantità di plastica nei mari del pianeta, i pesci finiscono per mangiarne frammenti. Quel che non fa l'inquinamento lo fanno certi allevatori. Gira un whatsapp micidiale. Gamberi in un allevamento cinese. Ingrassati mediante iniezioni d'una sostanza gelatinosa indescrivibile raccapricciante. Una siringata a testa e 1 kg di gamberi diventa 1,2 kg. Merce destinata all'esportazione. Lasciamo perdere: il capitolo frodi alimentari è un tema (fondamentale) che con questo pezzo non c'entra. Qui ci si domanda soltanto: il caffè nuoce gravemente alla salute? Vent'anni fa, se ricordo bene, sì. Sopra una modicissima quantità era un crimine contro il sistema cardiovascolare. In seguito è stato considerato un toccasana quasi per tutto. Oggi la sua fama si è rioffuscata. E l'olio di palma, è il male assoluto o qualche Superesperto ha i nervi un po' scossi? E le cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura, esiste qualcuno che le mangia? E quei poveretti che per anni, seguendo i martellanti e accorati consigli dei medici, han bevuto acqua a più non posso, come hanno preso la notizia che bere troppa acqua non fa niente bene, al cervello in primis? In un film di qualche stagione fa ("Supersize Me"), Morgan Spurlock documentava i deleteri effetti sull'organismo di un mese di pasti a base di junk food. Ecco, l'alternativa alla dieta spazzatura non è l'adesione acritica a ogni diktat salutista. Mangiate vario, non punitivo. Le bacche di goji faranno anche bene al corpo. Lo stoccafisso all'anconetana, unto come tradizione impone, fa volare lo spirito.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

