

F. CIONI, S. CARONNA,
E. DALL'AGLIO, L. ARSENIO

Modelli di educazione alimentare fra tradizione e modernità: la piramide della cucina parmigiana

PROGRESS IN NUTRITION
VOL. 11, N. 4, 203-207, 2009

TITLE

Alimentary education programmes between tradition and modernity: the Parma diet pyramid

KEY WORDS

Diet pyramid, gastronomic traditions, Parma

PAROLE CHIAVE

Piramide alimentare, cucina tradizionale, Parma

Summary

Based on the information and education programmes that have been conducted over the past 15 years using different diet pyramid models, the authors briefly analyse the origins and the evolution of the original 1992 model and then discuss its advantages and critical points, primarily in terms of communicative efficacy. By starting with the culturally or ethnically orientated models put forward between 1999 and 2004 by the Oldways Preservation and Exchange Trust, and by the Tuscan diet pyramid that was later proposed in 2007, the authors describe a model that is still deeply rooted in the area's culture and gastronomic traditions: the Parma diet pyramid. The objective of this model is to merge the very latest nutritional principles with the lifestyle of people that have strong ties with the gastronomic traditions of their area.

Riassunto

Sulla base dei programmi di informazione ed educazione condotti in questi ultimi 15 anni utilizzando i diversi modelli di Piramide alimentare gli Autori, dopo aver analizzato brevemente le origini e l'evoluzione del modello originale del 1992, discutono i vantaggi e le criticità, soprattutto in termini di efficacia comunicativa, dello stesso. In particolare, partendo dai modelli culturalmente o etnicamente orientati proposti dall'Oldways Preservation and Exchange Trust fra il 1999 ed il 2004, e dalla successiva piramide della dieta toscana proposta nel 2007, gli autori descrivono un modello ancora più fortemente radicato nella cultura e nelle tradizioni gastronomiche del territorio: la piramide della cucina parmigiana. Obiettivo del modello descritto è quello di coniugare i dettami nutrizionali più aggiornati con lo stile di vita di una popolazione fortemente legata alle tradizioni gastronomiche del territorio di appartenenza.

SSD Malattie del Ricambio e
Diabetologia
Az. Ospedaliera Universitaria di
Parma

Indirizzo per la corrispondenza:
E-mail: federico.cioni@fastwebnet.it

Introduzione

L'utilizzo di modelli grafici di semplice comprensione come strumenti didattici e formativi in am-

bito nutrizionale, è pratica diffusa ormai da parecchio tempo. Antesignano in questo senso è stato lo US Department of Agriculture che, fin dal secondo decennio del

Figura 1 - La piramide guida di cibi USDA (United States Department of Agriculture) - 1992



secolo scorso, ha utilizzato questo tipo di strumento quale veicolo di informazione privilegiato nei confronti della popolazione statunitense (1).

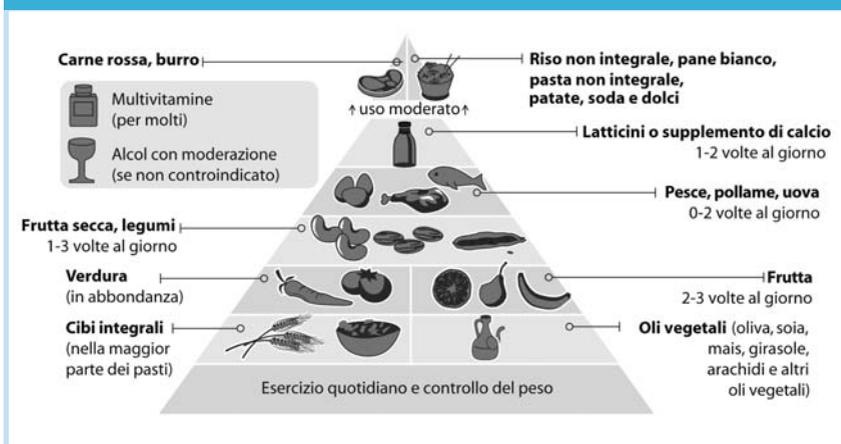
Il modello di maggior successo, a tutt'oggi utilizzato in numerose varianti in tutto il mondo, è quello della Piramide Alimentare, proposto per la prima volta nel 1992, sulla scorta delle osservazioni epidemiologiche che evidenziavano il significativo vantaggio in termini di tutela dello stato di salute, offerto dallo stile alimentare tradizionale tipico dei paesi dell'area mediterranea, rispetto ad altri modelli alimentari (Fig. 1) (USDA).

