



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PISA

DIPARTIMENTO DI SCIENZE POLITICHE
CORSO DI LAUREA MAGISTRALE LM-52:
STUDI INTERNAZIONALI

TESI DI LAUREA

**L'ERA DEL CIBO BUGIARDO:
EFFETTI SULLA SALUTE E PROFILI ECONOMICI E GIURIDICI**

RELATORE

Prof. Alberto Pench

CANDIDATO

Porzia Priscilla RAGUSO

Sommario

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO PRIMO: L'ERA DEL CIBO BUGIARDO	5
1. La nascita del Junk Food: che cos'è il cibo spazzatura?.....	5
2. Junk Food: creazione di una Top Ten	9
3. Considerazioni	25
CAPITOLO SECONDO: CONSUMATORI «NON RAZIONALI» E CIBO SPAZZATURA: IL COLOSSO DELL'OBESITA' INFANTILE	27
1. Principali minacce per la salute a livello globale: il concetto di obesità secondo la <i>World Health Organization</i> e patologie correlate	27
2. Obesità ed eccesso di peso: considerazioni riassuntive.....	40
3. L'alimentazione dei bambini e l'obesità infantile.....	41
CAPITOLO TERZO: L' ERA DELLA DROGA LEGALE: INCITAMENTO AL CONSUMO DEL CIBO SPAZZATURA E RUOLO DELLE PUBBLICITA'	47
Appendice: risultati questionario	61
CAPITOLO QUARTO: PROFILI ECONOMICI DEL FENOMENO "CIBO SPAZZATURA"	65
1. La necessità di un «mondo regolato»: il cibo spazzatura, la salute dei consumatori, il ruolo dello Stato	67
2. Behavioral Economics e strumenti di intervento dello Stato: la tassazione del cibo spazzatura	73
CAPITOLO QUINTO: PROFILI GIURIDICI IN MATERIA DI ALIMENTAZIONE	89
1. La giuridificazione del sistema alimentare nell'Unione Europea	89
CONCLUSIONE.....	105
BIBLIOGRAFIA.....	111

INTRODUZIONE

Sarà capitato ad ognuno di noi, probabilmente, di trovarsi di fronte ad un individuo obeso, pensando che la sua situazione fosse frutto di una scelta ragionata e consapevole. L'obiettivo di questo lavoro è proprio quello di chiarire che non sempre le condizioni di salute degli esseri umani sono il risultato di una serie di scelte fatte razionalmente.

Partendo dal presupposto che ognuno di noi conserva sempre un margine di discrezionalità per quanto riguarda le proprie scelte di vita, si ritiene che, negli ultimi anni, la vita della popolazione nelle zone sviluppate del mondo sia stata messa a repentaglio da scelte alimentari imposte da multinazionali, che spesso si trovano ad agire indisturbate sul mercato dei Paesi o che, peggio, hanno il potere di influenzare le scelte dei governi in materia alimentare.

Le organizzazioni internazionali esperte in ambito alimentare da tempo combattono per preservare la salute dei consumatori e per garantire ad essi il diritto all'informazione. Tuttavia, le attività pubblicitarie sembrano costituire ormai un esercito indistruttibile che giunge da ogni vicolo che ci collega con il mondo esterno (televisioni, giornali, riviste, tabelloni pubblicitari, manifesti, social network).

Queste attività divengono sempre più pericolose quanto più si abbassa l'età del pubblico alle quali sono rivolte: i bambini rappresentano un anello estremamente delicato dei meccanismi di marketing, perché sono più facilmente influenzabili. E' per questo che lo Stato dovrebbe riconquistare la sua posizione centrale e riprendere in mano quel potere

coercitivo che sembra essergli stato rubato. L'Unione Europea, in tal senso, sembra essere un'istituzione sovranazionale perfettamente idonea ad aiutare gli Stati membri nella prevenzione delle patologie derivanti dal consumo di cibo spazzatura. Tuttavia, pur ritenendo il diritto alla salute un diritto fondamentale, non esiste ancora una politica fiscale comune che abbia come obiettivo quello di alleggerire il consumo di prodotti *junk*.

In questo lavoro verranno analizzate alcuni lavori condotti da enti di fama mondiale come la *Food Agricultural Organization* (FAO), la *World Health Organization* (WHO), la *Codex Alimentarius Commission* (CAC) ed altri, che sembrano voler individuare un terreno fertile per la nascita di queste misure, che siano esse di natura economica o prettamente politica.

Considerando il diritto all'informazione come un diritto di estrema importanza, ci preme sottolineare che questo elaborato non intende perseguire l'equazione secondo cui *junk food=fast food*. Al contrario, già nel primo capitolo si noterà come, a volte, basta un ingrediente per trasformare un cibo sano in cibo spazzatura e viceversa.

Invece, è possibile individuare imprese, sempre più in crescita, che pur producendo *fast food* si attengono a standard alimentari completamente sani: è il caso, ad esempio, dell'attività "*Pescaria*", nata a Polignano a mare (BA) e oggi presente anche a Milano, la quale si propone di servire "*cibo veloce*" a base di pesce, con ingredienti coltivati nel territorio pugliese, tutto completamente *fast and healthy*.

Purtroppo, come verrà chiarito nel corso del presente lavoro, la maggior parte delle grandi aziende di *fast food* hanno perso di vista il diritto alla salute dei consumatori e spesso, soprattutto tra i bambini, è diffusa molta disinformazione.

Le conseguenze di queste decisioni verranno affrontate nel secondo capitolo, dove verranno analizzati i rischi alla salute collegati al consumo assiduo di cibo spazzatura, puntando i riflettori sul triste fenomeno dell'obesità infantile.

A seguire, ragionando sull'effettiva razionalità dei consumatori, concetto che inevitabilmente condiziona le loro preferenze, si affronterà il tema della pubblicità legata al mondo del cibo, facendo riferimento alle considerazioni non solo delle organizzazioni internazionali più importanti in materia, ma anche di un'associazione di consumatori molto rinomata in Italia: *Altroconsumo*.

Pertanto, una volta chiarito che le pubblicità aggressive possono influenzare le diete degli individui, si indagheranno quelli che sono i profili economici e giuridici del fenomeno. Verrà data particolare importanza al concetto di utilità del cibo spazzatura, al ruolo che lo Stato riveste in questo panorama così disorganizzato e a quelli che dovrebbero essere i suoi poteri; quindi, ci si concentrerà sulla tassazione del *junk food*, intesa come strumento politico ed economico in grado di diminuire il consumo di questi cibi poco sani.

Verrà anche riservato un capitolo, il quinto, all'evoluzione del diritto alimentare in ambito europeo e si chiariranno le caratteristiche e le cause del fenomeno della "giuridificazione" nel settore alimentare.

Si ritiene, infatti, che la diffusione del cibo spazzatura abbia assunto nel corso degli anni un alto grado di pericolosità e, come verrà chiarito, soltanto degli agenti consapevoli possono realmente giungere in soccorso dei consumatori per salvaguardare le loro condizioni di salute.

Tuttavia, non possiamo far altro che notare, come sostenuto dal sociologo Raj Patel nel libro *“Stuffed & Straved”* (2007), pubblicato in Italia con il titolo *“I padroni del cibo”* (2009), che nonostante oggi nel mondo si producano grandi quantità di cibo, in alcuni Paesi si muore per un pezzo di pane e nei Paesi a sviluppo sostenuto si preferisce spendere di più per pubblicizzare il *junk food*, piuttosto che alimenti salutari.

La situazione che verrà presentata è particolarmente grave ma potrebbe essere risolta, anche semplicemente, partendo dall'educazione in famiglia e nelle scuole, soprattutto nelle mense studentesche. Il cibo, infatti, pur essendo una merce non è una merce come le altre, ma è prima di tutto un profilo culturale, che designa le tradizioni di un popolo e che, senza ombra di dubbio, contribuisce a tenerci in vita e a garantire che questo Pianeta prosegua, con tutti i problemi che lo riguardano, il suo percorso.

CAPITOLO PRIMO: L'ERA DEL CIBO BUGIARDO

1. La nascita del Junk Food: che cos'è il cibo spazzatura?

La definizione di "Cibo Spazzatura" unisce in sé due mondi che, in teoria, dovrebbero essere opposti. Collegati, ma opposti. Opposti perché il cibo è ciò che ingeriamo, ciò che ci tiene in vita e ciò che, insieme ad altri elementi fondamentali per la nostra sopravvivenza, riesce a qualificare come sano uno stile di vita piuttosto che un altro. Il cibo è, in un certo senso, ciò che aiuta il nostro corpo e la nostra mente a vivere meglio e più a lungo. La spazzatura, al contrario, è ciò che il nostro modus vivendi rifiuta: tutto ciò che non ci serve viene quasi sempre gettato nei sacchetti della spazzatura, che nei paesi più civili può definirsi "differenziata". Durante le nostre giornate, ci capita spesso di gettare tra i rifiuti anche del cibo, alimenti che scartiamo, che decidiamo non essere più utili, non adatti a essere consumati, che abbiamo comprato in quantità eccessive o che, semplicemente, non soddisfano più il nostro palato.

Quello appena descritto è sicuramente, a nostro avviso, un modo di interpretare la definizione "cibo spazzatura". Purtroppo, però, non è l'unico. Il cibo, ormai troppo spesso, non diventa spazzatura soltanto quando lo decidiamo noi. Il cibo può divenire spazzatura direttamente sulle nostre tavole, o sugli scaffali del nostro negozio di fiducia, o nelle industrie alimentari nelle quali viene prodotto.

Spesso e volentieri, il cibo nasce già come se fosse spazzatura e questo rappresenta non solo un problema estremamente grave, ma anche una sorta di “cancro della società”, le cui metastasi ogni giorno si allargano, travolgendo una fetta sempre più grande della popolazione mondiale¹.

Il termine *Junk Food* (o *Trashfood*), che riconosce il suo significato primario nella traduzione italiana di “Cibo Spazzatura”, fu coniato nel 1972 da Michael Jacobson² direttore del *Center for Science in the Public Interest* di Washington (Usa). Osservando lo stile alimentare della popolazione americana, Jacobson non si limitò soltanto ad identificare il cibo nel termine “spazzatura” o, secondo la corrispondente versione americana, nella parola “droga”. Egli riempì tale definizione di significato, riferendosi soprattutto alla popolazione americana e alle sue abitudini alimentari, che l’hanno condotta ad affogare nelle bibite gassate. Sono proprio le bibite gassate, infatti, a rappresentare, secondo Jacobson, uno dei punti più caldi del *junk food*, in quanto contengono solo zuccheri e calorie e sono prive di nutrienti. A tal proposito, egli ha sottolineato la necessità di proteggere i consumatori dalla violenza che questo determinato tipo di bevande esercita sulla nostra salute.³

¹ Si rinvia al secondo capitolo dell’elaborato.

² Michael F. Jacobson, nato il 29 Luglio 1943, è un nutrizionista e scienziato americano. Dopo aver ottenuto un dottorato in microbiologia presso il *Massachusetts Institute of Technology*, diventa co-fondatore del *Center for Science in Public Interest*, divenendone presto direttore esecutivo. È stato leader del movimento che pretendeva di apporre su ogni prodotto alimentare un’etichetta che ne indicasse i valori nutrizionali, in modo tale da far sì che i consumatori divenissero coscienti dei prodotti che comprano e consumano.

³ Jacobson (2013), disponibile su: <https://www.youtube.com/watch?v=DDMT4TpAYq8>. Consultato il 4 aprile 2017.

Da questa prima definizione, si può quindi capire che il cibo spazzatura è sostanzialmente costituito da alimenti malsani, il cui unico scopo è quello di “ingannare” lo stomaco del consumatore, conquistandolo con dei sapori forti e decisi e provocando un senso di sazietà che lo appaga (anche se solo momentaneamente) senza però contribuire al giusto apporto nutrizionale ed energetico giornaliero, fatto di vitamine, antiossidanti, fibre, proteine. Il cibo spazzatura è, a tutti gli effetti, un cibo che mente.

Appare chiaro che il *junk food* sia un elemento pericoloso per gli individui e per l'ambiente, nonostante costituisca una tipologia di cibo molto giovane d'età. Nonostante questo, però, non esiste una definizione di cibo spazzatura universale. Neanche l'espressione utilizzata da Jacobson nel 1972 riesce ad abbracciare completamente il mondo del *trashfood*. Basti pensare, infatti, che l'espressione *junk food*, nel manuale più famoso al mondo in materia di nutrizione (Ross et al., 2012)⁴ compare solo una volta, senza godere tra l'altro di un'analisi approfondita. Nel caso specifico, gli autori affermano semplicemente che il *junk food* sia qualcosa che i bambini debbono evitare. Un altro esempio è dato dalla banca dati più famosa al mondo in ambito biomedico, *Medline*, dove la parola *junk food* non compare tra le parole chiave⁵. Questo ci dimostra chiaramente come, malgrado i numerosi e gravi danni che il cibo spazzatura può provocare alla Terra, agli animali e agli esseri umani, non esiste ancora una definizione precisa, specifica e scientifica di esso.

⁴ Nonostante l'importanza e la portata internazionale del manuale, neanche questo riesce a dare una definizione precisa di quello che è realmente il *Junk Food*, limitandosi ad affermazioni come quella citata nell'elaborato.

⁵ Per ulteriori precisazioni si rimanda alla nota n° 16.

Ovviamente, ciò si riflette sulle modalità di risoluzione dei problemi che esso provoca: come si può combattere una malattia se non si è neanche a conoscenza della stessa? Se non si sanno quali siano i sintomi, le cause e gli effetti?

E' opportuno, inoltre, sottolineare come il cibo spazzatura possa variare da luogo a luogo, di cultura in cultura. Va detto che molte popolazioni si nutrono quasi esclusivamente di *junk food* e che quindi questo genere di alimentazione fa parte della loro storia, della loro cultura, delle loro abitudini e tradizioni. Probabilmente anche per questo risulta molto complicato per gli studiosi offrire ai consumatori una qualificazione esauriente dell'oggetto in questione. Tuttavia, semplicemente rifacendoci alla primitiva definizione di Jacobson, è possibile ricostruire una lista di quelli che sono gli alimenti appartenenti alla famiglia *junk* e, quindi, capire che cosa fa di essi dei cibi "da evitare".

2. Junk Food: creazione di una Top Ten

Interessante in questa ottica sarebbe individuare quelli che sono i cibi qualificabili come *junk*. A tal proposito, vogliamo far riferimento al *Codex Alimentarius*⁶ della *World Health Organization (WHO)*⁷ in collaborazione con la *Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)*⁸. La Commissione che emana queste normative (*Codex Alimentarius Commission*, da ora in poi CAC) è particolarmente importante a livello mondiale: è questa che decide, per esempio, quanto burro di cacao debba essere contenuto nel cioccolato per far sì che questo possa essere definito cioccolato o, ancora, spetta alla Commissione decidere quanta buccia possa essere tollerata in una scatola di pomodori pelati; ma questi sono solo degli esempi.

Quello che ci preme sottolineare, in questa sede, è che il *Codex Alimentarius* contiene anche delle indicazioni che costituiscono delle «*General Guidelines*».

Estrapolando informazioni dalla versione inglese del documento, si è potuto notare che la CAC definisce dapprima quale sia il proprio scopo e

⁶ Il *Codex Alimentarius* è un insieme di regole e normative elaborate dalla *Codex Alimentarius Commission*, una commissione suddivisa in numerosi comitati ed istituita nel 1963 dalla FAO e dalla WHO. L'obiettivo principale della Commissione è quello di proteggere la salute dei consumatori e garantire la correttezza degli scambi internazionali. La Commissione intergovernativa (composta dai governi di 185 Paesi, ai quali si aggiunge la Comunità europea) si riunisce una volta all'anno per revisionare ed aggiornare il *Codex Alimentarius Procedural Manual*. Lo scopo del *Codex* è di facilitare gli scambi internazionali degli alimenti e preservare la corretta produzione e conservazione dei cibi. Ai lavori della Commissione partecipano esperti di diverse discipline scientifiche dell'alimentazione, tra cui autorità di controllo del cibo, esperti scientifici e tecnici alimentari, rappresentanti di associazioni dei consumatori, dei produttori, dell'industria e del commercio. Tutti contribuiscono alla stesura delle regole del *Codex*, che poi possono servire da base per le normative nazionali.

⁷ La *World Health Organization* è un'agenzia speciale dell'Onu che si occupa di salute, a livello mondiale. È stata fondata il 22 luglio del 1946 ed è entrata in vigore il 7 aprile del 1948. Ha sede a Ginevra (Svizzera). La sua traduzione italiana è OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità).

