

19.Maggio

Le persone che mangiano troppo hanno una dipendenza dal cibo?

*Perché è così difficile darsi una misura nell'assunzione del cibo?
Perché gusto e olfatto sono i sensi più arcaici che mettono in moto
le zone più primitive del nostro cervello, quelle su cui i nostri ragionamenti,
i nostri propositi, la nostra buona volontà hanno una scarsissima incidenza.
Per questo la gola, più che un vizio capitale,
è un richiamo alla nostra animalità,
il retaggio della nostra antica condizione.*

Umberto Galimberti,
I vizi capitali e i nuovi vizi, 2003

La golosità comincia quando non si ha più fame.

Alphonse Daudet,
Lettere dal mio mulino, 1870

**Lettori di Verso non dove BUON GIORNO
e BUONA DOMENICA**

Le persone che mangiano troppo hanno una dipendenza dal cibo ?



Questa è un'idea controversa e una diagnosi del genere non verrebbe riconosciuta dalla maggior parte dei medici. Coloro che sostengono una diagnosi di dipendenza da cibo hanno unito le forze con i sostenitori di un'altra idea recente nel campo della nutrizione: la campagna contro il cibo ultra processato. Questo gruppo sostiene che dovremmo evitare cibi altamente trasformati, come piatti pronti, dessert, zuppe e salse, in somma qualsiasi cosa prodotta nelle fabbriche piuttosto che essere fatta da zero in casa.

Ciò può sembrare meno controverso, dal momento che coloro che fanno campagna contro gli **alimenti ultra processati** sembrano essere ovunque nei media in questo momento, eppure è nettamente diverso dai consigli standard di un'alimentazione sana, che dicono che dovremmo concentrarci sul tentativo di mangiare cibo a basso contenuto di grassi, in grassi, sale e zucchero.

Sebbene esista una grande sovrapposizione tra alimenti ultra processati e pasti ad alto contenuto di tali ingredienti, ci sono molte eccezioni. Quindi le persone che cercano di evitare tutti gli alimenti **ultra processati** taglierebbero anche gli alimenti generalmente ritenuti buoni per noi, come pane e pasta integrali, fagioli al forno, alcuni cereali, yogurt e così via.

Un'altra preoccupazione è che preparare tutti i pasti da zero richiede molto tempo, quindi la campagna sugli alimenti **ultra processati** potrebbe erroneamente far credere ad alcune persone che qualsiasi sforzo verso un'alimentazione sana sia fuori dalla loro portata. È difficile sapere quanta attenzione dovremmo prestare agli attivisti anti-alimenti **ultra processati** perché le nuove idee sull'alimentazione sana sembrano andare e venire con una velocità straordinaria.

È difficile sapere quanta attenzione dovremmo prestare agli **attivisti anti-alimenti ultra processati** perché le nuove idee sull'alimentazione sana sembrano andare e venire con una velocità straordinaria.

Altre tendenze recenti nel mondo alimentare includono l'idea che dovremmo integrare i nostri batteri intestinali con cibi fermentati, concentrarci sui livelli di zucchero nel sangue o seguire una dieta principalmente o interamente a base vegetale. Sicuramente non possono avere tutti ragione!

"Nella nutrizione si verificano nuove mode ogni due anni", afferma **Gunter Kuhnle** dell'*Università di Reading*.



"Di solito, alcuni di essi sono utili e interessanti, ma spesso sono sopravvalutati."

Potrei ribattere che queste sono solo diete alla moda promosse da coloro che cercano di vendere libri e integratori alimentari. Ma anche i consigli medici tradizionali sull'alimentazione sana sono *stati meno coerenti di quanto si possa pensare. In effetti, relativamente di recente, i medici hanno dato consigli che ora riteniamo inutili o attivamente pericolosi – qualcosa che ho sperimentato nella mia vita.*

Dopo che mio padre ebbe un infarto negli anni '80, gli fu detto di evitare cibi ricchi di colesterolo e grassi saturi, entrambi ritenuti contribuire alle placche che bloccano le arterie. Così la nostra famiglia passò dal burro e dallo strutto alla margarina e all'olio vegetale per friggere, e acquistammo biscotti e torte speciali preparati con oli vegetali che venivano commercializzati come salutari per il cuore.

