

I dati e la ragione sfatano i luoghi comuni

## INTEGRARE CI FA BENE (ANCHE AL PORTAFOGLIO)



di Leonardo Becchetti

L'ansia e le paure sul tema immigrazione - quelle stesse che hanno portato alla vittoria un partito di estrema destra, almeno al primo turno delle presidenziali in Austria - sono assolutamente comprensibili in un Paese come l'Italia che viene da 7 anni di recessione, ma non necessariamente giustificate. E questo perché fondate su una serie di pregiudizi. Il primo e più importante è che gli stranieri «tolgono lavoro agli italiani». Secondo la visione che accompagna questo slogan, bisognerebbe, prima, occupare tutti i nostri disoccupati e, poi, nel caso, fare arrivare lavoratori dall'estero. In realtà, come abbiamo spiegato più volte, non sono certo gli stranieri che hanno tolto e toltono lavoro agli italiani, ma semmai le politiche macroeconomiche sbagliate della Ue post-crisi finanziaria. Mentre la libera circolazione dei lavoratori è invece un pilastro fondamentale per lo sviluppo sostenibile nella globalizzazione. Il pregiudizio in questione si fonda sull'idea che l'economia sia un gioco a somma zero, ovvero che esista una torta già sfornata da dividere in fette. Se bisogna darne una fetta a chi arriva sui barconi ce ne sarà una in meno per noi. Le cose non stanno proprio così. La torta non è di dimensioni fisse, deve essere ancora prodotta e la presenza di lavoratori stranieri aiuta a costruire torte più grandi. Un bel lavoro di Gianmarco Ottaviani e Giovanni Peri lo dimostra da un punto di vista empirico evidenziando che la presenza di immigrati è complementare e non sostitutiva del lavoro autoctono (<http://www.nber.org/papers/w12497>). Per questo motivo, laddove c'è più integrazione tra lavoratori nazionali e stranieri, la produttività è maggiore e i salari nazionali per lavoratori con almeno un titolo di studio superiore crescono. Se ci riflettiamo bene, noi ragioniamo intuitivamente come se dessimo per scontato il risultato di questa ricerca anche se spesso non ce ne accorgiamo. Per capire meglio il punto facciamo un esempio. Consideriamo il caso di una famiglia con un anziano purtroppo non autosufficiente che ha bisogno di una badante, oppure alla ricerca di una domestica. Pensiamo forse che i soggetti in questione mettano un annuncio sul giornale del tipo "cerchiamo badante (domestica) italiana, meglio se romana?". Nessuno limiterebbe la ricerca a candidati della propria nazionalità o della propria città. L'economia funziona meglio se per ciascun posto di lavoro cerchiamo il candidato migliore e lo troviamo il prima possibile. Per raggiungere entrambi gli obiettivi mettere un limite di nazionalità è un vincolo che riduce le possibilità di successo. L'altro tipico pregiudizio molto comune è che un afflusso di stranieri molto più ordinato sembra di gran lunga preferibile e più efficiente. Bene quegli stranieri che

vediamo già integrati nel nostro Paese, che mandano avanti le nostre aziende ma no alle folle di "disperati" che arrivano sui barconi. Abbiamo pertanto in testa un mondo ideale dove si fa prima un censimento della domanda di lavoro e di professioni da noi, si inviano i desiderata alle ambasciate, si fa la formazione nei Paesi d'origine e poi si dà il permesso ai lavoratori formati per arrivare in Italia. Un'impresa che segue questo iter interminabile (e più di un verso auspicabile) iter si perderebbe purtroppo nei meandri delle burocrazie e andrebbe fallita prima di realizzare il proprio proposito. Il mondo non funziona così. È molto più disordinato e creativo. E non ci rendiamo conto che la grandissima maggioranza degli immigrati "presentabili" e regolarizzati che distinguiamo decisamente da coloro che arrivano sui barconi sono arrivati nel nostro Paese su quei barconi e se non ci fossero riusciti non sarebbero mai diventati spina dorsale della vita produttiva del nostro Paese. L'ultimo pregiudizio è l'effetto ottico generato dai colli di bottiglia dei punti di arrivo degli stranieri. Gli sbarchi sulle coste, le imbarcazioni piene di migranti, punti d'approdo sovraffollati come Lampedusa o Lesbo tendono a veicolare l'idea dell'invasione. È come se giudicassimo la densità di popolazione di una città dalla folla di passeggeri all'aeroporto in un giorno di punta, passeggeri che poi si distribuiscono all'interno di un vastissimo territorio. In realtà il problema sono proprio i tappi, i colli di bottiglia e i muri che creano molti più problemi di quelli che vorrebbero risolvere. Tutti questi pregiudizi rendono difficile valutare con serenità i dati di realtà. Come quelli che ci dicono che nel 2015 abbiamo perso circa 140mila italiani (come saldo negativo tra morti e nati) sostituiti da non più di 40mila immigrati. Che la differenza tra contributi versati e contributi percepiti dagli stranieri crea nelle casse dell'Inps un saldo di quasi 5 miliardi di euro pagando di fatto le pensioni di circa 600mila italiani. Che pezzi molto importanti del nostro apparato produttivo (dai distretti di Prato, alla cantieristica di Monfalcone alle filiere agricole della Puglia e della Sicilia) hanno resistito alla delocalizzazione grazie all'importazione di manodopera straniera. Che interi paesi e campagne non sono morti grazie al ripopolamento di artigiani e pastori stranieri. In questi casi senza l'apporto degli stranieri la torta prodotta nel nostro Paese sarebbe proprio sparita. Pensiamo spesso che morale ed economia viaggino su binari diversi. Che la morale ci dice che una persona che fugge dalla morte e dalla disperazione va aiutata ed accolta, ma purtroppo le leggi dell'economia sono altre. In realtà non è affatto così e la fertilità umana ed economica seguono leggi simili. Dono, fraternità, cooperazione, fiducia, e accettazione intelligente (e attiva) di un livello di disordine creativo superiore a quello che vorremmo (assieme a una buona macroeconomia) sono in realtà il segreto della prosperità umana ed economica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## ALIMENTAZIONE E SALUTE/5