⁸ La *Food Agricultural Organization* è un'agenzia specializzata delle Nazioni Unite che ha lo scopo di contribuire ad accrescere i livelli di nutrizione, aumentare la produttività agricola, migliorare la vita delle popolazioni rurali e contribuire alla crescita economica mondiale. La FAO lavora al servizio dei suoi paesi membri per ridurre la fame cronica e sviluppare in tutto il mondo i settori dell'alimentazione e dell'agricoltura. Fondata il 16 ottobre 1945 a Québec, nel Canada, dal 1951 la sua sede è stata trasferita da Washington a Roma. (Wikipedia)

inserisce una chiarificazione in merito al significato di «indicazione/linea guida», riportata nel testo con il termine inglese «*claim*». A tal proposito, essa afferma che «*un'indicazione ai sensi dello scopo perseguito è costituita da ogni rappresentazione che afferma, suggerisce o implica che un alimento abbia delle particolari caratteristiche, relative alle sue origini, alle proprietà nutritive, alla sua natura, al processo di produzione, alla composizione o a qualsiasi sua altra qualità.*» (CAC/GL, 2009, trad. it)

A seguire, la CAC riporta quelle che dovrebbero essere le linee guida assolutamente proibite nel *Codex Alimentarius*, che riportiamo di seguito:

- Indicazioni che affermano che ogni tipo di cibo garantisca un'adeguata fonte di nutrienti essenziali, eccetto nel caso di prodotti ben definiti, i quali vengano ammessi dagli standard del Codex o laddove le autorità appropriate abbiano accettato che il prodotto sia una fonte adeguata di alimenti essenziali.

Sostanzialmente, quindi, è necessario chiarire quelli che sono i nutrienti contenuti in ogni singolo cibo ed è necessario che tali dati vengano riconosciuti da un'autorità o un'organizzazione competente;

- Linee guida che impongano diete bilanciate, le quali però non siano in grado di garantire il giusto apporto nutrizionale;
- Linee guida non motivate e non documentate;
- Le indicazioni circa i cibi in grado di prevenire, alleviare, trattare o curare determinate patologie dell'organismo o disordini psicologici devono essere sviluppate, in accordo con le previsioni della CAC, dalla *Committee on Nutrition and Food for Special Dietary Uses* o, in alternativa, essere accettate dalla legge del Paese nel quale quel cibo è distribuito;

- Indicazioni che possano far sorgere dubbi sull'effettiva innocuità di un determinato cibo e dei suoi simili o che possano suscitare i dubbi del consumatore o, qualora già esistenti, sfruttarli.

Notiamo come, con la proibizione di linee guida aventi come caratteri quelli sopra elencati, si tende a proteggere il consumatore da eventuali danni alla salute. Si fa cenno, indirettamente, a cibi non adatti a garantire la prevenzione delle patologie in cui si può incorrere qualora si opti per una dieta poco sana. Infine, si richiede che i nutrienti contenuti nei cibi, quali vitamine, sali minerali, amminoacidi ecc..., siano opportunamente documentati da autorità competenti in materia, ritenendo che i cibi che contengano questi elementi siano cibi realmente sani, adatti anche ad alleviare o addirittura prevenire delle potenziali malattie.

Pertanto, stando a quanto ritenuto dalla FAO e dalla WHO nelle vesti di CAC, non tutti i cibi sono qualificabili come sani e non tutti i cibi contengono il normale apporto energetico e nutritivo che dovrebbe garantire una buona vita all'organismo umano.

In un successivo documento della CAC, rivisitato nel 2014, si espongono le linee guida in materia di additivi. Infatti, sia la FAO che la WHO ritengono che questi siano dannosi per la salute e che, utilizzati in quantità sproporzionate, possono comportare gravi danni. In particolare, viene affermato che l'uso di additivi nella produzione di cibi è giustificato solo quando questo rappresenti un vantaggio e cioè quando questi non rappresentino un apprezzabile rischio per la salute dei consumatori. In particolare, la CAC indaga circa la «dietary exposure assessment», cioè la valutazione dell'apporto di una dieta alimentare e individua delle variabili che influenzano tale valore; queste variabili sono la concentrazione di additivi nei cibi, il livello di consumo di questi cibi e il peso del

consumatore. Attraverso queste informazioni è possibile, secondo la CAC, capire se la dieta dell'individuo sia sana in termini di additivi (emulsionanti, dolcificanti, coloranti ecc...). La CAC individua anche una sorta di formula alla quale fare riferimento per ottenere la *dietary exposure*, che è data dalla somma della concentrazione degli additivi presenti in un prodotto alimentare, moltiplicata per il consumo di quel particolare cibo, divisa per il peso del consumatore di riferimento.⁹

E' chiaro, quindi, come il valore possa cambiare di caso in caso, perché viene preso come variabile di riferimento anche il peso dell'individuo, valore prettamente soggettivo. Quello che la CAC suggerisce, in tal senso e in via generale, è un consumo molto basso di prodotti contenenti additivi alimentari.

Riguardo le buone abitudini alimentari, la FAO, in collaborazione con il *Food Climate Network Research* dell'Università di Oxford (FCNR), ha pubblicato uno studio dal titolo "*Plates, Pyramids, Planet*" (2016), nel quale si indagano delle possibili connessioni tra la sostenibilità alimentare e le buone abitudini alimentari e che analizza le linee guida alimentari proposte da alcuni Paesi¹⁰. Qui, la FAO afferma che possono essere considerate cattive abitudini alimentari tutte quelle diete a base di prodotti alimentari pieni di zuccheri, additivi, sale, grassi saturi, carni molto lavorate e, in generale, cibi molto lavorati, spesso a lunghissima conservazione, che sostituiscono il consumo di verdura, frutta, cereali integrali, legumi che, al contrario, sono salutari per il nostro organismo.

⁹ CAC, 2014

¹⁰ I Paesi le cui linee guida sono state prese in considerazione sono: Brasile, Stati Uniti, Regno Unito, Svezia, Australia, Estonia, Francia, Qatar, Germania.

In particolare, riteniamo interessante riportare la classificazione del cibo ideata dal Ministero della salute brasiliano nel “*Dietary Guidelines for the Brazilian Population*” (2006) e presentata nel rapporto di Gonzales e Garnett (2016). Vengono individuate quattro categorie di alimenti:

1. *Natural foods*: si tratta di quei cibi ottenuti direttamente da vegetali e animali che non subiscono alcuna alterazione (esempi sono la frutta, la verdura, le uova, il latte ecc...); oppure, cibi che abbiano subito un processo minimo di alterazione (latte pastorizzato, grano disidratato o raffinato ecc...).
2. *Oils, fats, salt and sugar*: si tratta di cibi estratti da alimenti naturali mediante spremitura, macinatura e poi raffinati.
3. *Processed foods*: si tratta di quei cibi che vengono prodotti essenzialmente mediante l’aggiunta di sale o zucchero (verdura surgelata, legumi in scatola, formaggi, pane ecc...)
4. *Ultra-processed foods*: si tratta di quei «*products whose manufacture involves several stages and various processing techniques and ingredients, many of which are used exclusively by industry*»¹¹ (in particolare, snacks confezionati ricchi di grassi e molto salati o molto zuccherati, prodotti confezionati, soprattutto dell’industria dolciaria, *soft drinks*, pizza pre-cotta e confezionata, pasta pre-cotta in scatola, da preparare in pochi minuti.)

Con le informazioni dettate fino a questo momento e sulla base di alcune linee guida indicate nel rapporto di Gonzales e Garnett, si è cercato di individuare indirettamente i cibi appartenenti alla categoria *junk*. Pertanto, tenendo conto delle linee guida, delle considerazioni fatte dalla CAC, dalla FAO o dalla WHO e sulla base di alcune linee guida indicate nel

¹¹ Gonzales e Garnett (2016, p. 24)

rapporto di Gonzales e Garnett, si è cercato di ricostruire una lista composta da dieci alimenti che potrebbero costituire prodotti *junk*. Per far ciò, è stato sì sufficiente osservare i valori nutrizionali riportati sulle confezioni dei cibi o sulle lattine delle bevande, strumenti alla portata di tutti, ma, per ottenere un quadro più completo ed esaustivo, si è fatto riferimento ad un elenco fornito da una giovane giornalista italiana.

Nel 2013, Caterina Lenti¹² (dal 2015 giornalista pubblicista per “*MeteoWeb*”), citando e prendendo spunto dal pensiero di Jacobson in materia di *junk food*, ha stilato un elenco di cibi pericolosi per la nostra salute. Nella classifica, ritroviamo ben 10 alimenti considerati “spazzatura”, di seguito elencati dal più dannoso a quello più innocuo.

1. BIBITE GASSATE, A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI

Queste rappresentano un caso tipico di come il cibo spazzatura sia, in realtà, un cibo bugiardo. Infatti, le bibite *light*, traggono in inganno una grande parte dei consumatori, promettendo loro lo stesso sapore unitamente ad un bassissimo contenuto di zucchero. Riflettendo sulla ricerca della Lenti, si comprende come quello delle bibite gassate a basso contenuto di zuccheri rappresenti un vero e proprio vicolo cieco, estremamente dannoso e dal quale, per uscirne, il consumatore necessita di una grande forza di volontà, che non può esserci senza una forte consapevolezza. Infatti, il pubblico delle cosiddette bibite *light* è costituito soprattutto da individui che combattono la lotta al sovrappeso o, nella peggiore delle ipotesi, all’obesità. Il consumatore è attratto dall’idea di poter usufruire di un prodotto gustoso: i contenuti di zucchero, in questi

¹² Nata il 13 Luglio 1984 a Francavilla Fontana (BR), è giornalista pubblicista dal 2015. Collabora con *MeteoWeb* dal 2013. Si occupa di ambiente, astronomia, scienza, benessere ed alimentazione.

casi, sono decisamente bassi ed il sapore è esattamente lo stesso della bevanda classica. Ma perché?

Come osservato dalla Lenti, questa particolare tipologia di bibite, definita addirittura come la più dannosa della famiglia *Junk Food*, contiene un altissimo tasso di acidi, che attaccano lo stomaco e l'intestino, provocando delle gravissime infiammazioni ed erodendo il tessuto gastrico. Infatti, le bibite *light*, per vantare lo stesso sapore delle bibite standard, sono composte da aspartame, un dolcificante artificiale che può condurre i consumatori a vivere diverse situazioni di disagio, tra cui quella dell'obesità.

Nel settembre 2015 Antonio Pratesi¹³, giornalista de "Il Fatto Alimentare", ha pubblicato un articolo dal titolo «*Bibite light o a zero calorie? Da sole non servono per ridurre l'introito calorico: chi le sceglie spesso mangia cibo spazzatura.*»¹⁴ Qui egli fa riferimento ad uno studio di recente pubblicazione¹⁵, dove si afferma che negli Stati Uniti d'America basterebbe ridurre le calorie assunte quotidianamente di 100 kcal negli adulti e 150kcal nei bambini per ridurre l'obesità. A tal proposito, in uno studio estrapolato dalla banca dati *Medline*, pubblicato sul *Journal of the Academy of Nutrition and dietetisc* e intitolato "*Beverage Consumption in Relation to Discretionary Food Intake and Diet Quality among US Adults, 2003 to 2012*"¹⁶ si comincia l'analisi considerando che la maggior parte

¹³ Antonio Pratesi è un medico nutrizionista e dietologo. Attualmente collabora con la *World Obesity Federation*, l'associazione internazionale degli studi sull'obesità ed è un medico dell'azienda ULSS 8 di Asolo (Treviso, Veneto, Italia). Pratesi è anche autore di numerosi articoli pubblicati su "Il Fatto Alimentare", a cui si fa riferimento nell'elaborato.

¹⁴ Pratesi (2015). Disponibile su: <http://www.ilfattoalimentare.it/bibite-light-o-zero-cibo-spazzatura.html>. Consultato il 30 marzo 2017.

¹⁵ Briefel e Johnson (2004)

¹⁶ Roupeng (2016, pp. 28-37)

Questa ricerca è stato un chiaro esempio di come la definizione *Junk Food* non compaia tra le parole chiave della banca dati Medline. Infatti, per risalire alla ricerca in questione, si possono utilizzare parole chiave quali *Dietary recall/ Beverages/ Diet quality/ Energy intake/ Snacks*, ma non *Junk Food/ Cibo Spazzatura/ Trashfood*.

degli americani fa un uso eccessivo di queste bibite, affermando che, in generale, l'alimentazione dell'americano medio è estremamente povera di valori nutrizionali "sani" e troppo ricca di sodio, zucchero e grassi: elementi che influiscono inevitabilmente sul livello di colesterolo. E' così stato notato che, approssimativamente, il 21.7%, 42.9%, 52.8%, 26.3%, e il 22.2% dei partecipanti allo studio vantano un consumo eccessivo di, rispettivamente, bibite *light*, SSB (*Sugar-Sweetened Beverage*)¹⁷, caffè, tè e alcool. Il 90.1% dei soggetti assume questi prodotti, in quantità allarmanti, ogni singolo giorno. Ovviamente, sono stati rilevati fattori sociali, qualificati come responsabili dell'eccessivo abuso dei prodotti suddetti. Tuttavia, in questa sede preme sottolineare, in particolare, uno dei risultati a cui l'autore è pervenuto: tutti i soggetti (adulti) erano obesi, soprattutto quelli della categoria bibite *light*. A tal proposito, ci pare importante ricordare che l'obesità¹⁸ e il sovrappeso sono, secondo la WHO, delle accumulazioni di grasso anormali o eccessive, che possono costituire un rischio per la salute. E' chiaro che le bibite *light* da sole non sono in grado di provocare condizioni simili: quello che conta più di tutto è lo stile di vita, che dev'essere uno stile di vita sano.

¹⁷ Per SSB (*Sugar Sweetened Beverage*) si intende qualsiasi bevanda che contenga zuccheri aggiunti. Queste sono anche state definite come *Liquid candy*. Il consumo di questo genere di bevande è associato all'aumento di peso, all'obesità e ad altri importanti rischi per la salute. (Wikipedia)

¹⁸ Per ulteriori approfondimenti sul tema dell'obesità, si rimanda al capitolo successivo.

2. BIBITE ANALCOLICHE GASSATE

A differenza delle precedenti, queste bevande contengono un alto livello di zuccheri. In particolare, esse contengono zuccheri raffinati, fruttosio e acido fosforico. Questa combinazione rappresenta un perfetto corrosivo di uso industriale e viene utilizzato come additivo, nella maggior parte dei casi per la pulizia dei motori. Per esempio, il colore della cola è da attribuire all'additivo E150 (colorante caramello solfito-ammoniacale), che rappresenta una causa della carenza di vitamina B, fondamentale per la salute del sangue: per questo, questo genere di bevande può causare anemia.

Inoltre, queste bevande sono sempre molto acide e pertanto, se consumate con costanza, sono in grado di abbassare l'alcalinità della saliva. Dall'altra parte si attiva naturalmente il meccanismo di protezione del nostro organismo, il quale come risposta "ruba" dai denti alcuni ioni di calcio. In questo modo il PH viene ristabilito, ma lo smalto è intaccato irreparabilmente.

Diversi sono anche i danni che questo tipo di bevande possono causare alle ossa, esponendo i consumatori ad un più alto rischio di fratture.

Queste bevande sono piene di anidride carbonica, elemento che rappresenta uno dei principali veleni per il nostro pianeta. La domanda è: fino a che punto vale la pena ingerire questi liquidi colmi di additivi, privi di zuccheri "buoni", che promettono energia in più senza darcela? Fino a che punto conviene sfruttare l'anidride carbonica, sostanza che non ferisce solo l'ambiente, ma anche noi stessi?

Francesco Branca, direttore del Dipartimento di Nutrizione e Sviluppo presso la WHO, in un'intervista per "La Repubblica" (2015), dopo aver specificato che nessun cibo merita di essere demonizzato a priori, ha chiarito quanto invece sia fondamentale la quantità dei cibi che ingeriamo,

soprattutto se sono potenzialmente dannosi per la nostra salute. Per esempio, ha affermato che la WHO per zuccheri dannosi intende «*Gli zuccheri liberi aggiunti agli alimenti durante la preparazione domestica o industriale, più quelli contenuti nel miele e nei succhi di frutta fresca. Abbiamo escluso gli zuccheri di frutta e latte perché non ci sono evidenze che siano nocivi per la salute.*» Secondo la WHO, inoltre, non esistono limiti minimi al consumo dello zucchero, «(...) meno zucchero si consuma meglio è. Le prime linee guida della WHO del 1989 raccomandavano un apporto calorico ancora più basso dell'attuale, tra lo zero e il 10%. Lo zucchero non è un elemento essenziale per il nostro organismo. Abbiamo bisogno del glucosio, ma a produrre questo nutriente ci pensa il fegato». L'Organizzazione, inoltre, raccomanda che se si consumano zuccheri aggiunti, questi non devono superare il 10% del fabbisogno energetico quotidiano, che andrebbe ridotto a meno del 5% per avere benefici addizionali per la salute. Sostanzialmente, questo equivale a meno di 250 millilitri al giorno delle bevande comuni.