Oggi si ritiene che la quantità di colesterolo nella dieta sia irrilevante per l'accumulo di placche nelle arterie. Ancora peggio, all'epoca, la margarina e quei biscotti e torte venivano prodotti

utilizzando un processo che creava **grassi trans**, che ora si ritiene siano molto peggiori per le malattie cardiache rispetto ai grassi saturi che sostituivano. Fortunatamente, negli ultimi due decenni, i **grassi trans** sono stati gradualmente eliminati dalla produzione alimentare.



Un altro modo in cui i consigli tradizionali sono cambiati è che ora ci si concentra maggiormente sulla limitazione dell'assunzione di zucchero. Negli anni '80 e '90, si pensava che i grassi fossero il principale male della dieta, quindi i prodotti a basso contenuto di grassi come biscotti e yogurt, commercializzati come salutari per il cuore, spesso avevano livelli di zucchero più elevati rispetto ai loro omologhi ordinari.

Perché le idee sull'alimentazione sana sono così inclini al cambiamento ?

Penso che ciò è dovuto al fatto che la qualità della ricerca scientifica in quest'area è pessima.

Quando si tratta di dieta, è estremamente difficile fare studi randomizzati, il miglior tipo di ricerca medica. Quindi la maggior parte della ricerca nutrizionale avviene sotto forma di studi di popolazione su larga scala che possono solo registrare le correlazioni tra modelli dietetici e risultati sulla salute, ma non possono dimostrare la causalità.

Questi studi producono masse di dati che possono essere analizzate in migliaia di modi diversi. Ciò potrebbe consentire ai ricercatori di scegliere i risultati conformi alle loro nozioni preconcepite sull'alimentazione sana.

Tuttavia potrebbe esserci una soluzione:

i futuri studi nutrizionali dovrebbero essere sempre condotti in un formato, dove la loro progettazione e il modo in cui i dati verranno analizzati saranno "pre-registrati" – in altre parole, registrati su un sito web pubblico prima dell'inizio dello studio, in modo che non possano essere modificati una volta arrivati i risultati.

Cosa ci insegna oggi la peste Antonina del 166 d.c

di **Collin Helliott**



La Pax Romana – la “ età dell’oro ” dell’Impero Romano durata 200 anni – fu una meraviglia di diversità, connettività ed egemonia incontrastata. Entro la metà del II secolo d.C., la Roma imperiale governava il territorio di tre diversi continenti. Circa un quarto della popolazione terrestre, circa 60 milioni di persone, viveva sotto la vasta egida di Roma, e gli imperatori dell'epoca, in particolare Marco Aurelio, godevano del consenso di coloro che governavano. Le élite dell'Impero, testimoni delle legioni disciplinate, della religiosità diffusa, dell'efflorescenza culturale e dell'economia dominante, probabilmente si aspettavano che il loro ordine mondiale durasse per sempre.

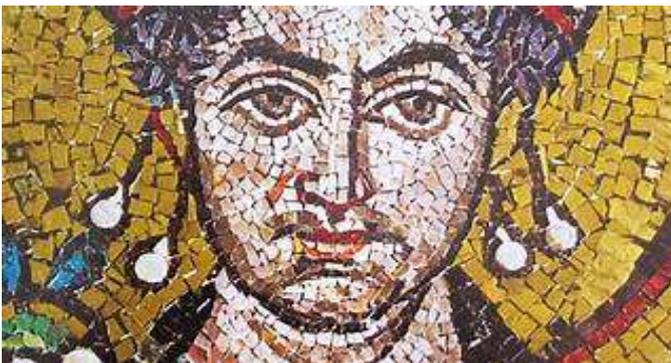
Nell’anno 166 d.C., tuttavia, Roma apparentemente eterna fu colta completamente di sorpresa quando una nuova malattia mortale colpì il continente eurasiatico. Saccheggiò le città di Roma per almeno un decennio e precedette secoli di declino. Questo importante evento biologico, ora noto come peste antonina, sembra essere stato la prima pandemia al mondo .