# Tutti i cibi «senza glutine» Necessità o moda costosa?



di Vittorio A. Sironi

Gluten free: privi di glutine. È l'ultima frontiera del business alimentare. Necessità o moda? Essenziali per chi soffre di celiachia, i cibi e le diete senza glutine non forniscono alcun vantaggio particolare alle persone sane. In questo caso "fanno bene" e portano vantaggi (economici, dato il loro elevato costo) solo a chi li produce. La celiachia, detta anche morbo celiaco, è una malattia dell'intestino tenue dovuta a una reazione infiammatoria autoimmune causata dall'esposizione alla gliadina, una particolare proteina presente nelle farine di frumento e di altri cereali, come l'orzo, la segale e l'avena, l'orzo, il kamut, il kamut. Ingredienti con cui si realizzano numerosi tra i più diffusi alimenti: pane, pasta, pizza, biscotti, torte. La malattia si manifesta con gonfiore e dolori addominali associati a diarrea cronica caratterizzata da feci abbondanti, pallide e maleodoranti. I primi sintomi possono comparire già durante lo svezzamento, provocando un ritardo di crescita nei bambini che ne sono affetti. Negli adulti questi disturbi causano anche dimagrimento, anemia e astenia, perché le alterazioni della mucosa intestinale (atrofia dei villi) dovute alla reazione infiammatoria legata alla celiachia - se la malattia viene riconosciuta tardivamente - determinano un grave malassorbimento di molti nutrienti, cioè una diminuzione della capacità dell'organismo di assorbire e utilizzare i carboidrati, i grassi, il calcio e alcune vitamine (A, D, E, K) indispensabili per la buona salute.

Il termine "celiachia" (dalla parola greca *kailiakos*, "addominale") è stato introdotto in medicina solo a metà del XIX secolo, anche se la malattia è nota sin dall'antichità. La prima descrizione si deve al medico greco Areteo di Cappadocia, vissuto a Roma alla fine del II secolo d.C. Originario di quella regione meridionale compresa tra i fiumi Nilo, Giordano, Tigri ed Eufrate nota come "mezzaluna fertile", egli aveva qui osservato l'esistenza di un disturbo assai invalidante caratterizzato da diarrea continua, che aveva chiamato "malattia dell'intestino" o "celiaca". Proprio in quest'area l'uomo aveva iniziato nel neolitico - circa 10 mila anni fa - la coltivazione dei cereali. Prima di quella data la celiachia non esisteva. Solo dopo l'inizio da parte del genere umano di un'alimentazione a base di cereali aveva potuto manifestarsi ed essere quindi nota, alcuni secoli dopo, dal medico greco. Celiaci si nasce o si diventa? All'origine della malattia vi sono fattori genetici e cause ambientali. Perché il glutine (elemento ambientale), una volta ingerito, danneggia la mucosa intestinale è necessario che il soggetto abbia una predisposizione genetica (fattore interno). In questa malattia dunque la componente genetica è fondamentale, ma non è sufficiente per svilupparla. Se non si assumessero cibi contenenti il glutine, la celiachia non darebbe manifestazioni cliniche. D'altro canto i meccanismi precisi che conducono alla perdita irreversibile della tolleranza al glutine non sono ancora noti. Un assetto genetico particolare predisponente all'intolleranza per questa proteina è presente in circa il 30 per cento della popolazione, ma solo il 3 per cento si ammala di celiachia. Si eredita dunque la predisposizione, non la malattia.