3. PRODOTTI DA FORNO E/O FRITTI

Questo genere di alimenti è uno dei più grandi alleati del colesterolo. Infatti, i dolci, in genere, contengono grassi trans¹⁹, capaci di aumentare il colesterolo cattivo a discapito di quello buono. Tutto ciò, favorisce le malattie cardiovascolari e la proliferazione dei radicali liberi.

¹⁹ Gli acidi grassi trans sono presenti nei lipidi dei ruminanti. Vengono prodotti da alcuni batteri nell'intestino dell'animale, in grado di idrogenare gli acidi grassi insaturi assunti con l'alimentazione. Modificando il profilo di acidi grassi insaturi fornito come alimento all'animale è possibile modificare la concentrazione di acidi grassi trans e coniugati presenti nel suo latte. Gli acidi grassi trans si formano se non si completa il processo di idrogenazione degli oli vegetali, come può accadere nella produzione della margarina; in questo caso si parla di oli parzialmente idrogenati.

4. WURSTEL ET SIMILIA

Il wurstel è uno dei principali protagonisti del *junk* e del *fast food*. Semplice e veloce da preparare, lo ritroviamo spesso nei famosi *hot dog*²⁰, diffusi in tutto il mondo. Costa poco, gode di lunga conservazione. Sembrerebbe un prodotto perfetto, se non ci si chiedesse il perché di queste sue qualità.

Va detto, innanzitutto, che i wurstel sono prodotti con carne separata meccanicamente: questa è la ricetta segreta di molte grandi aziende che producono e portano sul mercato questo elemento, ma, anche in questo caso, i consumatori non sempre vengono informati dei rischi a cui vanno incontro. I wurstel, infatti, non sono solo composti dalla carne che crea il “corpo” del prodotto, ma anche da una poltiglia rosea e gelatinosa che li avvolge. Questa gelatina non è altro che un sottoprodotto ottenuto dalla macellazione della carcasse di pollo, che finiscono sotto delle presse a bassa pressione.

Uno dei componenti dei wurstel è il nitrito di sodio: un composto chimico che, come osservato dalla Lenti, serve per sterilizzare microrganismi annidati nei cadaveri. Il nostro organismo, pertanto, ne esce pesantemente danneggiato: rischiamo il cancro allo stomaco e al fegato, fenomeni dovuti all’incontro tra il nitrito di sodio e alcuni composti organici presenti nello stomaco, detti ammine²¹. Si capisce, dunque, come

²⁰ Piatto tradizionale della Germania e dell’Austria, ampiamente diffuso negli Stati Uniti, che vede come protagonista i wurstel. Qui questo alimento è molto consumato e non viene assolutamente considerato Junk. Ovviamente, molto dipende dalla carne utilizzata, che può variare a seconda che si tratti di prodotto industriale o artigianale.

²¹ Le ammine sono composti organici contenenti azoto; si possono considerare composti derivati dall’ammoniaca per sostituzione formale di uno, due o tre atomi di idrogeno con altrettanti gruppi alchilici o arilici. (Wikipedia).

i rischi siano gravi, ma il prezzo è altrettanto estremamente vantaggioso²². E questo, come si vedrà, è un punto cruciale.

5. SALUMI E INSACCATI

Anche in questo caso la parola d'ordine è nitriti. I nitriti sono in grado di aumentare la possibilità di essere affetti da malattie cardiovascolari, da cancro al fegato, allo stomaco, all'intestino, nonché il diabete.

Nonostante tutto questo, anche i salumi e gli insaccati, esattamente come i wurstel, possono essere acquistati spesso a bassissimo costo e, soprattutto, possono essere consumati velocemente, non necessitano di cottura e sono alimenti *fast*, ideali quando si deve pranzare, ma si hanno solo dieci minuti di tempo: altro punto cruciale in materia.

In questa sede è, però, opportuno porre l'accento su di un profilo: non tutti i salumi sono catalogabili come junk food. Il riferimento, in questo caso specifico, è da attribuire a quei prodotti insaccati ideati per la lunghissima conservazione; quei prodotti che ritroviamo spesso riposti negli scaffali degli ipermercati e che non hanno nulla a che vedere con la lunga tradizione alimentare e culinaria di molti Paesi, come l'Italia. I salumi tipici e tradizionali delle diverse regioni italiane, così come i formaggi, per esempio, sono alimenti di eccellenza, famosi in tutto il mondo per la loro qualità e che spesso vengono prodotti secondo la filosofia dello "*Slow Food*", lontana dai modelli e dalle filosofie di produzione tipici di alcune multinazionali.

La WHO, attraverso l'Agenzia Internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), ha stabilito che mangiare un panino con un salame di eccellenza non è nocivo per la salute degli individui. Quello a cui bisogna prestare

²² Il prezzo di 100g di wurstel si aggira attorno a 0,98 euro. Il prezzo può essere anche più basso se ci si rivolge ad un discount.

attenzione, secondo la WHO, è piuttosto la moderazione. Infatti, 22 scienziati della WHO hanno riconosciuto, riprendono gli studi emersi durante l'incontro internazionale dello IARC svoltosi a Lione nel 2015, che la carne rossa contiene importanti valori nutrizionali, proteine e vitamina B, nonché ferro e zinco.²³ E' la lavorazione della carne che, secondo gli studiosi dello IARC, può rendere il prodotto dannoso esattamente come il fumo, perché in questi processi il vero problema è che la carne viene "raffinata" e per farlo vengono utilizzate sostanze chimiche cancerogene, quali appunto i nitriti.

6. PATATINE IN BUSTA (*Chips*)

Hanno le stesse caratteristiche delle patatine fritte, ma contengono un livello più alto di acrilamide²⁴.

7. PATATINE FRITTE (conosciute anche come *French Fries*)

Le patatine fritte, così come quelle in busta, rappresentano il caso esemplare di come un prodotto salutare e ricco di nutrienti come la patata, che da sempre nella storia ha sfamato intere popolazioni, di generazione in generazione, possa essere reso nocivo, senza apparenti validi motivi.

Il problema è che le patate vengono fritte nell'olio di mais, il quale contiene un livello eccessivo di acidi grassi. In questo modo, si espone il corpo a malattie cardiovascolari, facilissime da contrarre attraverso il consumo frequente di questo prodotto. Gli acidi grassi, infatti, fanno aumentare il livello di colesterolo nel sangue e sono in grado di otturare le

²³ Bouvard et al. (2015)

arterie, provocando non solo malattie cardiovascolari, ma anche ictus cerebrali.

Le patatine fritte contengono acrilamide (anche se non ne la stessa misura delle *chips*). Si tratta di una sostanza tossica che si forma quando elementi ricchi di carboidrati raggiungono temperature molto elevate, la cui produzione è facilitata dall'assenza di acqua nel prodotto. L'Acrilamide, scoperta nel 2002 da alcuni ricercatori svedesi e cancerogena ad alti dosaggi, è stata trovata in gran quantità nella carne del *fast food*; essa si sviluppa quando si gira l'alimento su entrambi i lati per raggiungere l'effetto "crosticina croccante": più è alta la temperatura, più l'alimento diventa croccante e più acrilamide si sviluppa. Si tratta di una sostanza chimica che migliora la solubilità, utilizzata per la depurazione dell'acqua, la lavorazione di plastica, carta e vernici. Negli anni 90' si scoprì che alte dosi di questa sostanza provocavano danni al sistema nervoso, tanto che nel 94' lo IARC la inserì tra gli agenti potenzialmente cancerogeni. Da qui, il dubbio che le patatine fritte e quelle in busta fossero cancerogene.

Nonostante tutto ciò, le patatine fritte costituiscono uno dei cibi preferiti di uomini e donne, adulti e bambini. E, anche esse, hanno un prezzo alquanto competitivo.

8. PRODOTTI DA FORNO SURGELATI

Un caso esemplare è rappresentato dalla pizza surgelata, già annotata nella categoria degli "*Ultra-processed foods*" individuati nelle linee guida del ministero della salute brasiliano, riportate, come già visto, nello studio di Gonzales e Garrett (2016).

Anche in questo caso, una lunga e importante tradizione (quella della pizza napoletana, ma più in generale italiana) è stata rovinata, senza

apparenti chiari motivi, se non si considera la lunga conservazione richiesta dagli ingredienti con i quali la si prepara.

Infatti, la pizza è prodotta con il grano, una materia prima utilizzata da sempre per sfamare intere generazioni. Se il grano scelto fosse quello biologico, naturale, prodotto direttamente dai contadini, non ci sarebbero problemi.

Tuttavia, la pizza surgelata è preparata utilizzando la farina industriale, povera di nutrienti, ma ricchissima di zuccheri. Tutto ciò può portare, nel tempo, ad un aumento della glicemia e dell'insulina che, indebolendo fortemente l'organismo, lo espongono a tumori di ogni tipo.

9. POP CORN

Si fa riferimento ai pop corn in busta, da acquistare e sgranocchiare direttamente. Questi contengono un elevato numero di additivi, tra cui il diacetile (elemento che conferisce il caratteristico gusto burroso) che provoca bronchiolite obliterante.

10. GELATO CONFEZIONATO

Questo è sicuramente un punto saliente per la cultura italiana, che da sempre venera il gelato. Fortunatamente, il 60% della popolazione italiana preferisce consumare gelato artigianale. Tuttavia, nel resto dei Paesi economicamente sviluppati, dove il gelato non rappresenta una vera e propria tradizione e dove questo è stato importato dalle grandi aziende multinazionali, il consumo del prodotto non dovrebbe essere eccessivo.

Infatti, una delle prime differenze che si possono constatare acquistando un gelato artigianale è che questo si scioglie quasi immediatamente a differenza di quello confezionato che può essere addirittura trasportato da un posto all'altro e mantenere la propria forma. Perché?

Non si tratta di magia: dal 2010 i produttori industriali possono utilizzare legalmente una proteina, detta ISP (*ice structuring protein*), che aggiunta al gelato garantisce che questo non si sciolga, neanche se esposto alla luce del sole e che questo possa essere importato ed esportato da Paese e Paese perché questo tipo di gelato, a differenza di quello artigianale, è adatto a percorrere grandi distanze.

Le proteine utilizzate dall'industria alimentare del gelato sono proteine sintetiche, ottenute dai lieviti di panetteria transgenici. Si riproduce così un vero e proprio gelato OGM, che può facilmente procurare allergie, dato che i lieviti sono allergeni.

Esiste un altro "alimento", poi, che fino ad ora non è stato citato. Si tratta delle salse che vengono utilizzate come condimento.

Riteniamo che l'argomento meriti una piccola parentesi a sé stante, in quanto non si tratta di un piatto in sé per sé, quanto più di uno strumento d'accompagnamento che è in grado di rendere *junk* anche un'insalata biologica. Le salse sono, generalmente, di per sé ricche di conservanti e coloranti, grassi non sani e additivi, che minano drasticamente la salute del consumatore se consumate con continuità. Per questo, si è ritenuto opportuno porre l'accento su questo aspetto dell'alimentazione: sarebbe importante prestare attenzione anche ai condimenti con cui decidiamo di modificare il sapore dei nostri cibi preferiti; spesso, la scelta di un condimento piuttosto che di un altro, potrebbe far la differenza.

3. Considerazioni

Alla luce di quanto detto fino ad ora, occorre fare delle considerazioni. Infatti, nella lista dei cibi spazzatura è possibile incontrare alcuni alimenti la cui materia prima, se considerata come corpo a sé stante, non è per niente dannosa per la nostra salute, né per l'ambiente. E' il caso della patata o della pizza che, se prodotta artigianalmente o consumata in una pizzeria che utilizza prodotti freschi anziché surgelati, ha un interessante apporto nutrizionale: secondo l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, una pizza margherita contiene circa 700 Kcal. La maggior parte delle calorie è fornita dai carboidrati (52%). Le proteine ricoprono il 5.6 % del peso e i grassi il 5.9%. Inoltre, la mozzarella e il pomodoro aggiungono importanti elementi per la nostra alimentazione, quali fosforo, calcio e potassio. Bisogna però dire che la pizza contiene anche sodio: 2g per una pizza intera, cioè la quantità massima da assumere giornalmente secondo la WHO. Sostanzialmente, però, la pizza artigianale costituisce un prodotto non dannoso per la nostra salute, se non assunto quotidianamente.

Il problema, come si è visto, è dato dalla volontà e dalla necessità di portare sul mercato alimenti a lunga conservazione. Questo fa sì che agli ingredienti principali dei cibi vengano aggiunte sostanze chimiche estremamente dannose per la nostra salute. A tal proposito, il dott. Antonio Lupo²⁵ ha fornito un'ulteriore definizione di *junk food*, affermando che il cibo spazzatura «*sia l'estrema degenerazione dell'unione tra agricoltura e produzione industriale di cibo con il modello*

²⁵ Il Dott. Antonio Lupo è un medico, interessato di alimentazione. Attualmente ricopre la carica di presidente dell'associazione "Amig@s", nata nel 2004 in provincia di Pistoia.

consumista e lo sfruttamento intensivo delle risorse naturali»²⁶. A nostro avviso, non si deve intendere il cibo industriale come un prodotto, nella sua totalità, dannoso per l'ambiente e per la salute degli individui, ma che il cibo industriale abbia un figlio cattivo, il junk food, che è il risultato in un'esagerazione; il prodotto di un incontro, quello tra industria e agricoltura, che ha riformulato in modo positivo i regimi alimentari, che ha reso la nostra vita più semplice, che ha portato la buona tecnologia sulla nostra buona tavola, ma che a volte supera i limiti sostenibili dal corpo umano e dal nostro pianeta. A questo punto dell'analisi, l'obiettivo non può essere altro che capire perché si avverta la necessità di far consumare questi prodotti estremamente pericolosi e, ancor di più, quali siano i soggetti che prendono le decisioni in materia.

Il cibo spazzatura rappresenta una grande minaccia per la Terra, ma nonostante questo rimane uno dei cibi più comprati e consumati dalla popolazione mondiale. Sarebbe pertanto opportuno rintracciare i motivi di queste preferenze, per poi giungere all'individuazione di potenziali soluzioni, anche micro e macro economiche, che riescano ad abbattere o perlomeno a diminuire questa terribile minaccia, che fino ad oggi sembra avere tutte le carte in regola per vincere.

Pertanto, il prossimo passo della nostra analisi sarà capire effettivamente quali siano gli effetti del *junk food* e, quindi, a che cosa andiamo incontro realmente. Perché, a nostro avviso, la consapevolezza è la prima e più intelligente arma per sconfiggere l'abuso di *junk food*.

²⁶ Lupo (2011). Disponibile su: <http://greenreport.it/archivio2011/index.php?page=default&id=9822>. Consultato 30 marzo 2017.

CAPITOLO SECONDO: CONSUMATORI «NON RAZIONALI» E CIBO SPAZZATURA: IL COLOSSO DELL'OBESITA' INFANTILE

1. Principali minacce per la salute a livello globale: il concetto di obesità secondo la *World Health Organization* e patologie correlate

Un'alimentazione tendenzialmente scorretta, associata a uno stile di vita non sano e alla mancanza di attività fisica, può far sì che l'organismo degli esseri umani vada incontro a gravi problemi di salute o a vere e proprie malattie. Prima di proseguire nell'analisi di quello che la WHO afferma in merito, è opportuno ricordare ancora una volta che spesso non è tanto la qualità del cibo che ingeriamo a fare la differenza, quanto la quantità. Riteniamo, infatti, che sia quasi del tutto impossibile intraprendere un modello di alimentazione che non preveda trasgressioni. Né che vadano ritenuti sani soltanto i cibi prettamente biologici. Per questo è necessario porre l'accento sul fatto che il cibo spazzatura può senza ombra di dubbio prender posto sulle nostre tavole, così come è normale acquistare prodotti industriali, i quali non sempre meritano di essere definiti come *junk food*. Quello che conta è la continuità con la quale si assumono determinati cibi, quali quelli elencati al capitolo primo dell'elaborato. Infatti, spesso e volentieri, i termini «sovrappeso» e «obesità» vengono utilizzati impropriamente e finiscono per diventare oggetto di “discorsi da bar” mentre la materia è molto più delicata di quello che possa sembrare. Ogni giorno diversi milioni di persone nel mondo ingeriscono, per esempio, diverse bibite gassate, piene di anidride carbonica, senza rendersi conto di ciò che stanno bevendo, nonché delle conseguenze alle quali un costante consumo di tali prodotti può condurre. Per questo riteniamo opportuno far riferimento al concetto di obesità, seguendo le direttive della WHO.