Gli storici dibattono animatamente il suo bilancio delle vittime – con stime che vanno dal 2% al 35% di mortalità – e i suoi effetti sociali ed economici più ampi. La malattia stessa rimane non diagnosticata. Il grande medico greco Galeno descrisse i suoi sintomi principali come febbre, ulcere alla gola ed eruzioni pustolose. Alcuni sospettavano che si trattasse di morbillo o vaiolo, ma l’analisi moderna fornisce ragioni per dubitare che questi siano i possibili colpevoli. I resti umani del periodo della peste antonina, nel frattempo, finora non sono riusciti a fornire prove genetiche sufficienti per identificare l’agente patogeno.



Anche se la peste non troncò di per sé il dominio di Roma, colpì un impero che stava affrontando molteplici sfide sotto una patina di prosperità e crescita, fattori che i moderni esperti di malattie infettive potrebbero riconoscere come la creazione delle condizioni ideali per le pandemie. Molto rimane sconosciuto sulla peste antonina; in un certo senso, gli studiosi moderni sono all'oscuro di questa prima pandemia tanto quanto delle sue vittime contemporanee. Ma i ricercatori interdisciplinari, cercando di capire come la peste avrebbe potuto contribuire a spingere un impero così potente al punto di rottura, hanno recentemente svelato alcuni dei suoi misteri.

Sondare la peste . Storici, archeologi e scienziati hanno condiviso dati e competenze, lavorando insieme per sviluppare storie di pandemie passate, inclusa la peste antonina, che siano sorprendentemente complete e sfumate. Le prove paleogenetiche e paleoclimatologiche rivelano il ruolo cruciale dei fattori ambientali e demografici nella pandemia. Gli approfondimenti provenienti dall'economia e dalla sociologia moderne hanno migliorato la comprensione degli storici di come le istituzioni dell'Impero Romano fossero influenzate dalla mortalità per malattia. Anche prima dell'arrivo della pandemia, il contesto ecologico, economico e demografico preesistente dell'Eurasia della metà del II secolo aveva preparato la strada alla malattia che avrebbe accelerato la fine dell'era di fioritura di Roma.



La ricerca che valuta la gravità del moderno cambiamento climatico di origine antropica, ad esempio, ha raccolto una vasta gamma di dati climatologici risalenti al periodo romano, e ben prima. Tali ricerche offrono agli storici una visione sempre più dettagliata e completa degli ecosistemi dell'antica Eurasia e dell'Africa. L'antico Mediterraneo era (ed è tuttora) punteggiato di microclimi; nel frattempo, le carote di ghiaccio della Groenlandia, gli anelli di antichi alberi del Nord Europa e le carote di sedimenti dell'Egitto e dell'Italia suggeriscono che alcune regioni all'interno e intorno al territorio romano hanno sopportato temperature più fresche e siccità circa un decennio prima della pandemia di peste antonina. Questi cambiamenti climatologici non furono affatto gravi, né interessarono l'intero bacino del Mediterraneo. Molte delle regioni colpite, tuttavia, giocarono un ruolo enorme nel fornire grano alle città romane.

L'annuale piena del Nilo in Egitto, ad esempio, nutriva in modo affidabile i campi di grano ben irrigati con l'acqua ricca di sostanze nutritive proveniente dagli altopiani etiopi. I raccolti risultanti, spesso abbondanti, venivano immagazzinati e poi spediti in enormi navi attraverso il Mediterraneo fino a Roma per essere distribuiti alle masse della città. Ma dagli anni '50 in poi, una serie di siccità vicino alle sorgenti del Nilo nell'Africa orientale equatoriale interruppe l'alluvione, riducendo la produttività del principale granaio di Roma. Nel frattempo, allo stesso tempo, l'aumento dell'attività delle tempeste nel Mediterraneo occidentale – come confermato dai campioni di sedimenti estratti dalla costa della Francia meridionale – ha reso il trasporto di grano, già scarso, molto più rischioso rispetto ai secoli precedenti. Di conseguenza, gli abitanti di Roma e di molte altre grandi città, e forse anche alcuni soldati di Roma, dovettero sopportare una maggiore insicurezza alimentare e malnutrizione, indebolendo i loro corpi prima dell'arrivo della pandemia negli anni '60.