Oggi la diagnosi è semplice. Sono sufficienti alcuni esami specifici del sangue e, nei casi dubbi, una colonoscopia durante la quale vengono effettuati alcuni prelievi biopsici della mucosa intestinale in modo da potere poi verificare al microscopio se sono



**La reazione infiammatoria autoimmune causata dall'esposizione alla gliadina, presente nelle farine di frumento e altri cereali, colpisce circa 600mila italiani, ma solo un terzo ha avuto una diagnosi. Essenziali per chi soffre della malattia, le diete «gluten free» non forniscono alcun vantaggio specifico alle persone sane. Sull'aumento dei casi nessuna certezza**

presenti le alterazioni tissutali tipiche della celiachia. L'importante, in presenza di disturbi intestinali cronici, è tenere in considerazione la possibilità di essere affetti da questa patologia, in modo da poterla confermare o smentire attraverso l'esecuzione delle indagini prima ricordate. La certezza diagnostica è fondamentale, perché se la malattia c'è si può curare in un solo modo: eliminando totalmente dalla propria alimentazione tutti i cibi che contengono glutine. In questa maniera, nel giro di poco tempo, tutti i disturbi scompaiono e anche le lesioni della mucosa intestinale tendono a regredire rapidamente. La dieta priva di glutine deve essere molto rigorosa e deve essere seguita scrupolosamente per tutta la vita, perché basta l'assunzione anche di minime quantità di questa proteina per impedire il miglioramento clinico e istologico della celiachia.

A questo proposito è importante sapere che il marchio "senza glutine" che caratterizza molti prodotti alimentari (come già detto non specificatamente indirizzati solo ai celiaci e assai più costosi di quelli normali) viene apposto facendo riferimento a regolamentazioni che variano notevolmente da nazione a nazione. A livello internazionale si autorizza l'applicazione di questa dicitura solo ai prodotti che contengono meno di 20 ppm (parti per milione) di glutine. Dal punto di vista epidemiologico nei Paesi occidentali si stima che la celiachia interessi poco più dell'1 per cento della popolazione generale, è più frequente tra le donne (3 volte di più che negli uomini) ed è diffusa soprattutto in Europa e negli Stati Uniti. Negli ultimi 25 anni l'incidenza della malattia è aumentata di cinque volte, soprattutto in età pediatrica. Ha incominciato a fare la sua comparsa anche nel Nord Africa e in Asia, sia pure

limitatamente all'area della cosiddetta "cintura celiaca", la zona settentrionale dell'India dove la tradizionale coltivazione del riso è stata massicciamente sostituita dalla coltivazione - e dal relativo consumo - di grano. In tutto il mondo il numero dei malati celiaci è stimato tra i 5 e gli 8 milioni. Siamo dunque di fronte a una "epidemia" di celiachia? Non proprio. L'aumento della frequenza di questa malattia è in realtà legato da un lato alla maggior facilità oggi di giungere a una diagnosi certa (in passato molti casi non venivano diagnosticati) e dall'altro al cambiamento delle abitudini alimentari di molti Paesi che hanno iniziato a cibarsi in modo crescente con prodotti a base di cereali.

Secondo i più recenti dati del ministero della Salute, in Italia vi sarebbero quasi 600mila casi di celiachia, ma solo meno di un terzo (nel 2015 si contavano circa 165mila celiaci) sono quelli realmente diagnosticati. Moltissimi sono dunque i malati inconsapevoli della loro reale condizione patologica. Ogni anno il 10 per cento di questi "casi occulti" viene alla luce grazie a una corretta diagnosi e questo determina, anche nel nostro Paese, un aumento dei malati, per i quali vi è una crescente attenzione da parte di associazioni dedicate e una maggiore tutela medica degli organismi sanitari. Accanto alla forma classica di celiachia, ormai ben conosciuta e facilmente diagnosticabile, esiste anche una categoria di persone che hanno solo una *gluten sensitivity*, cioè una "sensibilità al glutine" più sfumata, con una gamma quantitativa variabile di disturbi legati all'assunzione di cibi che lo contengono: da condizioni assai simili a quelle della vera intolleranza - con sintomi sovrapposti al quadro clinico della malattia celiaca - a situazioni che si manifestano con più modesti segni di generica irritabilità intestinale, talvolta non immediatamente correlabili con la ridotta capacità di metabolizzare questa proteina.