Il successo di quel modello è stato tale da giustificare l'utilizzo diffuso fino ad oggi, sia pure in varianti diverse e progressivamente aggiornate.

I principali aggiornamenti hanno riguardato sia aspetti "tecnici" veri e propri, primo fra tutti l'accento posto in misura via via più rilevante sul ruolo dell'attività fisica nella piramide, sia aspetti che possiamo definire, in senso lato, "comunicazionali".

La facile leggibilità e la massima fruibilità, sono sempre stati infatti gli obiettivi primari perseguiti nella stesura e nell'aggiornamento del modello. Di qui la ricerca di proposte grafiche sempre più suggestive ed il tentativo di eliminare per quanto possibile ogni accenno ai pesi degli alimenti, giustamente

Figura 2 - Healthy Eating Pyramid dell'Harvard School of Public Health, Massachusetts (2001)



ritenuti poco adatti ad un modello educativo generalizzato. Questa esigenza in particolare, spiega dapprima il ricorso al sistema delle "porzioni", ed infine l'assoluto abbandono di qualunque riferimento quantitativo che caratterizza l'ultima piramide proposta nel 2005 dall'USDA Food Guide Pyramid (Fig. 2) (2). Problema risolto però solo in parte visto che proprio questo modello in via, per una maggior comprensione, alla consultazione del relativo sito internet, risultando così poco leggibile

proprio da quella fascia di popolazione che per motivi culturali avrebbe maggior bisogno di educazione nutrizionale.

Un altro dei punti deboli della piramide alimentare originale del 1992 e della sua evoluzione diretta, la Healthy Eating Pyramid, pubblicata nel 2001 dall'Harvard School of Public Health (3), è stato quello di proporre modelli alimentari scientificamente validi ma non sempre adattabili alla pratica clinica quotidiana. Una prima risposta a questo tipo di criticità è

Figura 3 - Piramide alimentare della dieta mediterranea, della dieta vegetariana, della dieta asiatica e di quella dieta latino-americana

stata la serie di piramidi, che possiamo definire etnicamente o culturalmente orientate, proposte dall'Oldways Preservation and Exchange Trust fra il 1999 ed il 2004 (4): fra queste citiamo la piramide della dieta mediterranea, la piramide della dieta asiatica, della dieta latino-americana e quella vegetariana (Fig. 3).