Secondo la WHO, la condizione di eccesso di peso e l'obesità possono essere definite rispettivamente come un'anormale o eccessiva accumulazione di grassi, tale da comportare rischi per la salute. L'obesità, in particolare, viene individuata attraverso un indice di misurazione, detto BMI (*Body Mass Index*)²⁷, ottenuto attraverso il calcolo del peso dell'individuo (in chilogrammi), diviso per il quadrato della sua altezza (in metri). In generale, la misura dell'indice prevede che qualora esso sia uguale a o maggiore di 25, la persona può considerarsi in eccesso di peso. Qualora il valore dell'indice BMI sia, invece, uguale a o maggiore di 30, l'individuo può essere definito obeso, secondo gli standard internazionali²⁸.

²⁷ Il Body Mass Index è stato ideato per la prima volta tra il 1830 e il 1850 da Adolphe Quetelet, astronomo e matematico belga, esperto di statistica e sociologia, durante i suoi studi relativi alla "social physics". La versione originaria di Quetelet è stata poi rivisitata e il termine ufficiale, la cui accezione di significato è attualmente utilizzata dall'OMS, è stato ufficialmente coniato nell'edizione del luglio 1972 della rivista "Journal of Chronic Diseases" di Ancel Keys.

²⁸ Si intendono le linee guida della WHO, la quale, per individuare i soggetti obesi, quelli in sovrappeso e quelli effettivamente denutriti, utilizza come indice di misurazione il Body Mass Index, i cui valori, in questo senso, rappresentano degli standard internazionali.

Di seguito riportiamo un esempio illustrativo del Body Mass Index.

Obesity and Body Mass Index (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height (m)}^2}$$

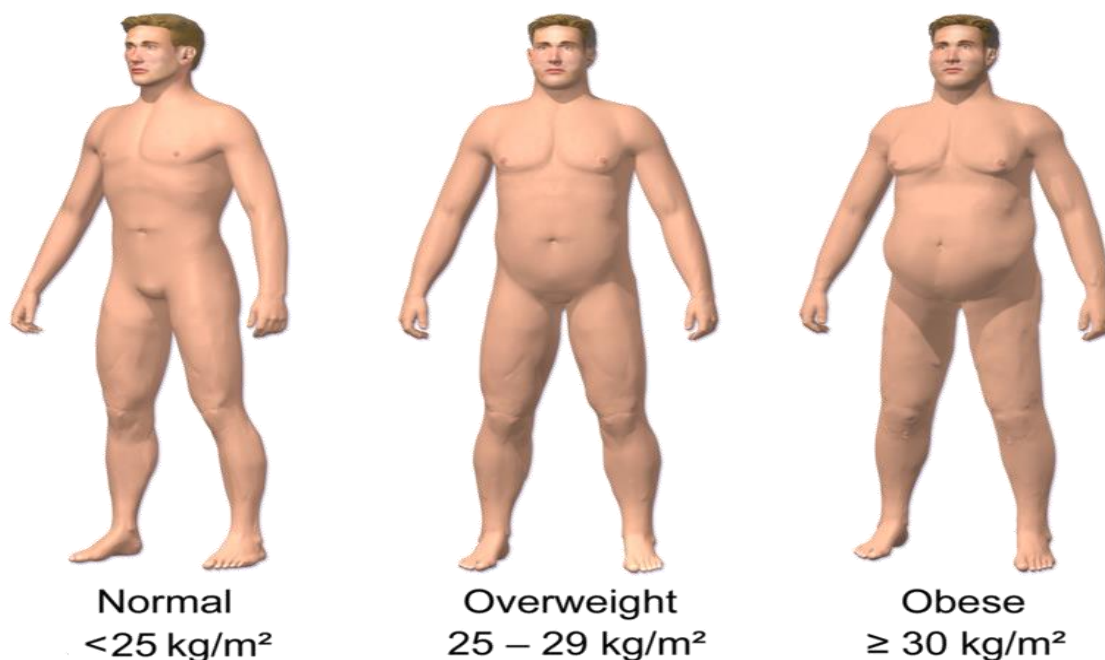


FIGURA 1 FONTE: WIKIPEDIA. CREATO DA BRUCE BLAUS PER BLAUSEN.COM. COPYRIGHT BY [CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION-SHARE ALIKE 4.0 INTERNATIONAL](#).

Come si può notare, nella figura sono riportati tre esempi classici:

1. Uomo con peso normale, il cui *Body Mass Index* è inferiore a 25;
2. Uomo in eccesso di peso, il cui BMI oscilla da 25 a 29;
3. Uomo obeso, il cui BMI è uguale o maggiore di 30.

Per le donne il valore “perfetto” del *Body Mass Index* è 19 kg/m², per gli uomini, come vedremo, 21 kg/m².

Le differenze potrebbero sembrare minime, ma in realtà non lo sono. Infatti, l’obesità non deve essere intesa solo come un fattore “estetico”. I valori indicati dall’indice di massa corporea (BMI) sono fondamentali per

capire quando e come sia necessario intervenire per porre fine al fenomeno dell'obesità, perché, oltre a comportare evidenti disagi fisici, i quali possono sfociare anche in disagi sociali, l'obesità mina profondamente la salute dell'uomo.

Oltre ai valori del BMI, per individuare potenziali casi di obesità, sarebbe opportuno considerare anche un altro metodo di valutazione, un diverso indicatore: il WHR, dicitura anglosassone per *Waist Hip Ratio*. Questo costituisce l'indice di distribuzione del tessuto adiposo e prevede che si calcoli «*il rapporto vita-fianchi, nel quale la circonferenza addominale, misurata su un piano orizzontale a livello della cintura, viene rapportata alla maggior circonferenza rilevabile a livello del bacino in corrispondenza dei glutei*» (Cantalamessa e Baldini, 2002, p. 653). Stando a quanto affermato dagli autori, la prevalenza della circonferenza addominale corrisponde a un maggior contenuto di grasso addominale e a un più elevato rischio cardiovascolare. Anche i valori dell'indice WHR sono diversi nei due sessi e aumentano con l'età. Si ritiene che il rischio sia rinvigorito quando il WHR è maggiore di 1,0 (0,95 sotto i 40 anni) nei maschi e di 0,9 (0,8 sotto i 40 anni) nelle femmine.

Nel rapporto *The World Health Report 2002*, uno dei più grandi progetti di ricerca svolti dalla WHO in collaborazione con esperti provenienti da tutto il mondo, sono stati individuati e analizzati quei fenomeni che, negli anni successivi, avrebbero potuto costituire una grande minaccia per la salute globale. Tali fenomeni sono definiti nel report con il nome di *risks* e assumono in ambito WHO una precisa accezione di significato: un *risk* non è altro che “*a probability of an adverse outcome, or a factor that raises this probability*” (WHO, 2002, p. 16).

Secondo la WHO, è improbabile individuare tutti i possibili fattori, o *risks*, che mettano potenzialmente a rischio la salute umana, ma stando agli studi condotti nel progetto oggetto della nostra analisi, è possibile rintracciarne almeno 10, identificabili come i più gravi e i più diffusi: *sottopeso, sesso non protetto, pressione alta, consumo di tabacco, abuso di alcol, consumo di acqua non potabile (quindi scarsa igiene), carenza di ferro, inalazione di fumi generati da combustibili fossili, colesterolo alto e obesità.*

L'obiettivo della ricerca in analisi condotta dalla WHO era fondamentalmente quello di dimostrare quanto questi 10 *risks* possano incidere sulla vita della popolazione mondiale, causando morti premature in tutte le zone del mondo e per motivi diversi, che spesso risultano essere correlati al livello di povertà/ricchezza delle nazioni. In generale, la WHO osserva che circa il 30% delle patologie più ricorrenti nei paesi in via di sviluppo, come l'Africa sub-Sahariana e il Sud Est dell'Asia, sono il risultato della malnutrizione che provoca casi di sottopeso soprattutto nella fascia infantile della popolazione: si contano più di tre milioni di bambini morti ogni anno.²⁹ Diversamente, se spostiamo il cannocchiale verso l'altra parte del mondo, quindi sui Paesi più industrializzati (o, come verrà detto in seguito, in altre zone dell'Africa), si possono osservare morti premature causate però esattamente dalla patologia opposta: se nei paesi sottosviluppati i bambini muoiono a causa della malnutrizione, nei paesi sviluppati gli individui rischiano di morire a causa dell'obesità o, generalmente, dell'eccesso di peso. Si parla di zone del mondo quali il Nord America, l'Europa e l'Asia del Pacifico, dove l'obesità, in correlazione con le malattie connesse alla pressione del sangue e al colesterolo, nonché

²⁹ Fino al 2002, anno di pubblicazione del Report WHO.

l'eccessivo consumo di alcol e tabacco, rappresentano i principali fattori di morte prematura. La WHO, nel report del 2002, in particolare osserva che più dei $\frac{3}{4}$ delle malattie cardiovascolari, sono naturali conseguenze del fumo (5 milioni di morti all'anno), della pressione alta (ben 7 milioni di morti all'anno) e del colesterolo alto (4 milioni di morti ogni anno) in queste aree.

In generale, la WHO, osservando questi dati, giunge ad una prima conclusione:

- Nei paesi in via di sviluppo, si rinvengono meno di 5 *risks*, secondo la definizione utilizzata dalla WHO;
- Nei paesi catalogabili in un rango medio di sviluppo, quali la Cina e il Centro e Sud America, sono presenti 5 *risks*, in grado di causare 1/6 delle morti premature contate sul territorio;
- Infine, nei paesi industrializzati, sono individuabili più di 5 *risks*, generatori soprattutto di malattie cardiovascolari.

A questo punto della nostra analisi, ci pare opportuno svolgere alcune considerazioni. Innanzitutto, ci sembra curioso il contrasto paradossale, emerso dai dati individuati nel Report, che mette in luce il rapporto "quasi positivo" tra sviluppo e morte prematura. Sicuramente, non possiamo affermare che l'aspettativa di vita sia maggiore nei Paesi sottosviluppati; tuttavia, si può constatare che, al contrario di quanto si potrebbe pensare, nei Paesi in via di sviluppo le minacce dei *risks* sono nettamente inferiori rispetto al numero calcolato per i Paesi industrializzati. A tal proposito, è naturale che sorgano delle domande: è possibile che, seppur per ragioni completamente diverse, le patologie della salute individuate dalla WHO riescano a causare più morti nei paesi industrializzati che nei paesi sottosviluppati, quali l'Africa? E ovviamente, se ciò è possibile, perché?

Probabilmente, potremmo parlare di “degenerazione dello sviluppo”; forse si è giunti ad un punto in cui sarebbe opportuno rintracciare delle alternative di crescita (e quindi di sviluppo) che tendano a salvaguardare sia l’ambiente che la salute degli individui.

Alla luce di questi quesiti, va detto che le condizioni di salute degli individui costituiscono delle inevitabili conseguenze delle caratteristiche della società in cui viviamo; in particolare, si può ritenere che la salute degli individui che vivono in condizioni di povertà ha più probabilità di essere minacciata rispetto a quella di un individuo che vive in una società o famiglia più stabile, che goda di condizioni economiche favorevoli e che abbia avuto la fortuna di accedere al mondo degli studi e dell’educazione. Questa non è altro che l’eccezione che conferma la regola: se il Nord America è considerata una società più avanzata rispetto a quella dell’Africa Sub-Sahariana, perché i *risks*, sono più frequenti e causano più patologie e morti in Nord America? Per questo, si ritiene opportuno ricercare le cause di questo incredibile paradosso, tenendo però sempre conto del fatto che i *risks* che minano la vita della popolazione cambiano da regione a regione, e quindi che non sia possibile condurre un parallelismo o confronto perfetto tra le due zone, perché in una vige la regola della malnutrizione intesa come sotto-nutrizione, nell’altra, invece, la legge della malnutrizione intesa come eccesso di peso e obesità. Inoltre, la stessa WHO ha osservato, durante la stesura del report, che ottenere i dati in materia possa risultare un compito molto difficile, soprattutto se i dati in questione riguardano le aree meno sviluppate, quali appunto l’Africa.

Come già accennato, la condizione di obesità fa sì che alcuni valori del nostro organismo subiscano delle importanti variazioni, che conducono ad un aggravamento delle condizioni di salute dell'essere umano e che, col tempo, possono far sì che si sviluppino malattie cardiovascolari.

Uno dei valori che maggiormente può subire cambiamenti a seconda del BMI dell'individuo è la pressione sanguigna, cioè la misura della forza che il sangue esercita sulle pareti delle arterie.

Possiamo distinguere due diverse tipologie di pressione del sangue: quella massima, definita come *sistolica*, nonché quella minima, definita invece come *diastolica*. La prima è costituita dalla pressione nei vasi durante la sistole ventricolare; la seconda, invece, è costituita dalla pressione che si ha nei vasi con la diastole ventricolare. Esiste una terza tipologia, definita come pressione *differenziale*, che è data dalla differenza tra pressione massima (*sistolica*) e pressione minima (*diastolica*).³⁰ Un elevato livello della pressione del sangue produce una varietà di cambiamenti nelle arterie che approvvigionano il cervello, il cuore, i reni e altri organi del corpo umano. Queste condizioni provocano facilmente casi di ictus, malattie connesse al buon funzionamento dei reni e attacchi ischemici e, come confermato dalla WHO, la probabilità che si verificano tali patologie era in crescendo nelle scorse decadi e non sembra voler diminuire.

³⁰ Per maggiori informazioni circa i valori riportati, si rimanda alla tabella n°2, illustrata a pag. 40 del presente elaborato.

Nel 2012, infatti, è stato pubblicato uno studio dal titolo *Influence of High Glycemic Index and Glycemic Load Diets on blood pressure during adolescence*³¹, il quale ha confermato le previsioni fatte dalla WHO nel 2002, dieci anni prima. Gli autori, oltre ad affermare l'esistenza (ormai riconosciuta) di una connessione tra la composizione della dieta e la pressione arteriosa, hanno provveduto ad analizzare le caratteristiche principali della composizione della dieta di oltre 850 individui residenti nell'area metropolitana di Sidney (Australia), nel caso specifico adolescenti (precisamente 422 femmine e 436 maschi), per poi stimarne alla fine il carico di carboidrati e fibre, nonché il carico glicemico complessivo. Osservando il movimento dei dati ottenuti nell'arco di 5 anni, gli studiosi hanno rintracciato una riduzione della pressione sistolica (quella massima) per ogni incremento dei livelli di assunzione di fibre pari alla deviazione standard $1\text{ SD}=7,10\text{g}$ al giorno: in altre parole, ogni deviazione standard si ottiene assumendo 7,1 grammi di fibre *pro die*. In questo modo, si è potuto ridurre la pressione sistolica, indipendentemente dal peso degli individui oggetto del campione o dalla loro familiarità con la patologia dell'ipertensione. Lo studio in questione ha suggerito numerose riflessioni e diversi sono stati i dati estrapolati al riguardo. Tuttavia, ci si vorrebbe soffermare sul risultato che più ci interessa: il consumo eccessivo di alimenti ad elevato indice glicemico riesce ad influenzare negativamente la pressione arteriosa col trascorrere del tempo. Al contrario, un elevato apporto di fibra (soprattutto da alimenti come la frutta) può contribuire al controllo dei valori pressori durante l'adolescenza. In conclusione possiamo affermare che preferire cibi a basso indice glicemico, possibilmente ricchi di fibra, ad altri più elaborati e raffinati, colmi di

³¹ Gopinath et al. (2012)

zuccheri e di sale, può sicuramente rappresentare un ottimo metodo per ridurre il problema della pressione arteriosa negli anni dell'adolescenza.

Ulteriori fattori che influenzano il livello della pressione sono rintracciabili nella dieta, soprattutto se questa prevede dosi di sale molto alte, un consumo eccessivo di alcol, mancanza di esercizio fisico e, ovviamente, connessa a tutte queste abitudini, l'obesità, la quale può essere qui considerata, allo stesso tempo, come causa e conseguenza. Il risultato tende a peggiorare quando l'età avanza e qualora si scelga uno stile di vita che cumuli queste abitudini. Ci sembra, quindi, opportuno ribadire un concetto: qualche bicchiere di vino non conduce alla morte prematura di un individuo; la mancata iscrizione in palestra non farà sì che qualcuno sia colpito da un ictus; una buona e sana bistecca condita con tanto sale non comporterà, da sola, delle ischemie. Tuttavia, se si decide di optare ogni giorno per uno stile di vita all'insegna dell'alcol, della sedentarietà e che preveda una dieta ricca di sale e zuccheri, allora sarebbe il caso di rivedere un po' le nostre abitudini. La WHO ha osservato, comunque, che, sia nelle regioni sviluppate che in quelle che godono di uno sviluppo medio, gli adulti vantano, in genere, un ottimo livello di pressione del sangue. Si è registrato, però, che la situazione è particolarmente allarmante nelle zone dell'Europa occidentale, dove i livelli sono risultati alti in confronto al resto del mondo. Riportiamo di seguito una tabella riassuntiva di alcuni aspetti finora analizzati e, attraverso la stessa, presentiamo gli aspetti che andremo ad approfondire nel corso di questo capitolo.