Secondo alcuni studiosi, questa forma di particolare sensibilizzazione potrebbe essere correlata all'uso di farine troppo raffinate (come la farina bianca tipo 0 o doppio 0), che si ottengono privando il prodotto della macinazione dei cereali di alcuni componenti (crusca, cruschetto) e impoverendolo di altri (sali minerali e diverse vitamine). Ne guadagnano l'aspetto e il gusto, ma si perdono utili proprietà nutrizionali e salutari. Non sempre ciò che sollecita positivamente i nostri sensi è buono e utile per la nostra salute.

(Fine - le precedenti puntate sono state pubblicate il 9 e 17 febbraio, l'11 marzo e il 5 aprile).

© RIPRODUZIONE RISERVATA



coltivare e custodire

di Sandro Lagomarsini

## Quel «maggio» antico e nuovo cantato in cammino

Il modo migliore di conoscere un territorio è quello di percorrerlo a piedi, meglio se in comitiva e in occasioni festive o rituali, numerose in passato. Le maschere di carnevale che, nascondendo l'identità dei muti indossatori, passavano di casa in casa agli inizi del secolo scorso, erano un segno beneaugurante. C'erano poi le "rogazioni", preghiere cantate in processione per invocare la protezione dei campi. Nelle mattine stabilite, gli oranti raggiungevano i quattro estremi del villaggio, di solito segnati con simboli cristiani. Oltre ad avere un significato religioso, le Rogazioni svolgevano pure una funzione sociale. Senza invadere il

pudore delle famiglie, i membri della comunità si rendevano conto se i lavori della campagna procedevano ovunque regolarmente. Alle famiglie in difficoltà arrivava a suo tempo l'aiuto necessario. La vigilia dell'Epifania, in molti luoghi, portava la questua di uova o farina. Ricordo i variopinti "pifanari" che il 5 gennaio del 1946 cantavano al padrone di casa - mio nonno - l'invito a scendere "giù in cantina, con il fiasco e la mezzina", per dar da bere ai "magi" d'oltre-fiume. Le guerre e l'emigrazione hanno cancellato molte ricorrenze. Nell'ideale "carretto del trasloco", che in pianura trasportava i mezzadri da una fattoria all'altra il giorno di San Martino, non c'era posto per tradi-

zioni e strumenti musicali.

Le comunità indebolite, a loro volta, persero la voglia di suonare e di cantare. Anche da noi, come in tutta Europa, gli sposi venivano accompagnati in chiesa da musicanti che, la stessa sera, animavano un ballo domestico. I nostri vecchi ricordano che l'ultimo accompagnamento nuziale ci fu nel 1949. Dobbiamo ad alcuni valorosi ricercatori (tra cui Roberto Leydi, Gianni Bosio, Edward Neill) se buona parte del patrimonio musicale popolare si è sal-

**Le rogazioni sono preghiere cantate in processione per la protezione dei campi. Oltre al significato religioso, svolgevano funzioni sociali**

di melodie accompagna le strofe che si cantano il primo maggio, sempre andando di casa in casa. In alcuni versi affiora l'eco dei canti di questua: «Noi siamo come il cuculo in cerca di rapina, giriamo tutti i nidi a compiere la dozzina». Altri si ispirano alle "canzoni matte": «La barca con gli uccel-

li nel cielo va volando e maggio ricantando...». In qualche raro caso i testi erano "devoti" e la raccolta destinata alle «anime del Purgatorio». Uno dei testi più belli proviene dai "Freschi della villa", opera poetica di Giulio Cesare Croce (1550-1609). Un lungo sguardo è dedicato alla primavera: «Ecco il ridente maggio / ecco quel nobile mese / che viene a dare imprese / ai nostri cuori. È carico di fiori, / di rose e di viole, / dipinge come suole / ogni riviera». Alcune strofe volgarizzano perfino le più comuni figure mitologiche: «Il fanciullin Cupido / fra noi dispiega l'ali, / con l'arco, con gli strali / e le saette. In ordine si mette / per saettare le ninfe / sopra le chiare linfe / dei ruscelli». Chi

si avventura il primo maggio sulle strade montane, può incontrare i "maggianti": foggie contadine e mezzi di trasporto coperti di lilla. Benemerite associazioni, come il Club Alpino Italiano, continuano a diffondere la cultura del camminare. La presenza di guide locali è la garanzia per conoscere tutti gli aspetti del territorio. Future guide potranno essere anche i nostri bambini, che hanno adottato la tradizione della "Stella". Gli auguri di Natale arrivano in canto agli anziani e alle case isolate. Le diverse generazioni si incontrano e l'esperienza felice fissa nella mente dei piccoli il volto delle persone e la memoria dei luoghi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA