

Avviso per tutti i maliziosi: nessuna ambiguità.

Eh no, no, cari erotomani, niente indirizzi di fattorie del porno o figodromi privati. La fabbrica della patata è attiva da quando esistono gli snack, e tutti i sogni che facevamo da ragazzini – come ingozzarci di quei flan sottili fritti, ben salati, San Carlo, Pringles o Amica Chips che fossero, senza bisogno del volto di Rocco Siffredi a dirci che *la patatina piace* – sono sintomi clinici. Io stesso mi otturavo l'esofago a forza di vuotare sacchetti e ci ridevo sopra, con gli amici: «calorie funebri» e giù una bibita gelata, mentre pulivo l'olio sulle dita, 'na roba che nemmeno avessi smontato il motore di un camion. Ci ho pensato il mese scorso guardando l'elenco degli ingredienti su una confezione di biscotti, quelli cosiddetti digestivi. Poi su una di muesli, una di gelato in vaschetta, una di grissini, una di bastoncini di merluzzo impanati e alcune buste di cibi pronti, o in scatola, o in cabaret di plastica. Confezioni invitanti, tutto pronto in pochi minuti: cacci nel forno e in un lampo tieni pure 'a pizza con la pummarola.

Non ho osservato solo le mele: avevo paura di scoprirvi coloranti, eccipienti, E 200, E 210, E 232, PHB, e sigle di simili intruglierie anche lì. Però erano indicate sui barattoli delle marmellate, sulle bevande analcoliche, sulle gelatine e sulle gomme da masticare al sapore di frutta. Non che io sia un medico, ho comunque una certa dimestichezza col mestiere di chimico, dato che è il mio. So quindi il potenziale tossico dell'acido benzoico e dei suoi sali, usati sia da soli che insieme all'acido sorbico. Li ficcano in tutti i prodotti a cui non servono i conservanti. Vado avanti con la mia indagine e ne parlo con gli amici, compagni per venti minuti scarsi di spesa.

«Uomo, t'è preso il salutismo?» commenta il primo.

«Sarebbe ora» gli fa eco un altro.

«Zitto tu,» lo rimbeccano in coro, «capretta.»

Lo chiamano così, scherzosamente, da quando è diventato vegetariano suo malgrado. Ha infatti, povero lui, una serie di limitazioni alimentari, che lo costringono a nutrirsi quasi solo di frutta e verdura. E in compagnia non la passa liscia.

Però sa il valore delle proteine, aborrisce l'ottuso fanatismo dei vegani, e offre lo spunto per una seria riflessione.

Quando facciamo la spesa abbiamo poche speranze: ci sono, è palese, prodotti genuini, ma sono in rapida scomparsa e non è facile individuarli. Per riempire il frigo o la dispensa in modo critico, e senza ridursi il pancreas come un pallone da rugby, è bene sapere che il cibo (detto di sostanza edibile non per forza sana) proposto dalla filiera industriale, e quindi dai media, è in larga parte dannoso. Per media intendo sia gli spot di porcherie che aumentano il piacere del gusto, e nel contempo gli incassi dei colossi farmaceutici, sia le varie *antonelle clerici et similia*, che fanno sfoggio di ricette con uso di solfiti, metalli e netamicine, salvo poi finire sulle riviste di gossip per aver ingoiato una dose di pasticche anti-obesità tale da stroncare un ippopotamo. Già, perché io ci rido su, ma il salto dalla padella industriale alla brace dei malanni è breve.

«Di qualcosa devo pur morire» è il più scellerato dei motti: non tiene conto dei molti giovani che potrebbero evitare un futuro di rogne. O forse di esse ne sentiamo il bisogno al punto che il masochismo ci piace? «C'è proprio da esserlo» dico ai miei amici durante la spesa, tra uno

scaffale e l'altro, i quali sanno in realtà che obesità, diabete, colesterolo, infarti, e qualche tumoretto per fare penitenza ce lo andiamo a cercare. Sono le malattie del benessere, di cui il mondo occidentale è afflitto.

«Adesso poi col TTIP siamo serviti...»