Un mondo antico interconnesso e vulnerabile. Gli storici ancora non sanno esattamente dove e quando la pandemia sia entrata nel territorio romano. Ma, ancora una volta, le circostanze storiche cospirarono a favore della nuova malattia. Un'epidemia oggi può saltare da un continente all'altro alla stessa velocità con cui un aereo può volare. Viaggi e trasporti possono facilitare la diffusione di malattie infettive. Potrebbe non essere una coincidenza, quindi, che al tempo della peste antonina, il continente eurasiatico fosse meglio collegato che mai. Nel 166 d.C., per la prima volta nella storia documentata, la corte imperiale Han a Luoyang, in Cina, ricevette visitatori dall'Impero Romano. Commercianti provenienti dall'India, dall'Africa sub-sahariana, dall'Arabia e dall'Egitto cavalcavano gli alisei verso i porti di tutto l'Oceano Indiano. I soldati romani, cercando di controllare e tassare un commercio così abbondante, si avventurarono ben al di fuori dei confini romani, come attestano le iscrizioni latine nelle Isole Farasan dell'Arabia meridionale. In breve, c'erano molte opportunità per le nuove malattie di oltrepassare le barriere politiche e geografiche per raggiungere nuove popolazioni, trasformando quella che altrimenti sarebbe stata un'epidemia regionale in una pandemia che si è diffusa in tre diversi continenti.

Nell'Impero Romano, un'imponente infrastruttura di trasporti – un tempo fonte di potere economico e militare – divenne improvvisamente un ostacolo una volta che la pandemia oltrepassò i suoi confini. Le strade e le navi romane non erano di per sé responsabili, ma movimenti e migrazioni più ampi trasportavano la malattia da una città all'altra.

A causa dei cambiamenti climatici locali e della conseguente insicurezza alimentare, i contadini rurali disperati e affamati si erano già riversati nelle città dell'Asia Minore (l'attuale Turchia) e in Italia. Oltre i confini romani, i popoli nomadi della steppa eurasiatica in cerca di cibo si scagliarono contro le tribù germaniche lungo il fiume Danubio, inviando orde di migranti e invasori nelle province di frontiera romane. Fonti contemporanee dell'Impero fanno riferimento a una serie di epidemie in diverse città cinesi, così come nell'esercito. Le preoccupazioni per le malattie sempre presenti furono in parte responsabili della famosa Ribellione dei Turbanti Gialli, una ribellione contadina che scatenò decenni di guerra civile e instabilità in gran parte della Cina orientale.

Allo stesso tempo, decine di migliaia di soldati romani furono sradicati dalle loro basi militari e inviati a migliaia di chilometri, prima per combattere una guerra sulla frontiera orientale dell'Impero in Persia (Iran), poi di nuovo in Europa per resistere all'ondata crescente di Migranti germanici. In più punti lungo questi viaggi, i soldati avrebbero potuto raccogliere l'agente patogeno della peste antonina.

La peste e la capitale. Le grandi legioni di Roma potrebbero aver sostenuto la trasmissione di malattie per settimane, se non mesi, mentre gli eserciti passavano avanti e indietro attraverso le stesse città densamente popolate dell'Asia Minore e dell'Italia che stavano accogliendo i rifugiati denutriti dalla crisi nascente.

Nessuna di queste città, tuttavia, era così affollata come Roma, una cosmopoli di oltre un milione di persone. Nell'ottobre del 166 d.C., proprio mentre la pandemia raggiungeva l'Italia, la città tenne una massiccia parata trionfale per le legioni, fresche della vittoria in Persia. Forse 100.000 o più cittadini si sono accalcati nel centro della città per festeggiare, creando quello che potrebbe essere stato il primo evento di super-diffusione al mondo.



Poco dopo il trionfo, le strade di Roma dovettero assomigliare a una zona di guerra. I corpi erano così sparsi per la città che Marco Aurelio e il suo co-imperatore imposero norme severe su sepolture e tombe. Hanno finanziato la rimozione dei cadaveri. Cercarono aiuto negli dei. Ad un certo punto, forse dopo che la prima ondata si fu placata, gli imperatori commissionarono statue per commemorare le vittime d'élite, mentre le masse venivano commemorate in eventi commemorativi.