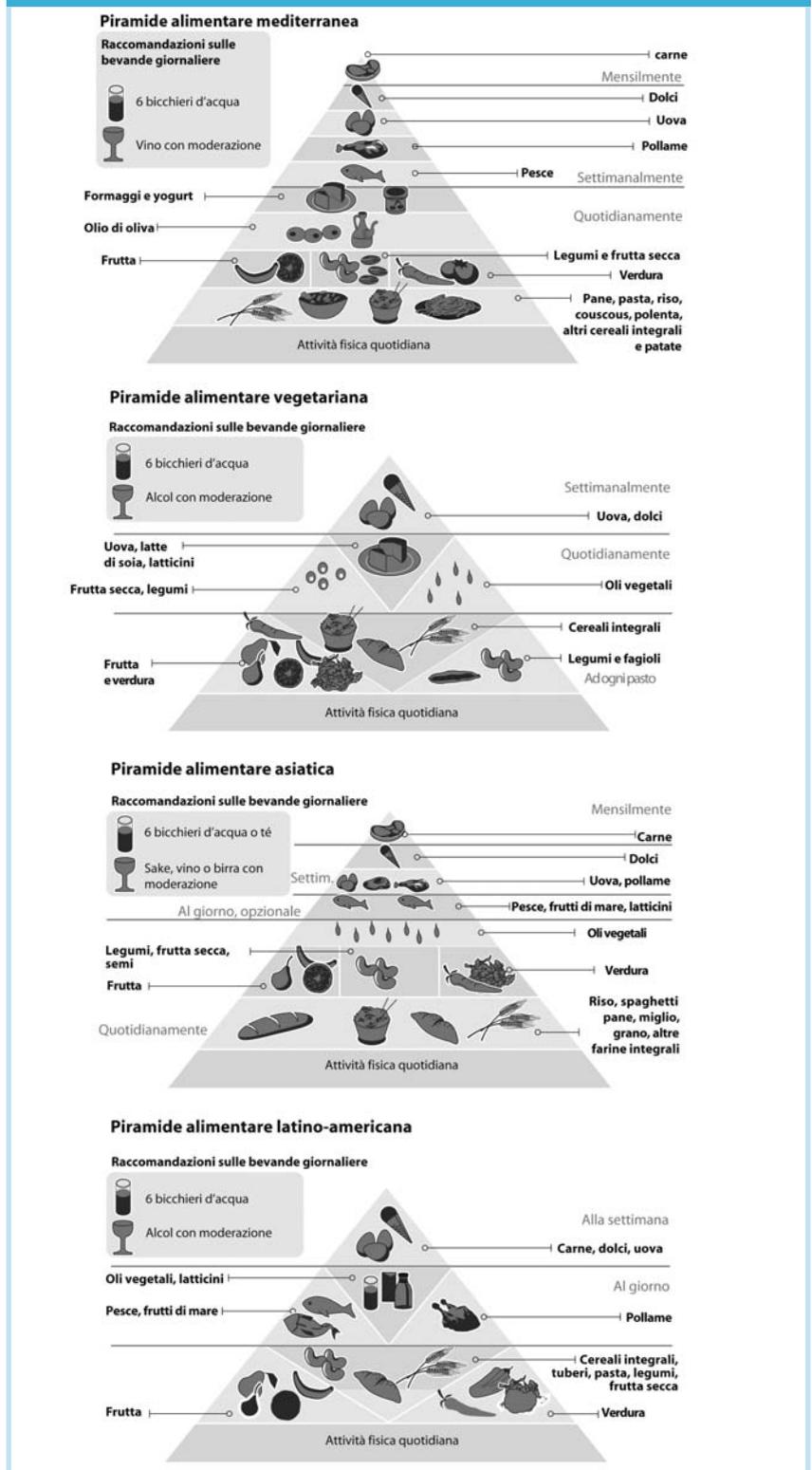
Il filo conduttore che unisce queste piramidi è proprio il tentativo di realizzare modelli sempre più vicini alle abitudini reali delle popolazioni cui tali modelli venivano proposti.

In questo senso si muove anche la piramide alimentare "Toscana" recentemente proposta da Rotella C. et al., che ha il merito di declinare le più attuali indicazioni comportamentali in un contesto culturale assolutamente specifico, di antica tradizione e fortemente radicato nel territorio (Fig. 4) (5).

Sulla base dell'intuizione di questi autori, ed alla luce della eccezionale ricchezza e varietà della tradizione gastronomica italiana, abbiamo quindi pensato di realizzare un modello ancora più radicato sul territorio, quale quello della Piramide Alimentare della cucina parmigiana.

La Piramide Alimentare della cucina parmigiana

La cucina parmigiana è una cucina classicamente continentale, tradi-



zionalmente caratterizzata dall'utilizzo di materie prime di eccellenza tipiche del territorio: i prodotti lattiero-caseari, primi fra tutti il burro ed il formaggio Parmigiano-Reggiano, i salumi, la pasta di semola, le paste ripiene asciutte ed in brodo, ma anche alcuni ortaggi, fra cui in particolare il pomodoro, oltre a vini bianchi e rossi di medio-bassa gradazione alcolica. Uno stile alimentare quindi, molto distante dal modello mediterraneo classico e decisamente più vicino alle abitudini tipiche delle popolazioni nord europee, almeno riguardo l'elevato consumo di grassi saturi.