«Furbi gli inglesi, eh? Fuori dalla UE, fuori anche da quella porcata.»

«Tanto loro di spazzatura ne mangiano a prescindere.»

«Il pudding è immangiabile...»

«Noi, senza bisogno del TTIP,» interviene un altro, «ne abbiamo combinate abbastanza.»

«Sì, però quella è proprio la fine.»

«La cosa più comica è che gli USA dicono di voler combattere l'obesità.»

«E chi lo dice è un medicone con la circonferenza di un tavolo.»

«La combattono,» dico io, «con tante altre belle pasticche.»

«Ma che goduria» fa il "capretta". Lui ha già dato, e osserva che l'abbondanza di mezzi e risorse dell'occidente invece di tutelare la salute pubblica, le studia tutte per rovinarla. In effetti, l'abbondanza di prodotti di bassa qualità ma invitanti, pratici, e l'assenza d'informazione, hanno portato la gente, ignara ma adescata dagli spot ormai entrati nei meccanismi mentali, a comprare il meraviglioso schifo che le viene offerto a un prezzo imbattibile. La grande catena di distribuzione pratica infatti una politica dei costi aggressiva, e per di più pagando una miseria i lavoratori e i produttori a monte, ai quali non è raro che imponga i mangimi per le bestie, i concimi e i pesticidi più scarsi.

Il rock del discount è un bluff del mercato.

Nelle sue classifiche trionfano zuccheri e grassi saturi, che servono a mascherare la assenza di sapore degli impasti, fatti con ingredienti di qualità infima. Più i Paesi hanno un basso livello di istruzione, più alto è il rischio che col tranello del potere d'acquisto si pieghino al rock del discount, e la top ten sia sempre occupata da oli, burro e altre alchimie, utili a sopperire al mancato sapore di uova, di carni, pesci e formaggi usciti da allevamenti disumani, dove il sapore è bandito, poiché gli animali sono spinti con ormoni e antibiotici ad essere macchine da carne senza libertà di movimento, di regime alimentare, di aria, di esistenza. Giocarsi la salute in cambio di un risparmio sulla spesa è facile, specie se i prodotti – creati in laboratorio per essere saporiti – danno dipendenza in chi li assaggia. La maniera in cui gli zuccheri vengono metabolizzati fa sì che essi diano un senso di sazietà per un tempo breve, rimpiazzato poi da un nuovo senso di fame e di ricerca dei medesimi.

L'Unione Europea, oltre a zuccheracci, olio di palma ("non idrogenato" scrivono, come se volesse dire sano), nettare di agave, margarine, sostanze raffinate, consente l'uso di trecento tipi diversi di coloranti e conservanti anche pericolosi.

Ora, non è che dermatiti, pruriti, fuochi di Sant'Antonio, nausea, intolleranze, cefalee, debolezze ed incidenti respiratori vengano dal nulla, dalle scie chimiche o dal solo inquinamento dei mari e delle acque. Se i conservanti da un lato sono utili a prevenire intossicazioni – una delle più comuni è dovuta al botulino – e rischi per l'organismo, fare un distinguo fra quelli nocivi e *quelli sani*

sarebbe il minimo. Dell'acido benzoico ho detto poco sopra, ma anche numerosi derivati dell'anidride solforosa hanno tossicità acuta e distruggono pure certe vitamine (la tiamina su tutte) e li si vede elencati con codici che vanno da E 220 a 228.

Figurano anche nelle birre da supermarket, nei vini industriali e in molti succhi di frutta. Anche i

derivati fenolici (da E 230 a E 233) contribuiscono in negativo, tanto quando nitriti e nitrati di cui i salumi non artigianali sono delle miniere; innocui invece sono i sorbati, l'acido acetico, l'acido lattico e i suoi sali di sodio, l'acido citrico. Dovrei aprire il capitolo emulsionanti, edulcoranti, esaltatori di sapidità e addensanti, ma ognuno ha la sua propria coscienza e la sua libertà di informarsi, e non voglio ridurre il rock del discount a un pietoso stornello melenso: è una compilation di metallo pesante, tendenzialmente death.