

Commento**Vivere è la prima causa di morte**di **FILIPPO FACCI**

La prima causa di morte al mondo - dice la battuta - è la vita. Oppure: basta nascere e hai una probabilità su tre di ave-

re un tumore, e questa è già meno una battuta. Altre piccole verità sono che una parte del mondo non riesce a mangiare e che l'altra metà (...)

segue a pagina 3

MANZO CRIMINALE**Lo Stato-mamma ci mette a dieta ma la prima causa di morte è vivere**

Dietro statistiche confuse e allarmismi fuori luogo ci sono le solite banalità: se si esagera tutto può far male, quindi meglio limitare i consumi. Grazie tante

:: segue dalla prima

FILIPPO FACCI

(...) non riesce a non farlo, e che i libri più venduti d'Occidente sono rispettivamente i manuali di cucina che servono a ingrassare e i prontuari dietetici che servono a dimagrire. In mezzo a tutto questo, basandosi su studi epidemiologici su base statistica, tutto può essere detto e sostenuto: sta a noi (noi singoli, perché è inutile spalmarci sugli esperti) restituire senso delle proporzioni a ciò che è causa di morte perché inevitabilmente fa parte della vita. E ci piacerebbe chiuderla qui, ma non è possibile: perché non passa giorno senza che un'alterata percezione del rischio trasformi in cause di morte, appunto, anche le cause di vita. Ora il macro-messaggio è «la carne è cancerogena» e così ritroviamo le salsicce accanto all'arsenico e all'amianto nel gruppo 1, quello in cui l'Organizzazione mondiale della sanità racchiude gli agenti più pericolosi per la salute. Tra l'altro non c'è nessun nuovo studio rivoluzionario: hanno banalmente revisionato 800 studi già esistenti e fondati sul solito criterio statistico.

Il punto è che si sa da decenni che la prima causa di morte è il cibo: ma sino a poco tempo fa era considerata una causa «non rimovibile» e

allora ci si accapigliava sul tabacco. Ora che la battaglia sul fumo pare vinta (il calo è costante in tutto l'Occidente) si passa meno timidamente all'alimentazione.

CAMPAGNA MEDIATICA

C'è qualcosa che non sapevamo? La dieta mediterranea è la migliore e gli eccessi di carne rossa (o lavorata e in scatola) non sono il massimo per la salute: lo sapevamo eccome, la differenza tuttavia può stare nell'organizzazione di una campagna mediatica e «scientifica» da parte di una sanità che tende a inglobare anche le dimensioni comportamentali dell'esistenza, in pratica uno Stato-madre che nel libero arbitrio veda una minaccia da ridurre a malattia e che decida a tavolino i prossimi nemici della nostra salute. Sparare da un giorno all'altro che «la carne provoca il cancro» tende a terrorizzare l'opinione pubblica come fanno quei governi che vorrebbero negare la mutua agli obesi, e preparano etichette per cibi e vini come quelle dei pacchetti di sigarette, questo mentre in alcuni stati americani il peso dei bambini è diventato un voto sulla pagella.

Eppure sì, con un po' di buonsenso sapevamo già tutto: l'attenzione spasmodica

al rapporto tra salute e alimentazione risale agli anni Sessanta, quando il World Cancer Research Fund annunciò al mondo che il 40 per cento dei tumori avrebbe potuto essere evitato semplicemente cambiando dieta. Da allora abbiamo scoperto che fa male tutto: lo zucchero e il sale, i carboidrati e la carne, certa frutta e certa verdura, il latte e i formaggi, l'olio, il burro, la margarina, il cioccolato e le merendine, le caramelle, il caffè, l'acqua gassata e quella del rubinetto, la Coca-Cola, il vino e ovviamente tutti gli alcolici, nondimeno i fumi di cucina, le pentole, quelle antiaderenti, i contenitori di plastica, le bottiglie di plastica, le lattine, il forno a microonde, i fritti, i conservanti, i quattro salti in padella, i pesticidi, il cibo in scatola. Fa male anche il digiuno. Fanno male le diete. E i farmaci per dimagrire. E dimagrire. Per dimagrire peraltro c'è questo modo: fumare. E per morire c'è quest'altro modo: non mangiare.

Questo non è un modo di buttarla in caciara o di peccare di benaltrismo, inteso come sostenere che ci siano cause di morte più gravi di cui dovremmo occuparci: ma, se tutto è cancerogeno, nulla lo è più. In molti studi dell'Oms si legge che ogni anno il fumo causa un milione di morti per

cancro, l'alcol 600mila e l'inquinamento 200mila: bene, ora la carne figura nella stessa lista del fumo.

UN PO' DI CONFUSIONE

È legittima un po' di confusione? Piccolo esempio: il *Sunday Times*, l'8 giugno 1997, scrisse che il governo britannico aveva approvato un rapporto secondo il quale una percentuale dal 30 al 70% di tutti i tumori (l'intervallo di rischio è po' vago, ma le statistiche sono così) era attribuibile al tipo di alimentazione. Questo mentre, nello stesso periodo, il 90% dei tumori al polmone era attribuito al fumo. Questo mentre, nello stesso periodo, una ricerca dell'Environmental Protection Agency spiegava che il gas radon era responsabile del 30% delle morti per tumore ai polmoni. Questo mentre, nello stesso periodo, un altro studio attribuiva alla professione del deceduto il 40% delle morti per tumore ai polmoni. Questo mentre altre percentuali, ricavate da altri studi, legavano i morti per tumore ai polmoni nondimeno a cause disparate come i motori diesel, il caffè e persino gli uccellini da voliera. Ora: capire bene, anche qui, che un po' di confusione è legittima: eppure sono tutti studi «scientifici» e pubblicati anche sui

giornati.

La sostanza è che i titoloni allarmistici restano nell'immaginario anche se gli studi rilanciati dall'Oms, a legger bene, ne contengono gli anti-

doti: perché alla fine, a badarci, nessuno studio ha ancora stabilito che la dieta migliore sia quella vegetariana o che bisognerebbe limitarsi a carne di pollo o a pesce; né è

stata stabilita una dose massima o minima (anche minima): perché la carne è nutriente) di carne rossa. Da anni si raccomanda di consumare dai 160 ai 300 grammi di car-

ne alla settimana: lo studio rilanciato in questi giorni ha cambiato le cose? Non risulta. Morale: è meglio limitare il consumo di carne. Grazie tante. Anzi buon appetito.

IL NUOVO FRONTE Ora che la battaglia sul fumo pare vinta (il calo è costante in tutto l'Occidente) ci si concentra meno timidamente sull'alimentazione

mondo alla rovescia