TABELLA 1 "SELECTED MAJOR RISKS TO HEALTH: OTHER DIET-RELATED FACTORS AND INACTIVITY", DA "WORLD HEALTH REPORT 2002", PAG. 69 E "VALORI DESIDERABILI DELLA PRESSIONE ARTERIOSA", "CATEGORIE OTTENUTE DALLO SCREENING", DA "LINEE GUIDA PER LA PREVENZIONE DELL'ARTERIOSCLEROSI" DI MINISTERO DELLA SALUTE, P.3 E P.24, 2004.

Fattori di rischio	Valori di rischio	Effetti sulla salute
Pressione del sangue	<p>≥130/80mmHg (soggetti a rischio³²)</p> <p>≥140/90mmHg (soggetti non a rischio)</p>	<i>Ictus, infarti (in generale malattie cardiovascolari), ipertensione</i>
Colesterolo totale	≥ 250 mg/dl	<i>Ictus, infarti</i>
Obesità	≥ 30 kg/m ²	<i>Ictus, infarti, cancro al seno nella menopausa, osteoartrite, cancro all'endometrio, diabete</i>
Bassa assunzione di frutta e verdura	≤50 g assunti quotidianamente da un individuo adulto	<i>Ictus, infarti e malattie cardiovascolari, cancro all'esofago, ai polmoni, allo stomaco, al colon</i>
Inattività fisica	<p>≤2,5 ore a settimana di esercizio moderato</p> <p>OPPURE 1 di esercizio vigoroso</p>	<i>Ictus, infarti, cancro al seno, al colon, diabete</i>

³² Per soggetti a rischio si intendono quei soggetti obesi o che siano già stati colpiti in passato da una delle patologie presentate nella terza colonna della tabella.

Come possiamo notare, nella prima colonna della tabella n° 1 sono riportate le minacce alla salute che abbiamo preso in considerazione e che possono essere connesse come cause o effetti alla patologia dell'obesità. Nella terza colonna, invece, sono riportati i rischi a cui si va incontro. La seconda colonna riporta, quindi, i valori di rischio, ossia quei valori che, qualora risultanti, corrisponderebbero ad un campanello d'allarme.

L'obesità, come già assodato, viene calcolata attraverso il rapporto tra chilogrammi e quadrato dell'altezza dell'individuo campione in metri; in altre parole, mediante il Body Mass Index, che deve corrispondere a 21 kg/m^2 , per non sprofondare in condizioni di denutrizione e non deve eguagliare o oltrepassare il valore 30 kg/m^2 , che spalanca le porte all'obesità.

Molteplici e particolarmente gravi risultano essere le conseguenze riconducibili all'obesità: la pressione del sangue potrebbe essere alterata e i valori del colesterolo potrebbero subire delle modifiche poco rassicuranti. In questi casi, comunemente possono essere favoriti attacchi cardiaci e malattie cardiovascolari, nonché ictus, diabete e alcune tipologie di cancro già indicate nella tabella contenuta nella figura n°2. Tuttavia, come possiamo constatare, non sembra impossibile seguire le linee guida indicate nella tabella dalla WHO e dal Ministero della Salute italiano, soprattutto se si osservano le sezioni riguardanti l'attività fisica e il consumo di frutta e verdura. A volte sconfiggere l'obesità potrebbe essere solo una questione di consapevolezza.

Abbiamo finora analizzato l'obesità connessa alla pressione sanguigna e agli effetti che un aumento di quest'ultima può causare sulla salute. Abbiamo anche accennato al problema del colesterolo, ma riteniamo opportuno dedicare a questo elemento una breve sezione a sé stante.

Il colesterolo è una sostanza adiposa, rinvenibile nel flusso sanguigno, nel tessuto nervoso e negli organi del corpo umano. La maggior parte del colesterolo che si trova nel nostro corpo è creato dal fegato in seguito all'assunzione di un'ampia quantità di cibi ricchi di grassi saturi, che nella maggior parte dei casi si trovano nei prodotti di origine animale. Una dieta in grado di favorire un'alta produzione di colesterolo, il fattore "ereditarietà" e le condizioni in cui versa il metabolismo, così come il diabete, sono in grado di influenzare il livello di colesterolo prodotto dal fegato nel nostro corpo. Esso cresce con l'età degli individui e sembra essere un problema più diffuso tra la popolazione femminile che tra quella maschile e, secondo quanto confermato dalla WHO, rappresenta una delle cause principali del deposito di grassi nelle arterie, quindi la causa principale dell'arteriosclerosi. La WHO ha notato, nel report del 2002, che i livelli di colesterolo esattamente come quelli della pressione alta erano in continuo aumento e non accennavano a diminuire nel Nord America e nell'Europa occidentale. In queste zone, più del 18% delle malattie cardiovascolari è causato da tassi di colesterolo alto. In tutto il mondo, il colesterolo diventa padre di più del 56% di attacchi cardiaci, per un totale di 4.4 milioni di morti³³.

³³ WHO (2002).

2. Obesità ed eccesso di peso: considerazioni riassuntive

Abbiamo già affermato che l'obesità viene calcolata attraverso il *Body Mass Index*. La WHO ha osservato che in America e nel Nord Europa i livelli di BMI si aggirano intorno ai valori 25-27 kg/m². Questi valori, pur non essendo estremi, tendono a crescere nella fase di mezza età o, maggiormente, con la vecchiaia. Questi valori hanno inoltre subito un forte processo di crescita negli anni vicini al 1980, soprattutto in Stati quali l'Australia, il Regno Unito, l'Europa dell'Est, le isole del Pacifico, la Cina e gli Stati Uniti d'America.

Tra tutte le osservazioni fatte nel *World Health Report* a proposito, ci sembra opportuno riportarne una in particolare: si avvertiva la presenza di una transizione demografica che aveva iniziato a introdurre la patologia dell'obesità anche nelle vite dei più giovani e si contavano, agli albori del 1980, circa 300 milioni di obesi, clinicamente parlando, in tutto il mondo.

L'obesità conduce, inevitabilmente, all'alterazione dei comportamenti metabolici e produce effetti sulla pressione del sangue (nel caso, quella sistolica), sul colesterolo e su valori quali i trigliceridi e l'insulina. Le probabilità che si verifichino ictus, attacchi cardiaci, casi di diabete di tipo 2 e arteriosclerosi aumentano con l'aumentare del *Body Mass Index*; allo stesso modo, quando aumenta il *Body Mass Index*, è favorita la formazione di tumori in diverse parti del corpo umano. Nell'analisi condotta dalla WHO nel report 2002, si conta approssimativamente che il 58% dei casi di diabete di tipo 2, il 21% delle ischemie a livello globale e il 42% di alcune tipologie di cancro erano riconducibili a valori del BMI vicini al valore 30 kg/m².

Ovviamente, potrebbe sembrare difficile riuscire a raggiungere un livello di BMI perfetto e pari a 21 kg/m². Tuttavia, proprio per questo, vorremmo ricordare quanto detto all'inizio del capitolo: non è solo il cibo o le bevande assunte a rivoluzionare i valori del nostro *Body Mass Index*. Spesso, bisogna far riferimento anche a ciò che non si fa o a ciò che si fa troppo (assenza di attività fisica, bassissima assunzione di frutta e verdura, estrema assunzione di grassi saturi e zuccheri raffinati, quasi sempre contenuti nei cibi elencati e analizzati al capitolo primo). Pertanto, non è l'assunzione di un determinato alimento che ci rende obesi, ma il nostro stile di vita. A questo va aggiunto un altro fattore importante: l'età.

I danni di uno stile di vita malsano vengono recepiti dal nostro corpo "quasi" in ritardo e, a volte, quando è ormai troppo tardi.

3. L'alimentazione dei bambini e l'obesità infantile

L'obesità, intesa da Cantalamessa e Baldini (2002, p. 652) come "una condizione caratterizzata da un aumento della massa adiposa rispetto alla massa del tessuto magro" è in generale un problema estremamente grave, che nel corso degli anni ha conosciuto un'evoluzione agghiacciante. Si è detto che i rischi alla salute connessi a questa patologia aumentano con l'aumentare dell'età, ma a nostro avviso è necessario puntare i riflettori su un'altra tipologia di obesità, probabilmente molto più grave se considerate le sue caratteristiche: quella infantile.

L'obesità, infatti, non è un problema che riguarda solo gli adulti o gli anziani. Molti bambini e adolescenti, in tutto il mondo, sono colpiti da questo disagio e nella maggior parte dei casi essi non hanno la minima consapevolezza dei rischi che corrono, né delle modalità di prevenzione o protezione di se stessi.

La WHO ritiene che quello dell'obesità infantile sia un problema estremamente grave e costituisce uno dei più seri cambiamenti che la salute pubblica ha vissuto nel ventunesimo secolo. La questione deve essere intesa a livello globale e riguarda soprattutto le zone urbanizzate delle nazioni, dove i livelli dell'obesità infantile stanno divenendo allarmanti: la WHO ha infatti osservato che, nel 2015, nel mondo si contavano ben 42 milioni di bambini obesi, con età inferiore ai 5 anni.³⁴ Addirittura, «*in Africa le percentuali di bambini obesi o in sovrappeso sono duplicate dal 1990. All'epoca si contavano circa 5,4 milioni di bambini obesi, nel 2015 ben 10,3*». (WHO, 2016, p. 20). Il punto principale è che i bambini in eccesso di peso o obesi hanno altissime possibilità di rimanere tali anche nell'età adulta e quindi nell'anzianità e, a questo punto della nostra analisi, sappiamo già cosa questo possa comportare. Inoltre, essendo colpiti dalla patologia sin da ragazzini o addirittura in tenera età, essi hanno maggiori possibilità di sviluppare malattie quali il diabete e malattie cardiovascolari in età nettamente più giovane rispetto ad un individuo che vanti un BMI il cui valore si aggiri intorno a 21kg/m².

³⁴ WHO (2016). Disponibile su: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>. Consultato 15 aprile 2017.

A tal proposito, in uno studio intitolato *“Stato Nutrizionale, dieta mediterranea e attività fisica: analisi e valutazione della composizione corporea e dello stile di vita di una popolazione scolastica fra gli 11 ed i 18 anni”*, condotto in Italia, nelle province di Roma, Cosenza e Reggio Calabria, è stato osservato che *«La considerazione che in media 1 bambino su 10 è obeso e 3 su 10 sono in sovrappeso è motivo di preoccupazione, non solo a causa della vastità del fenomeno, ma specialmente a causa dell’impatto che l’obesità ha sulla salute. Basti pensare al rischio di persistenza dell’obesità tra gli adulti, alla morbidità associata all’obesità quando già presente nell’età pediatrica, all’effetto indipendente dell’obesità infantile sulla mortalità degli adulti, alle complicanze psicosociali ed alle possibili ricadute in termini di enormi costi socioeconomici.»* (Sgroi, 2011, p. 16).

Bisogna, però, sottolineare che l’obesità e il sovrappeso, esattamente come tutti le cosiddette *noncommunicable diseases*³⁵ possono essere in larga parte prevenuti; per questo, la lotta all’obesità infantile è divenuta uno dei principali temi di lavoro della WHO, la quale cerca di combatterla aggressivamente ogni giorno puntando soprattutto sul fattore prevenzione, che pare essere il metodo risolutivo più semplice e alla portata di tutti. Insomma, secondo la WHO, sarebbe meglio prevenire che curare.

³⁵ Per *“noncommunicable diseases”* (NCD) s’intendono tutte quelle malattie o patologie che non sono trasmissibili, perché non causate da infezioni. Nella categoria rientrano, per esempio, i tumori, il diabete, gli ictus, l’osteoporosi, l’Alzheimer.

Allo stesso modo, in uno studio di pediatria pubblicato nel 2006³⁶, è stato osservato che circa il 70-80% dei bambini obesi sono destinati a diventare degli adulti obesi perché le possibilità di risoluzione di una situazione di obesità sono essenzialmente basse. Pertanto, gli autori hanno ritenuto opportuno pensare ad una prevenzione capillare che non si concentrasse solo sui soggetti evidentemente obesi, ma anche su tutto il resto della popolazione. In particolare, essi si riferivano a tutti quei bambini che non avevano avuto la fortuna di essere allattati con latte materno e a quelli che alla nascita vantavano un peso basso, perché per questi ultimi soggetti è più probabile essere affetti da sindrome metabolica durante il processo di crescita; infine, la prevenzione deve toccare quei soggetti che hanno visto la propria massa corporea incrementarsi verso il quinto e il sesto anno d'età.

Inoltre, è stato osservato che l'Italia, nell'ambito dell'obesità infantile, vantava il primato europeo. Infatti, il 25% dei soggetti aventi un'età compresa nella fascia 0-18 (dato medio) era in eccesso di peso, con un picco registrato intorno ai 9-11 anni di età. In questa fascia d'età, il 23% dei soggetti era considerata in sovrappeso, il 13% obeso.

Secondo le linee guida della pediatria italiana indicate nel presente studio, qualora ci si trovi di fronte ad una situazione di eccesso di peso o di obesità, è opportuno approfondire alcuni aspetti anamnestici:

- Familiarità per eccesso di peso/obesità e patologie correlate;
- Atteggiamento della famiglia nei confronti del peso;
- Abitudini alimentari e frequenza dei pasti;

³⁶ Società Italiana di Pediatria (2006).

- Attività fisica, attuale o passata, sia strutturata che spontanea;
- Abitudine al consumo di fumo e alcol negli adolescenti;
- Consapevolezze ed aspettative della famiglia e del soggetto rispetto al peso corporeo;
- Tempo trascorso davanti alla televisione o al computer, oppure giocando con i videogames.

Queste variabili sono fondamentali per ricostruire la storia del peso e, quindi, per elaborare delle linee preventive.

Per esempio, in uno studio pubblicato nel *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*³⁷, condotto nel 2014 su 717 soggetti maschi e 686 soggetti femmine di età compresa tra i 3 e i 18 anni e provenienti da alcune città del New Jersey (precisamente: Camden, New Brunswick, Newark, Trenton, Vineland) e pubblicato il 13 Marzo del 2017, è stato osservato che:

- I soggetti i cui genitori vantavano un alto consumo di *Sugar-Sweetened Beverage* avevano più piacere a consumare questa tipologia di bevande;
- I soggetti che frequentavano scuole con un alto numero di distributori automatici, registravano una tendenza più assidua nel consumare bevande del genere;
- I soggetti che comunemente usavano pranzare o cenare nei *fast food* oppure consumare un'elevata quantità di patatine fritte, carne e dolci non sani, preferivano le bevande SSB a bevande più sane. Gli stessi soggetti (o i

³⁷ Tasevska et al. (2017).

loro genitori o tutori) affermavano di non mangiare molta frutta e verdura e di avere uno stile di vita abbastanza sedentario;

- Molti di questi soggetti (o i loro genitori / tutori) dichiaravano di trascorrere diverso tempo dinanzi alla televisione.
- Infine, lo studio sottolinea un'altra evidenza: queste tendenze erano più comuni negli uomini che nelle donne.

Notiamo, quindi, come in realtà l'obesità sia un problema non prettamente ereditario, che nasce come conseguenza dell'ambiente che ci circonda e di abitudini che spesso non sono le nostre, ma che ci vengono tramandate dalla famiglia e dalla società, anche se non sempre. Questo risultato avvalorava la tesi secondo la quale l'obesità non deve essere combattuta, bensì prevenuta: questo è anche a nostro avviso il metodo più semplice per evitare che i «risks» si impossessino della nostra salute e, in un certo senso, della nostra vita.

Quindi, possiamo affermare che nella maggior parte dei casi, l'obesità viene creata dall'esterno e da qui ci viene imposta. Non sempre la si eredita. Quasi mai la si sceglie, eccetto quando, con consapevolezza, si decide di intraprendere uno stile di vita poco salutare. In fondo, perché un individuo dovrebbe decidere di apparire poco affascinante o, peggio, di rischiare di contrarre malattie cardiovascolari, ictus, ischemie, diabete e tumori che sembrano ormai essere sempre dietro il prossimo angolo? A nostro avviso, l'obesità non è una scelta. Pertanto riteniamo opportuno che sia necessario intervenire, in modo capillare per curarla: partendo dalle famiglie e dalle scuole, finendo alle abitudini imposte dalla società e, a volte, dalle scelte dei governi.