Gli antichi romani disponevano di mezzi limitati per curare la peste antonina, sebbene sviluppassero molti rimedi di efficacia sconosciuta o sospetta. Le élite, incluso l'imperatore Marco Aurelio, usavano una miscela chiamata "teriaca", una miscela invecchiata di spezie esotiche e sostanze costose, mescolata con una dose di oppio. Altri hanno provato varie terapie dell'olfatto, incluso l'odore delle foglie di alloro. Galeno sosteneva che l'urina fresca applicata direttamente sulla pelle poteva aiutare: più giovane è l'urinatore, meglio è.

La peste antonina avrebbe continuato a imperversare nelle città e negli accampamenti militari dell'Impero Romano per almeno un altro decennio. Una seconda ondata di una malattia epidemica non diagnosticata colpì Roma nel 190 d.C.; se anche questa faceva parte della peste antonina, allora la pandemia durò almeno un quarto di secolo. Per quanto a lungo durò, la peste fu una prova senza precedenti della resilienza dei sistemi romani; Galeno la chiamò "la pestilenza eterna".

Anche se potrebbe sembrare che la pandemia abbia causato da sola il declino e la caduta dell'Impero Romano, le cose erano chiaramente più complicate di così. L'Impero Romano d'Occidente resistette per oltre 200 anni, ma il suo periodo di massimo splendore terminò con la peste antonina. La peste ha messo a nudo ed esacerbato fragilità preesistenti. Molte conquiste

romane possono essere state grandiose, ma l'Impero era un prodotto del suo contesto preindustriale, in cui il clima, la carestia e altri fattori potevano essere destabilizzanti.

L'economia agricola era soggetta ai capricci del suo ecosistema e alle limitazioni dei mercati alle prime armi. Le città romane, nonostante tutta l'attenzione prestata agli acquedotti e alle terme, erano contaminate da scarse strutture igienico-sanitarie e alle prese con una persistente malnutrizione. Potrebbero essere stati temporaneamente abbastanza ben collegati da godere dei beni di regioni lontane, ma queste stesse popolazioni erano contemporaneamente "immunologicamente ingenua" nei confronti degli agenti patogeni provenienti dall'esterno della loro area immediata.

Sebbene non sia una coincidenza che la pandemia e la fine della Pax Romana siano avvenute nello stesso momento, l'esplorazione delle connessioni tra di loro sottolinea l'interconnessione e persino l'interdipendenza delle società umane del passato e dei loro contesti ambientali.

Le società attuali ora mitigano facilmente gran parte di ciò che afflisse Roma durante la peste antonina. Le meraviglie della medicina moderna – trattamenti, vaccini e misure igienico-sanitarie comprovate – rendono innocui o addirittura sradicati flagelli un tempo mortali. Una società globalizzata è quella che collabora e coordina, orientando i mercati, la ricerca scientifica e i canali di comunicazione verso la risposta alle minacce e, ancora meglio, prevedendole e prevenendole prima che si verifichino. Eppure, come nel caso dell'Impero Romano, i punti di forza del moderno ordine mondiale contengono delle debolezze intrinseche. Viaggi e trasporti sono così facili ed economici che le malattie pandemiche sembrano praticamente impossibili da contenere.

Il processo collaborativo che permea la maggior parte delle società democratiche richiede tuttavia un dibattito e una costruzione del consenso apparentemente lenti e macchinosi. Eppure, tutto sommato, la capacità del mondo moderno di comprendere e adattarsi al nostro contesto naturale – per quanto goffa a volte – continua finora a superare le malattie in rapida evoluzione che ci circondano. Una parte vitale della nostra strategia deve essere quella di imparare dalle pandemie del passato.

Colin Elliott è professore associato di storia all'Università dell'Indiana e conduttore del podcast The Pax Romana. È autore di *Pox Romana: The Plague that Shook the Roman World* (Princeton, 2024) e *Economic Theory and the Roman Monetary Economy* (Cambridge, 2020).