Partendo da queste premesse, e vista la pluri-decennale difficoltà incontrata da chi ha tentato in passato di intervenire a vari livelli con lo scopo di correggere le abitudini di vita di questa popolazione, abbiamo ritenuto che un capovolgimento di prospettiva, potesse a questo punto costituire un interessante punto di partenza per ripensare un nuovo modello educativo.

Invece di proporre un modello alimentare come quello mediterraneo, che in realtà non è mai stato patrimonio diffuso della popolazione parmigiana, ed oggi forse non è più seguito neppure da popolazioni di tradizione mediterranea ben più radicata, vale forse la pena di riproporre, ovviamente in forma riveduta ed in parte corret-

Figura 4 - La piramide toscana della dieta



ta, quei piatti che sono sempre stati la forza della gastronomia locale. La realtà e le tradizioni di un territorio quindi, viste come un punto di forza da cui partire per procedere ad un intervento educativo scientificamente corretto, piuttosto che come una debolezza difficile da coniugare con i dettami della moderna nutrizione clinica. Su queste basi abbiamo quindi ideato una classica piramide alimentare (Fig. 5), sostanzialmente rispettosa delle più recenti linee guida nutrizionali, ma nella quale hanno trovato posto i principali prodotti di eccellenza del territorio parmense, con particolare riferimento al formaggio Parmigiano Reggiano, al Prosciutto crudo di

Parma ed alle paste ripiene asciutte e in brodo.

Tipici della zona sono anche alcuni vini rossi e bianchi di medio-bassa gradazione, in particolare il Lambrusco, che proprio per il contenuto relativamente basso di alcool e per la ricchezza in sostanze antiossidanti naturali, ha dimostrato di possedere buone caratteristiche nutrizionali, ed il cui moderato consumo può senza dubbio essere preso in considerazione nel contesto di una corretta ed equilibrata alimentazione.

Particolare rilievo continua ovviamente ad assumere un corretto e regolare regime di attività fisica, vero tallone di Achille delle popolazioni di tutti i paesi sviluppati.

Figura 5 - La piramide alimentare della cucina parmigiana



Conclusioni

Le piramidi alimentari sono modelli educativi, che dovrebbero aiutare la popolazione ad adottare stili di vita più sani e quindi più adatti a prevenire l'insorgenza di sovrappeso ed obesità, oltre che di quel corteo di patologie metaboliche-degenerative, che sono oggi invece in drammatica crescita in tutto il mondo.

Il fallimento delle strategie preventive poste in atto fino ad oggi risulta evidente dalla semplice osservazione del rapido aumento di incidenza e prevalenza di obesità e diabete in tutto il mondo. Questo non significa però che tutto ciò che è stato fatto ieri sia da dimenticare. Piuttosto si tratta di cogliere il meglio dei modelli comparta-

mentali proposti in passato, cercando di adattarli al contesto culturale attuale. Una sfida quindi che non è solo scientifica, ma anche e soprattutto educativa e comunicativa (1).

Partendo dalle proposte di Piramidi Alimentari etnicamente e culturalmente più radicate, fino ad arrivare a veri propri modelli di Piramidi basate sulla cucina regionale tradizionale, abbiamo ritenuto che un modello ancora più radicato sul territorio, come nel caso della Piramide della cucina parmigiana, possa rappresentare un utile tentativo di coniugare i dettami della moderna Scienza della Alimentazione con il rispetto delle più autentiche tradizioni della cucina locale.

Proprio dalla unione delle più moderne evidenze scientifiche con la

forza comunicativa che, oggi forse più di ieri, possiede il richiamo alla tradizione, riteniamo si possa partire per proporre in modo più facilmente fruibile un efficace intervento sullo stile di vita della popolazione italiana.

Bibliografia

1. Arsenio L. Alimentazione, clima ed evoluzione dell'uomo. Mattioli 1885 spa Ed., Fidenza, 2006.
2. USDA MyPyramid.gov. <http://www.mypyramid.gov>
3. Harvard school of Public Health. <http://www.hsph.harvard.edu>
4. Oldways Preservation and Exchange Trust 1999-2004. <http://oldwayspt.org>
5. Lippi D, Rotella CM. La dieta mediterranea, dalle piramidi egizie alle piramidi alimentari. Mattioli 1885 spa Ed, Fidenza, 2007.