CAPITOLO TERZO: L' ERA DELLA DROGA LEGALE: INCITAMENTO AL CONSUMO DEL CIBO SPAZZATURA E RUOLO DELLE PUBBLICITA'

Nelle precedenti pagine dell'elaborato è stato analizzato il *junk food* in alcuni dei suoi aspetti fondamentali. Innanzitutto, abbiamo definito quali possano essere i cibi spazzatura per eccellenza e abbiamo chiarito cosa li definisce tali, ossia il loro scarso apporto energetico che non combacia con l'elevato apporto calorico. In questa sede, abbiamo ritenuto opportuno qualificare il cibo spazzatura come "cibo bugiardo" a causa delle "menzogne" che racconta alla popolazione consumatrice: spesso, nel momento in cui si decide di consumare con continuità un alimento come quelli di cui al primo capitolo, lo si fa perché si crede che questo apporti al nostro organismo notevoli energie. In realtà, abbiamo già ampiamente assodato che questo non è quanto avviene. Il nostro corpo, al contrario, ne risente, soprattutto col trascorrere del tempo e con l'avanzare dell'età.

Nel secondo capitolo dell'elaborato, si è voluto analizzare una delle numerose conseguenze che il cibo spazzatura può avere sulla salute umana (l'obesità) e abbiamo ritenuto opportuno soffermarci su una particolare fascia della popolazione dei consumatori, molto delicata, quale quella infantile.

A questo punto dell'analisi, ci sembra risulti normale porsi un quesito: cosa spinge i consumatori ad acquistare e, quindi, a consumare degli alimenti-spazzatura?

Nel secondo capitolo, si è notato come, eccetto in alcuni casi specifici di stili di vita malsani, l'obesità infantile non sia una scelta, ma una realtà impostaci dalla società, dall'ambiente che ci circonda, dalle abitudini delle famiglie e dagli spazi delle scuole. A tal proposito, abbiamo constatato, attraverso il supporto di importanti studi già citati precedentemente, che

per un bambino i cui genitori sono soliti consumare cibo spazzatura, ci sono più probabilità che questo col tempo tenda a sviluppare delle preferenze che lo spingano in quella direzione. Ovviamente, nella maggior parte dei casi della giovanissima età, sono i genitori a scegliere le caratteristiche della dieta dei figli; tuttavia, ci sono dei momenti in cui i bambini, consumatori a nostro avviso “vergini” perché non totalmente razionali, possono scegliere da soli i cibi e le bevande da consumare. Un esempio chiave potrebbe essere il momento della ricreazione a scuola oppure un’uscita pomeridiana con gli amici. In questi casi, i bambini possono riuscire a ragionare con la propria testa e quindi sommare tutte le informazioni che questa contiene. Lo scopo di questo capitolo sarà, appunto, quello di capire da dove e come vengano estrapolate queste informazioni.

Con l’obiettivo di rispondere alle nostre curiosità, abbiamo sottoposto un questionario ad un campione di 30 bambini (sicuramente un numero non importante a livello statistico, che però a nostro avviso ha offerto dati interessanti), di cui 11 maschi e 19 femmine. I ragazzi erano tutti italiani e residenti in provincia di Pisa e avevano un’età compresa tra i 12 e i 13 anni. Il questionario riguardava le loro abitudini alimentari e le loro preferenze in materia di cibi e bevande.

Sono state sottoposte al campione 10 domande, due riguardanti il peso e l'altezza, un'altra riguardante l'attività fisica svolta; cinque domande riguardavano le loro preferenze alimentari. Infine, le ultime due domande riguardavano il mondo della pubblicità e la consapevolezza dell'esistenza del cibo spazzatura. Ci preme sottolineare che, secondo i dati offertici dai ragazzi, nessuno degli individui era francamente obeso. Sono stati rinvenuti dei casi di sovrappeso, ma il loro numero non era eccessivo.

E' risultata curiosa la velocità con cui i ragazzi hanno risposto al questionario; tuttavia, alcuni hanno espresso dubbi in merito a certe domande. Per esempio, quando bisognava scegliere il pranzo preferito tra sughi pronti/risotti in busta *et similia* oppure minestre fatte in casa. A tal proposito, nonostante i dubbi iniziali, più della metà dei ragazzi ha optato per un pranzo a base di sughi pronti piuttosto che di piatti preparati in casa. Per quanto riguarda, invece, la scelta dei secondi, abbiamo rintracciato una netta spaccatura. Infatti, i due secondi piatti preferiti si sono rivelati entrambi a base di carne: da una parte la classica bistecca, dall'altra l'hamburger e gli hot dog del *fast food*. Soltanto una ragazza ha espresso preferenza per il pesce. Le patatine fritte si sono rivelate il contorno preferito da parte di tutti i soggetti, nessuno escluso. Per quanto riguarda i *desserts*, infine, le torte e le macedonie di frutta fatte in casa hanno registrato preferenze maggiori. Questi dati generali riguardavano i momenti da condividere con la famiglia, quindi un ipotetico pranzo o una cena. A nostro avviso, nonostante alcune scelte nettamente *junk* (come per esempio le patatine fritte preferite in tutti i casi alle verdure o gli hamburger da *fast food* preferiti al pesce), le abitudini alimentari dei ragazzi oggetto del campione, almeno a casa, non sono allarmanti.

Le nostre considerazioni cambiano se si spostano i riflettori sul quesito riguardante le bevande: ai partecipanti era stato chiesto di individuare, tra quelle elencate, due bevande che soddisfacessero a pieno i loro gusti: tutti i partecipanti hanno espresso almeno una preferenza per le bibite gassate, che abbiamo già catalogato, nel primo capitolo, come il più pericoloso alimento della famiglia *junk*. La maggior parte, ha addirittura espresso due preferenze in favore di bibite gassate, non considerando per niente le altre bevande proposte, nettamente più sane.

Come già accennato, una delle domande previste dal nostro questionario riguardava il mondo della pubblicità e, in particolar modo, è stato chiesto loro di scrivere il primo esempio di spot pubblicitario che avessero in mente pensando all'alimentazione.

A questo proposito, su 30 soggetti ben 12 (4 maschi e 8 femmine) hanno riportato il nome di un *fast food*; 5 maschi e 1 femmina hanno, invece, fatto riferimento ad una tipologia di budino, la quale tra l'altro era anche stata ritirata dal mercato; 3 femmine hanno fatto specifico riferimento alla pubblicità delle bibite gassate. Il resto dei partecipanti ha optato per prodotti industriali in generale, soprattutto nell'ambito dei prodotti dolciari e delle *chips*. Soltanto 2 partecipanti femmine, hanno riportato spot pubblicitari aventi come oggetto la frutta.

Alla luce di quanto osservato, abbiamo cercato di indagare quali siano le scelte dei ragazzi quando possono scegliere da soli cosa comprare e mangiare. Abbiamo notato che vige un rapporto positivo tra le pubblicità fissate nella mente e i prodotti che i bambini decidono di consumare durante, per esempio, la ricreazione scolastica o un pomeriggio trascorso con gli amici. In queste occasioni i bambini hanno dichiarato di aver

piacere a consumare prodotti come *chips*, *crackers*, merendine, biscotti, bibite gassate. Molti hanno trovato indifferente la scelta tra un panino preparato a casa e un panino comprato dal distributore automatico. Insomma, gli stessi soggetti che avevano individuato come pubblicità quella dei *fast food*, hanno detto di preferire cibi simili a quelli venduti nei *fast food* o di preferire, in generale, prodotti industriali a lunghissima conservazione.

Abbiamo chiesto anche di rispondere sinceramente ad un altro quesito, cioè quello di giustificare la risposta precedente (relativa alle preferenze alimentari nei momenti di ricreazione con gli amici) esprimendo due scelte tra le opzioni elencate, che riportiamo di seguito: *mi piace molto il sapore; costa poco; mi piace la confezione del cibo; mi piace molto l'aspetto del cibo, sembra buono!; E' veloce e semplice da preparare o da trasportare; è il cibo che mi fa sentire più sazio; è un alimento pieno di vitamine e mi dà molta energia; dopo averlo mangiato sono soddisfatto e mi sento bene; è un alimento che va di moda tra gli amici.*

A favore della prima opzione sono state espresse ben 21 preferenze, quindi i bambini decidono di consumare i cibi prescelti perché apprezzano molto il loro sapore. A favore della seconda opzione, riguardante i bassi prezzi, sono state avanzate 5 preferenze, le quali coincidevano soprattutto con alimenti acquistati dai distributori automatici. 4 preferenze sono state espresse a favore della bella confezione dell'alimento e 6 a favore del suo aspetto. Ben 7 preferenze sono state individuate a favore della facile preparazione o del semplice trasporto: queste scelte si collegano soprattutto ad alimenti come *chips*, *crackers* o panini fatti in casa. 3 individui maschi hanno affermato di consumare un determinato cibo perché è quello che li sazia maggiormente; non ci sono state preferenze

femminili in merito. Soltanto 1 preferenza è stata registrata in merito alle vitamine che si presume il cibo attribuisca all'organismo (in questo caso il partecipante aveva scelto anche frutta fresca). In merito all'opzione n° 8, sono state registrate 8 preferenze, di cui una riguardava la frutta fresca come alimento da consumare anche nei momenti ricreativi. L'ultima opzione, infine, ha cumulato 5 preferenze; nella maggior parte dei casi i cibi scelti nella domanda precedente collegate al quesito attuale erano merendine, biscotti e *chips*.

Infine, abbiamo ritenuto opportuno chiedere ai bambini se sapessero cosa fosse il cibo spazzatura e, nel caso di risposta affermativa, di offrirne una breve definizione. La maggior parte (in totale 18) dei soggetti ha risposto positivamente al quesito; i restanti 12, invece, pur consumando evidentemente cibo spazzatura, non hanno saputo offrire una definizione in merito, affermando di non sapere che cosa fosse e di non averne mai sentito parlare.

Le definizioni date dai ragazzi sono risultate ovviamente molto semplici nelle loro elaborazioni, ma hanno fatto luce su alcuni importanti aspetti. Innanzitutto, riteniamo che sia poco rassicurante che su 30 individui, 12 non abbiano mai sentito parlare di cibo spazzatura pur consumandolo quotidianamente. Nel resto dei casi, i ragazzi sono risultati consapevoli del fatto che il cibo spazzatura sia un cibo poco sano, che possa compromettere la salute e causare dei danni al nostro corpo. Alcuni di loro lo hanno definito come "cibo chimico". Altri hanno fatto riferimento al fatto che i cibi spazzatura non dovrebbero essere consumati con frequenza. Altri ancora, hanno associato la parola «spazzatura» con il termine «grassi» o «calorie». Altri hanno individuato il cibo spazzatura come cibo venduto esclusivamente nei *fast food*.

Una risposta in particolare ha colpito la nostra attenzione; infatti, una bambina di 12 anni ha affermato che il cibo spazzatura è un cibo che fa male alla salute ma al quale è impossibile resistere. A tal proposito, la dodicenne ha anche suggerito un esempio, affermando che sia del tutto impossibile resistere ad un hamburger.

Alla luce di questa osservazione, riteniamo doveroso porre l'accento sul fenomeno della cattiva informazione, che circola spesso senza freni. Infatti, dalle affermazioni riportate, possiamo dedurre due cose:

- Il cibo spazzatura è sicuramente non sano e ne siamo consapevoli, tuttavia lo consumiamo spesso perché è difficile resistergli;
- Spesso, viene considerato “spazzatura” anche il cibo che non lo è: non è detto, infatti, che tutti gli hamburger costituiscano cibo spazzatura.

Il problema è che molte volte si associano determinati cibi a procedimenti produttivi *fast*, senza considerare che potremmo ritrovare lo stesso alimento nella sua versione sana e, nel caso specifico, consumare ugualmente un hamburger sano, con un procedimento produttivo *slow*. L'unica cosa che cambierebbe, in tal caso, sarebbe il prezzo.

E' vero: le osservazioni precedenti sono state suggerite da un questionario rivolto a bambini di 12 e 13 anni, quindi soggetti non perfettamente informati in materia. Tuttavia, proprio per questo, riteniamo che l'informazione tratta abbia un certo rilievo. La consideriamo, infatti, come un'informazione “pura”, basata su poche consapevolezze e, forse, semplicemente, su quello che il mondo circostante tende a comunicare alla popolazione infantile. Per mondo circostante non intendiamo solo la famiglia, la scuola, le amicizie; intendiamo anche quelle informazioni che ci vengono comunicate dall'esterno, da strumenti di massa quali, ad

esempio, la televisione (e altri), i quali sono in grado di costruire nelle menti (soprattutto in quelle dei più piccoli) delle consapevolezze che ci portano poi a prendere delle decisioni. A nostro avviso, è particolarmente curioso che un bambino (e sicuramente tanti altri nel mondo) associ l'immagine di un panino con l'hamburger solo a cibo proveniente da *fast food*: potrebbe significare che, forse, per loro, non esiste altro panino con la carne se non quello distribuito dalle catene di *fast food*. Ma potrebbe essere una teoria azzardata.

In un articolo pubblicato su "Il fatto alimentare"³⁸ si afferma che le pubblicità di prodotti alimentari rivolte ai bambini aumentano il consumo di cibo spazzatura. Questo significa che la pubblicità funziona come strumento di incitamento al consumo di *junk food*. A tal proposito, si afferma che il fatto che le pubblicità di prodotti alimentari funzionino non deve necessariamente costituire un aspetto negativo, in quanto tutto dipende dal prodotto pubblicizzato: se negli spot pubblicitari si ponessero al centro degli alimenti sani, con le stesse tecniche di marketing e con lo stesso atteggiamento con cui si pubblicizzano gli alimenti – spazzatura, si condurrebbe i bambini a preferire gli alimenti più sani a quelli meno sani.

In uno studio condotto dall'associazione *Cancer Research UK*³⁹, intitolato "*To help prevent childhood obesity we need action on TV junk food advertising*", si è voluto analizzare la condizione più da vicino prendendo come campione più di 130 bambini di età compresa tra i 4 e i 12 anni e provenienti da 6 diverse scuole del Regno Unito, i quali erano soliti guardare la televisione dalle 7 alle 9 del mattino, prima di andare a scuola (abitudine, questa, già poco educativa).

³⁸ Codignola (2016).

³⁹ Allan (2016).

I bambini hanno parlato di familiarità, piacevolezza e desiderio di consumare alimenti quali pizza, hamburger, patatine, dolci e altri alimenti visti negli spot pubblicitari. Insomma, consumando questi alimenti, i bambini si sentivano “a casa”. Questo senso di familiarità tende a crescere quando a pubblicizzare i prodotti alimentari sono i super eroi dei cartoni animati o, in generale, dei personaggi noti: in questi casi, non solo i bambini si sentono “a casa”, ma percepiscono una grande sensazione di protezione, che deriva dal credere che i loro super eroi preferiti consumino i loro stessi cibi. Stessa tendenza registravano gli spot divertenti e molto colorati.

A questo proposito si è espresso anche *“The Guardian”*, in un articolo intitolato *“Junk food TV ads make children hungry and tempted, charity finds”*⁴⁰ e pubblicato come commento alla ricerca della *Cancer Research Uk*. Qui, l’autrice afferma che considerate le condizioni dell’obesità infantile nel mondo, ma soprattutto in Inghilterra, bisognerebbe insistere fino a impedire che gli spot televisivi vengano riprodotti nella fascia oraria che va dalle ore 7 alle ore 9 del mattino. Inoltre, bisognerebbe assumere nei confronti del cibo spazzatura e della sua promozione lo stesso comportamento che è stato adottato con il fumo e, quindi, con il consumo di tabacco.

Nel 2009, anche l’associazione Altroconsumo⁴¹ si era espressa a riguardo, emanando dei consigli/linee guida da seguire per proteggere i consumatori, soprattutto i più piccoli, dal problema dell’obesità connesso

⁴⁰ Boseley (2016)

⁴¹ *Altroconsumo*, nata nel 1973, è la prima e più diffusa associazione italiana di consumatori senza fini di lucro. Si pone come obiettivo principale l’informazione e la tutela dei consumatori. Come verrà chiarito nel testo, l’associazione ha assunto col tempo anche un importante ruolo sullo scenario internazionale. La sede nazionale è a Milano.

al cibo spazzatura. Altroconsumo si riferisce al fenomeno della cosiddetta fidelizzazione dei clienti più giovani. Infatti, le grandi catene internazionali di prodotti alimentari *fast* incoraggiano in modo aggressivo il consumo dei propri cibi e delle proprie bevande. Visitando alcune *home pages*, Altroconsumo ha notato quali strategie vengano seguite: per esempio, vengono attivate nuove offerte gastronomiche attraverso dei giochi online. Ritenendo che in Italia le campagne pubblicitarie in favore di *junk food* siano meno spregiudicate, se confrontate con quelle portate avanti negli Stati Uniti d'America, Altroconsumo si è comunque dichiarata in favore di soluzioni drastiche in materia, come, per esempio, la possibilità di vietare gli spot pubblicitari del cibo spazzatura durante i programmi per bambini. In particolare, si ritiene che per frenare il fenomeno dell'obesità infantile bisognerebbe intervenire sul bombardamento pubblicitario che proviene da ogni luogo (internet, televisione, social network, cartelloni pubblicitari ecc..).

Altroconsumo ha individuato tre regole utili per proteggere i consumatori più piccoli:

1. Regali, giocattoli collezionabili, personaggi famosi, cartoni animati, che attirano l'attenzione dei bimbi, non devono essere sfruttati per pubblicizzare alimenti poco salutari;
2. Deve essere ridotta la pubblicità televisiva di cibi troppo ricchi di grassi, zucchero o sale nelle ore di programmazione pomeridiane, ma anche quella via internet;
3. L'educazione alimentare va insegnata nelle scuole, dove bisogna promuovere il consumo di frutta e verdura.

Questi erano i temi fondamentali dell'inchiesta internazionale in materia di cibo spazzatura svolta da Altroconsumo e *Consumers International*⁴², con la quale ci si proponeva di elaborare un codice di autoregolamentazione sul marketing di alimenti e bevande destinate ai più piccoli, con l'auspicio che questo potesse essere poi adottato anche dalla WHO.

L'obiettivo, secondo Altroconsumo, non sarebbe quello di bandire i *fast food*, ma quello di non consentire che diventino la regola dell'alimentazione infantile e non.

Nel 2016 Altroconsumo in collaborazione con *Beuc*⁴³ è tornata ad occuparsi delle problematiche alimentari con un'iniziativa che aveva come destinatari i decisori politici in sede Europea. A questi, è stata sottoposta l'urgenza di tre questioni:

1. Una normativa europea che limitasse l'uso di acidi grassi-trans nel cibo;
2. L'adozione di profili nutrizionali, applicati per evitare che *claim* nutrizionali e sulla salute siano utilizzati in modo improprio;
3. L'introduzione di regole per limitare il marketing rivolto ai bambini su prodotti di basso apporto nutrizionale.

Infatti, secondo le associazioni, sarebbe necessario dare vita ad un ecosistema virtuoso, in grado di saldare la consapevolezza dei consumatori con la determinazione dei politici a rendere facili ed accessibili le scelte alimentari corrette.

⁴² Organizzazione mondiale delle associazioni di consumatori.

⁴³ Beuc è l'Organizzazione Europea dei Consumatori, organizzazione non governativa con sede a Bruxelles.

Nel primo capitolo, è stato fatto riferimento al fatto che «cibo spazzatura» sia la versione italiana di *junk food*, dove per *junk* si intende «droga». A questo proposito, riteniamo opportuno fare delle considerazioni.

Sia nel questionario svolto in provincia di Pisa che negli studi analizzati nel corso dell'elaborato, emerge un fattore molto importante: il gusto dei prodotti alimentari, il loro sapore. I consumatori, soprattutto i più piccoli, non riescono a fare a meno del cibo spazzatura perché ritengono che sia troppo buono. Ovviamente, i gusti dei consumatori hanno carattere discrezionale e il mercato si muove cercando di seguirli e raggiungerli, in modo da soddisfare le richieste del pubblico. Tuttavia, sembra che il cibo spazzatura riesca a mettere tutti d'accordo: i consumatori sembrano prediligere questi cibi dal sapore molto accentuato (a causa delle alte dosi, per esempio, di sale o di zucchero contenute) e i cibi costano relativamente poco, sia per i consumatori che per i produttori. Il quadro sembrerebbe perfetto. E' chiaro, però, che bisognerebbe chiedersi il perché di un prezzo troppo basso. A questo proposito, Sergio Capaldo, creatore del presidio *Slow Food* del Piemonte, ha affermato: «*Si può produrre e trovare carne a basso costo, ma bisogna vedere quanto questo costa alla collettività, al sociale e all'agricoltura. Quando compro un cibo devo pensare quanto costa produrlo, che non significa solo quanto costa dare da mangiare a un animale, ma anche far sì che funzioni un modello di società, dove una famiglia coltiva e vive il territorio, lo tiene a posto da un punto di vista idrogeologico, lo tiene pulito, fa sopravvivere tutto un comparto. Posso trovare dei modelli per spendere meno, ma quanti di questi poi sopravvivono?*» e ancora «*Oggi al cibo si dà un valore*

mercificato, senza considerare ciò che c'è dietro. Oggi il cibo costa troppo poco, in rapporto a quanto costa un sms o una telefonata»⁴⁴.

Questa realtà, in cui il prezzo è troppo basso se confrontato con quello di una telefonata, va però analizzata in relazione ad un altro problema: quanto possono spendere le famiglie oggi?

La grave crisi economico-finanziaria cominciata nel 2008, non è un mistero, ha costretto in ginocchio milioni di famiglie, anche in Italia. Queste famiglie, non per volontà, devono fare i conti con un portafogli molto magro, che non sempre consente di nutrire i propri figli con una dieta perfetta. Molto spesso, si è costretti ad acquistare cibi poco salutari, semplicemente perché costano di meno rispetto a quelli più salutari o, per esempio, biologici.

Per le ragioni finora citate, riteniamo adeguato attribuire al cibo spazzatura un'altra definizione: quella di droga legale. Probabilmente, il paragone potrebbe sembrare eccessivo, ma se gli americani, per primi, hanno deciso di definire questi cibi come *junk food* un motivo dovrà pur esserci.

A nostro avviso, al di là dei prezzi, che possono dipendere anche da altri fattori relativi, per esempio, il costo della manodopera, quello che rende il cibo spazzatura una vera e propria «droga legale» è il suo sapore.

Il cibo spazzatura crea una vera e propria dipendenza. Infatti, in diversi spot pubblicitari di prodotti alimentari non del tutto sani si è soliti affermare che «uno/a tira l'altro/a..».

⁴⁴ Capaldo (2015). Disponibile su: http://www.ecodibergamo.it/stories/Cronaca/hamburger-a-1-euro-un-affare-per-slow-food-prezzo-troppo-basso_1123736_11/. Consultato il 3 aprile 2017

Inoltre, è legale; perché non esistono ancora rimedi internazionali giuridici o economici in grado di frenare questo fenomeno che, come tutte le droghe, causa seri problemi di salute. Sarebbe necessario resistere al marketing e smettere di renderci prigionieri del cibo spazzatura. Il problema consiste nel fatto che, attraverso le operazioni di marketing, attraverso i prezzi bassi nella maggior parte dei casi, attraverso il sapore e le confezioni accattivanti, le grandi case produttrici riescono brillantemente a modificare le scelte dei consumatori e, nel caso di consumatori molto giovani, a crearle.

Appendice: risultati questionario

Soggetti a cui è stato sottoposto il questionario:

- 30 ragazzi di età compresa tra i 12 e i 13 anni (11 maschi, 19 femmine)
- In tre quesiti sottoposti ai ragazzi durante il questionario, è stato chiesto il loro peso corporeo, l'altezza e se svolgessero attività fisica: 17 soggetti hanno dichiarato di svolgere attività di moto (7 maschi, 10 femmine). I restanti 13 non svolgono alcuna attività fisica (3 maschi, 10 femmine).
- Alla luce dei dati raccolti, nessuno dei soggetti è risultato obeso.

Domande presentate e risposte:

1. Di seguito sono riportati alcuni alimenti, divisi per gruppi. Per ogni gruppo, sottolinea il piatto che preferisci.

Primi piatti	
Pasta con sughi pronti, risotti in busta <i>et similia</i>	18 (9 maschi, 9 femmine)
Minestre fatte in casa	12 (2 maschi, 10 femmine)

Secondi piatti	
Wurstel (hot dog), hamburger fast food	13 (7 maschi, 6 femmine)
Pesce fresco	1 (0 maschi, 1 femmina)
Bistecca	16 (4 maschi, 12 femmine)

Contorni	
Patatine fritte	30
Insalata mista, verdure grigliate	0

Frutta e dolci	
Crostata o macedonia preparata in casa	19 (8 maschi, 11 femmine)
Gelato confezionato, torta comprata al supermercato (qualsiasi gusto)	11 (3 maschi, 8 femmine)

2. Di seguito sono riportati alcuni alimenti che durante la giornata possono costituire un pasto a parte o un pasto completo. Per esempio un aperitivo o uno spuntino con gli amici. Scegli quello che più ti piace.

Nove soggetti hanno preferito scegliere una sola opzione.

Tagliere di salumi e formaggi toscani	15 (5 maschi, 10 femmine)
Calzoni e pizzette surgelate	10 (4 maschi, 6 femmine)
Frullato di frutta fresca	5 (2 maschi, 3 femmine)

3. Di seguito sono riportate alcune bevande molto comuni. Scegli quella che preferisci. Puoi indicarne al massimo due.

Cola	20 (11 maschi, 9 femmine)
Aranciata	17 (7 maschi, 10 femmine)
Spremuta d'arancia	2 (1 maschio, 2 femmine)

Acqua	4 (1 maschio, 3 femmine)
Succo di frutta in bottiglia	2 (0 maschi, 2 femmine)
Sprite	1 (1 maschio, 0 femmine)
Cioccolata calda	3 (0 maschi, 3 femmine)
Latte fresco	1 (1 maschio, 0 femmine)

4. Quale tra questi cibi preferisci per fare pausa durante le lezioni? Massimo due opzioni. (Quattro ragazzi hanno preferito individuare una sola opzione)

Patatine, crackers, pop corn e simili	21 (8maschi, 11 femmine)
Frutta	5 (2 maschi, 3 femmine)
Panino comprato dal distributore	7 (4 maschi, 3 femmine)
Panino preparato a casa	6 (1 maschio, 5 femmine)
Merendine e biscotti	15 (3 maschi, 11 femmine)
Pezzo di torta fatta in casa	10 (4 maschi, 5 femmine)

5. Giustifica in piena sincerità le risposte precedenti selezionando due di queste opzioni:

Mi piace molto il sapore	21 (5 maschi, 16 femmine)
Costa poco	5 (1 maschio, 4 femmine)
Mi piace la confezione del cibo	4 (1 maschio, 3 femmine)
Mi piace molto l'aspetto del cibo, sembra buono!	6 (2 maschi, 4 femmine)
Facile da preparare o da trasportare	7 (2 maschi, 5 femmine)

E' il cibo che mi fa sentire più sazio	3 (3 maschi, 0 femmine)
E' un alimento pieno di vitamine e mi dà molta energia	1 (0 maschi, 1 femmina)
Dopo averlo mangiato sono soddisfatto e mi sento bene	8 (6 maschi, 2 femmine)
Perché va di moda tra i miei amici	5 (2 maschi, 3 femmine)

6. Senza pensarci troppo, qual è la prima pubblicità che ti viene in mente (o quella che più ti piace) pensando al mondo del cibo e delle bevande? La risposta era aperta.

I ragazzi hanno citato nomi di grandi marchi o multinazionali. Nella tabella verranno rappresentate le preferenze in via generale.

Pubblicità Fast Food	12 (4 maschi, 8 femmine)
Pubblicità Budini (uno in particolare)	6 (5 maschi, 1 femmina)
Bevande gassate (SSB)	3 (0 maschi, 3 femmine)
Prodotti industriali in generale	10 (6 maschi, 4 femmine)
Frutta	2 (0 maschi, 2 femmine)

7. Hai mai sentito parlare di cibo spazzatura? Se rispondi positivamente, descrivi, utilizzando massimo due righe, che cos'è per te il cibo spazzatura.

Sì	18 (6 maschi, 12 femmine)
No	12 (5 maschi, 7 femmine)

CAPITOLO QUARTO: PROFILI ECONOMICI DEL FENOMENO “CIBO SPAZZATURA”

Nei capitoli precedenti si è cercato di porre in luce le caratteristiche che ci permettono di definire “spazzatura” un determinato tipo di cibo e le conseguenze a cui il suo costante consumo può condurre. Ci siamo domandati perché i consumatori, spesso e volentieri, decidano di consumare questi prodotti poco sani e assiduamente. Abbiamo indagato quelle che potrebbero essere le cause di determinate scelte e, nell’indagarle, abbiamo individuato il problema principale nelle preferenze dei consumatori. Nel terzo capitolo dell’elaborato, in particolare, abbiamo rivisitato il concetto di “consumatore razionale”, chiarendo che, molto spesso, gli individui non compiono le loro scelte in piena consapevolezza e, quindi, razionalmente; questo perché le loro preferenze spesso vengono modificate dalle colossali attività di marketing delle multinazionali e, nel caso di consumatori molto giovani, vengono addirittura create *ex novo*. Ciò si realizza soprattutto se, nel *background* di questi piccoli consumatori, non esiste un modello scolastico o familiare (in generale, educativo) abbastanza forte da resistere ai bombardamenti delle pubblicità.

In questo capitolo, vogliamo presentare in maniera più approfondita il concetto di “preferenze”, collegandolo al concetto di “utilità”. Infatti, riteniamo che dall’analisi di questi due profili economici si possa giungere a rintracciare, forse, delle potenziali soluzioni al problema della estrema diffusione e assiduo consumo del cibo spazzatura e, quindi, ad un miglioramento delle condizioni di salute dell’essere umano.

Si ritiene opportuno, prima di procedere, chiarire che le soluzioni a cui aspiriamo non sono da coltivare nella quotidianità del singolo soggetto; infatti, è stato già affermato, nelle precedenti pagine di questo lavoro, che

la scelta individuale di uno stile di vita salutare, composto quindi anche di un'alimentazione tendenzialmente sana, senza abuso di alcol e di tabacco, accompagnata da attività fisica, non necessariamente rigorosa, riesce senza ombra di dubbio a migliorare le condizioni di salute dei consumatori, sia piccoli che grandi. Ma non è questo il punto: ognuno, nel proprio pezzo di mondo, può portare avanti le scelte che vuole. L'importante è farlo razionalmente e con consapevolezza. Nel momento in cui queste scelte non vengono fatte con razionalità e consapevolezza, riteniamo doveroso per ogni sistema di società civile che si rispetti, adottare delle misure, anche solo informative, che possano aiutare gli individui a decidere per sé e per le proprie famiglie nel migliore dei modi.

Le soluzioni a cui si aspira, per quanto detto fino ad ora, devono essere inserite in un'ottica più ampia, dove non deve essere contemplato soltanto il piccolo emisfero del singolo consumatore. Infatti, se è vero che le preferenze possono essere modificate o create, allora sarà anche vero che le soluzioni possano giungere dall'esterno. Per esempio, dagli stessi soggetti che rendono l'alterazione delle preferenze un fenomeno decisamente possibile.

1. La necessità di un «mondo regolato»: il cibo spazzatura, la salute dei consumatori, il ruolo dello Stato

«La “mano invisibile” del mercato, guidata dal pugno di ferro delle multinazionali del fast-food, delle bibite zuccherate e degli alimenti ultra-processati, favorisce la diffusione dell’obesità. Se i governi non si affrettano ad adottare misure di controllo riguardo alla produzione e al consumo di questi alimenti nocivi la guerra all’obesità non può essere vinta.»⁴⁵

Così esordisce Roberto De Vogli (professore associato dell’Università di California) in un articolo pubblicato su “Il Fatto Quotidiano” che aveva come argomento principale quello di svelare i rapporti tra il cibo e l’economia. L’articolo riassume lo studio condotto dall’Università di California e pubblicato dalla WHO⁴⁶ sul bollettino ufficiale dell’organizzazione internazionale, nel 2014.

De Vogli ha affermato che, nonostante i tentativi di porre rimedio al problema dell’obesità dilagante, non si è ancora rintracciata una soluzione realmente efficace, in grado di guarire la società dall’epidemia dell’obesità.

Il problema di questa impossibilità è da rinvenire, secondo De Vogli, nel fatto che spesso si intende l’obesità come sola e pura scelta individuale. Non si considera, invece, che questa sia il frutto di determinate scelte e cambiamenti economici e politici.

⁴⁵ De Vogli (2014). Disponibile su: <http://www.ilfattoquotidiano.it/2014/02/17/cibo-ed-economia-the-american-job-la-liberalizzazione-dellobesita/880093/>. Consultato 20 ottobre 2016.

⁴⁶ De Vogli, Kouvonen, Gimeno (2014).

Lo studio è stato condotto su 25 Paesi ad alto tasso di sviluppo, quali: Australia, Austria, Belgio, Canada, Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Grecia, Irlanda, Italia, Israele, Norvegia, Nuova Zelanda, Paesi Bassi, Polonia, Portogallo, Regno Unito, Repubblica Ceca, Repubblica Slovacca, Spagna, Stati Uniti, Svezia, Svizzera, Ungheria.

Secondo il presente studio, la deregolamentazione sarebbe una delle principali cause della diffusione dell'obesità e, quindi, delle malattie ad essa connesse. Infatti, la mancata volontà di porre restrizioni al mercato, comporta, anche se strano a credersi, la formazione di oligopoli alimentari: nel mercato si affermano poche e grandi aziende, spesso famose a livello globale, le quali costringono i piccoli produttori ad uscire dal mercato. In questo modo, esse rimangono "sole" e "indisturbate" a decidere quelle che saranno le abitudini alimentari dei consumatori e, attraverso le attività di marketing, spesso fanno sì che i consumatori scelgano di consumare in maniera assidua proprio quei prodotti che esse stesse producono: insomma, la mano invisibile non sarebbe poi così tanto invisibile, ad uno sguardo più attento.

Lo studio pubblicato dalla WHO e condotto dall' Università di California aveva, come si è capito, l'obiettivo di individuare una qualche connessione tra la deregolamentazione del mercato e il fenomeno dell'obesità, dimostrando che negli Stati in cui le regole di mercato non subiscono restrizioni, il BMI della popolazione è nettamente superiore e tende a superare le soglie massime stabilite.⁴⁷

Lo studio è stato condotto dal 1999 al 2008 su 25 Paesi a sviluppo sostenuto e, dopo aver dimostrato una connessione tra l'alto valore del BMI e la presenza di *Fast Food* in alcuni Paesi, si è cimentato nella ricerca di cause di origine economica e politica. Gli autori hanno infatti affermato che in quei Paesi che hanno adottato politiche economiche di stampo liberale il fenomeno dell'obesità è nettamente più diffuso.

⁴⁷ Si rinvia al capitolo II di questo elaborato.

Al contrario, gli Stati che vantano politiche di mercato più stringenti e tendono a proteggere, per esempio, i piccoli agricoltori, possono vantare uno stato di salute dei cittadini più elevato rispetto a quelli che tendono a liberalizzare troppo.

Un caso è quello della Svizzera, dove il governo tende a proteggere i piccoli produttori e ad incentivarli: qui, affermano i professori dell'Università di California, si sono registrati incrementi del fenomeno obesità più marginali e, scrive De Vogli, *«Certamente, non è frutto del caso se in un paese come la Svizzera, la maggior parte degli agricoltori sono piccoli produttori. Il 60 % del loro reddito è coperto da sovvenzioni governative.»*⁴⁸

Gli autori affermano, infine, che le proprie analisi dovrebbero sì essere interpretate con cautela, ma che sarebbe comunque opportuno ricercare una soluzione reale al problema dell'obesità non solo nelle scelte educative, ma anche in quelle governative. Il problema principale è dato dalla presenza di oligopoli troppo forti, favoriti dalla contemporanea presenza di governi a volte eccessivamente deboli e, finché non si riuscirà a creare un equilibrio tra i due mondi, la situazione non potrà vivere risvolti positivi.

In sostanza, gli autori ritengono, sostenuti dalla pubblicazione della WHO, che finché l'ideologia dominante sarà quella del mercato autoregolato, non potranno essere individuate soluzioni valide al problema della cattiva alimentazione.

⁴⁸ De Vogli (2014)

E' stato, dunque, chiarito, con l'ausilio di questo importante studio condotto dall' Università di California e ampiamente sostenuto dalla WHO, che un ruolo fondamentale nel decidere gli stili alimentari dei cittadini è quello dei governi, che dovrebbero imporre il proprio pugno di ferro alle grandi multinazionali.

Si può rimettere la responsabilità di questa grande diffusione di obesità ai soli governi? Sicuramente no. Bisogna sempre considerare che alla fine i decisori di ultima istanza sono i singoli individui, o almeno così pensiamo che sia e dovrebbe essere.

Va anche detto, tuttavia, che il ruolo del governo e, in generale, della figura dello Stato, riveste un'incredibile importanza in questo campo. Nonostante questo, però, a volte gli Stati sono schiacciati dalle volontà di meccanismi più grandi o, semplicemente, a volte non ritengono che il loro obiettivo ultimo sia quello prima nominato. Riteniamo, tuttavia, che lo Stato abbia in generale un valido ruolo non solo politico, ma anche economico, le cui sfaccettature non devono mai essere sottovalutate.

A tal proposito, Stiglitz (1992, pp. 37-38) riconosce allo Stato una natura economica e riteneva che questo fosse spesso preferibile alle altre organizzazioni economiche per due peculiari motivi:

1. L'appartenenza allo Stato è di natura universale;
2. Lo Stato ha un potere coercitivo unico, sconosciuto a qualsiasi altro tipo di organizzazione internazionale.

Successivamente, l'autore si sofferma su un particolare quesito; si chiede, cioè, quali possano essere i vantaggi e gli svantaggi che uno Stato guadagna dalle caratteristiche sopra citate. In seguito, afferma: *«ci sono molti esempi di come il governo usi i suoi poteri di coercizione economica. Il più importante è il potere di tassare (...) Lo Stato usa i suoi poteri per imporre determinati comportamenti (...) Lo Stato concede monopoli.»*

Così, dopo aver constatato che alcuni governi tendono ad usare eccessivamente il proprio potere coercitivo e che, qualora i cittadini prendano coscienza del fatto che qualche gruppo di interesse abbia comprato i politici del proprio governo, l'istituzione statale possa perdere credibilità, riconosce ancora una volta il ruolo economico fondamentale ricoperto dallo Stato, necessario per far sì che il sistema funzioni al meglio senza incepparsi.

Per questo, afferma: *«I governi (...) si prodigano in sforzi per persuadere i cittadini dell'equità delle politiche di tassazione. E' questo vincolo che può spiegare alcuni aspetti peculiari (dal punto di vista degli economisti) delle politiche economiche: ad esempio, quelle politiche agricole che non sono solo inefficienti, ma che beneficiano in modo sproporzionato i contadini più ricchi».*

Di conseguenza, possiamo comprendere come l'intervento dello Stato, in materia di cibo spazzatura, sia non solo fondamentale, ma potrebbe forse essere anche l'unica soluzione opportuna ed efficiente per bloccare la diffusione dell'obesità: lo Stato potrebbe decisamente intervenire, anche in questo caso attraverso metodi monetari, quali per esempio quello della tassazione.

Il problema pare essere sempre lo stesso. L'obesità è ancora considerata più come una decisione personale che come una conseguenza di scelte economiche e politiche.

2. Behavioral Economics e strumenti di intervento dello Stato: la tassazione del cibo spazzatura

In questo paragrafo ci proponiamo di analizzare il ruolo dei soggetti che si muovono all'interno dello Stato: i consumatori.

In particolare, si vuole far riferimento ai comportamenti del consumatore, partendo dalle assunzioni del *modello economico standard*, conosciuto anche come *teoria classica del comportamento del consumatore*, che approfondisce gli aspetti della teoria della domanda.

Il modello economico standard nasce dalla consapevolezza per la quale il consumatore ha a disposizione sempre diverse alternative di beni tra cui scegliere (panieri) e si fonda sull'assunzione per la quale i consumatori si comportino sempre in modo razionale quando devono prendere decisioni riguardanti i consumi. Quattro sono, quindi, le ipotesi del modello classico:

1. Gli agenti economici (i consumatori) sono sempre razionali;
2. Una quantità maggiore è preferita ad una quantità minore;
3. I consumatori hanno come obiettivo la massimizzazione della propria utilità;
4. Gli agenti economici perseguono il proprio interesse personale e non si curano dell'utilità altrui.

Queste ipotesi interferiscono con il processo decisionale del consumatore, secondo la teoria classica, intervenendo nella determinazione della decisione di consumo finale. Tale decisione non è libera da vincoli: i consumatori godono solitamente di risorse finanziarie limitate. E' per questo che la decisione in merito al consumo deve essere ben ponderata: la spesa finale del consumatore non dovrebbe, infatti, poter eccedere il

reddito disponibile. Questo vincolo monetario, chiarito dalla teoria classica, si fonda sull'ipotesi già citata per la quale una quantità maggiore è sempre preferita ad una quantità minore. Ad esempio, in una cena al ristorante, ognuno di noi, se potesse, comprerebbe il vino più costoso presente nel menù. Ebbene, questo non sempre è possibile: l'individuo si ritrova a compiere delle scelte, che sicuramente risulteranno familiari ad ognuno di noi.

Questa condizione del consumatore è riassunta, nel modello economico standard, con la definizione di «vincolo di bilancio», che rappresenta la combinazione di beni che costituiscono le alternative tra cui l'individuo può scegliere o, semplicemente, ciò che il consumatore può permettersi di acquistare, assumendo come dati i prezzi dei beni e il suo reddito.

Un altro elemento che, inevitabilmente, condiziona le decisioni del consumatore è l'utilità del bene, il suo valore. Secondo Mankiw e Taylor (2015, p. 91), possiamo definire valore *«l'importanza che un individuo attribuisce al possesso di un bene, rappresentata e misurata dalla soddisfazione che trae dal suo consumo.»* Gli stessi, sostengono che, essendo il concetto di valore un concetto soggettivo, lo si potrebbe immaginare come la somma che gli individui sono disposti a spendere per assicurarsi il possesso di un determinato bene o servizio e, quindi, i benefici che da questi ne derivano.

Alla luce di quanto detto, il consumatore potrà accedere solo ai panieri che si trovano sotto il proprio vincolo di bilancio, cercando di massimizzare la propria utilità. Quando questa condizione si realizza?

La scelta ottimale del consumatore, secondo la teoria classica, si realizza quando ciò che il consumatore può permettersi di acquistare coincide con

ciò che il consumatore desidera acquistare⁴⁹. E' chiaro: non si può porre un freno ai desideri d'acquisto del consumatore; tuttavia, il vincolo di bilancio serve a ricordargli di collocare la propria scelta a livello di un bene che oltre ad essere desiderato, sia anche finanziariamente raggiungibile.

La concezione tradizionale della razionalità del consumatore è stata messa in dubbio da una teoria più recente: la *behavioral economics*, che basa i comportamenti economici del consumatore sulla psicologia, sulle scienze cognitive, su fattori emozionali e sociali.

Spesso ciò accade a causa delle informazioni assorbite dagli agenti economici, non sempre perfette. Al contrario, una corretta informazione è indispensabile, in quanto definisce in maniera decisiva quelle che saranno le preferenze e poi le scelte finali del consumatore e la stessa teoria classica assume come condizione fondamentale la perfetta informazione. Purtroppo, diversi sono i fenomeni che affliggono il mondo dell'informazione; uno di questi è quello dell'asimmetria informativa, che si realizza nel momento in cui un cui due parti hanno accesso a informazioni differenti.

Ricollegandoci al *junk food*, tema principale di questo elaborato, possiamo affermare che il consumatore può essere sì definito perfettamente razionale, ma solo, a nostro avviso, qualora il mondo dell'informazione sia un mondo integro e pulito, in cui i singoli individui sono realmente protetti e resi consapevoli delle conseguenze delle loro scelte. Ricollegandoci a quanto detto nel terzo capitolo, non sempre il mondo dell'informazione può essere considerato attendibile. La legge dell'extra-profitto a volte assume maggiore rilevanza rispetto alla protezione dei consumatori e,

⁴⁹ Graficamente s'intende il punto di incontro tra la retta che rappresenta il vincolo di bilancio e la curva di indifferenza composta dalle preferenze del consumatore.

strumenti pubblicitari quali quelli televisivi, già di per sé abbastanza prepotenti, hanno ottenuto negli ultimi anni un grande supporto dalla pubblicità (spesso illegale⁵⁰) dei social network. Attraverso piattaforme quali *Facebook* o *Instagram*, i messaggi arrivano ai consumatori molto più velocemente e più facilmente. Un caso esemplare è stato quello di una *ex star* di un'importante azienda produttrice di film per bambini, la quale, pubblicando una fotografia con una bibita gassata in mano, considerata “*junk*” da associazioni quali Altroconsumo o la WHO, ha raggiunto un numero di *followers* estremamente alto. La stessa è stata accusata di aver promosso pubblicità occulta. Ora, non ci sono prove effettive che i bambini decidano di consumare più quantità di bibite gassate perché un loro modello d'infanzia abbia deciso di “pubblicizzarlo”. Tuttavia, questo potrebbe essere, a nostro avviso, un pericolo, perché sembra essere molto simile alle tesi portate avanti da Altroconsumo nell'elaborazione delle linee guida per la protezione dei bambini, le quali prevedono che il *junk food* non sia promosso da personaggi dei cartoni animati, famosi o, in generale, da eroine dell'infanzia. Sarebbe un po' come dire: per ogni lattina fotografata, ce ne sono almeno 6 milioni consumate!

Alla luce di quanto detto all'inizio di questo paragrafo, quindi, sovviene una domanda: il consumo di queste bevande o, in generale, di cibo spazzatura, è realmente utile?

⁵⁰ Molto spesso i personaggi di fama mondiale pubblicano fotografie o messaggi di supporto a determinati prodotti. Questo non costituisce, di per sé, una pubblicità. Tuttavia, il fatto che questi soggetti siano conosciuti in tutto il mondo, fa sì che i loro messaggi possano essere percepiti in pochi secondi da una parte all'altra dell'emisfero, conquistando in un brevissimo lasso di tempo un'enorme fetta di *followers*, i quali spesso sono da loro ispirati. In questo modo vengono a crearsi casi di pubblicità non conforme a legge, difficili da controllare in quanto si tratta di pagine personali di singoli soggetti, seppur famosi.

Ovviamente no. Stando a ciò che si è analizzato in questo elaborato, la domanda posta potrebbe sembrare retorica e futile. Tuttavia il consumo esiste. Ed è alto.

O ancora: il consumatore è realmente razionale?

A tal proposito, ci sembra opportuno ricorrere ad una branca dell'economia già citata: la *behavioral economics*. Infatti, l'economia non è l'unica scienza che studia i comportamenti umani; la psicologia è, come l'economia, una scienza sociale che indaga le ragioni e i meccanismi delle scelte degli individui. La *behavioral economics* non fa altro che riunire queste due scienze e, utilizzando l'indagine psicologica, con particolare riferimento a quelli che sono i processi decisionali che scaturiscono nella mente umana, cerca di spiegare i comportamenti umani.

«Il mondo della teoria economica è popolato di strani esseri, appartenenti alla specie dell'homo economicus», scrivono Mankiw e Taylor (2015, p. 244). E aggiungono: *«Le persone reali, però, appartengono alla specie dell'homo sapiens. Per quanto assomiglino, sotto molti aspetti, all'astrazione razionale e calcolatrice creata dalla teoria economica, sono creature molto più complesse. Possono essere sbadate, impulsive, confuse, emotive, miopi.»*

Insomma, questi soggetti, più che alla massimizzazione della propria utilità, si accontentano di raggiungere obiettivi soddisfacenti.

Secondo la *behavioral economics*, esistono, pertanto, tendenze dei comportamenti umani in grado di modificarne le scelte. Uno di questi è rappresentato dai *“comportamenti euristici”*.

Secondo la teoria euristica, gli individui prendono decisioni basate su teorie empiriche approssimative, senza seguire analisi razionali: essi decidono di compiere sempre le stesse scelte, per intuito o per comodità, perché si fidano delle scelte compiute nel passato, in quanto vengono considerate come familiari. L'individuo, nel caso, non è aperto alla novità e preferirà acquistare quello che usualmente acquista.

Un altro importante fattore che influisce sulle scelte dei consumatori è il "*comportamento gregario*". Secondo questa teoria comportamentale, infatti, a volte gli individui, nel prendere le decisioni, gli individui seguono l'esempio di un gruppo più ampio; non è detto che questo gruppo sia tangibile, tuttavia, gli individui vengono influenzati dal suo apparente potere. Un esempio pratico, in relazione con il nostro tema, potrebbe essere: se il nostro gruppo di amici decide di pranzare ogni giorno presso un punto di ristoro che offre cibo spazzatura, noi stessi potremmo esserne influenzati e decidere di seguire la massa.

Contemplando il mondo dell'informazione e i conseguenti cambiamenti che esso è in grado di apportare nel processo decisionale degli esseri umani, possiamo ben capire, nuovamente, quanto sia importante un intervento pubblico nei settori in cui vigono cattive forme di informazione, quale quello alimentare. Soprattutto, il settore pubblico non dovrebbe soffermarsi solo sul ruolo svolto dagli individui all'interno del mondo economico, nel caso. Piuttosto, sarebbe più ragionevole cercare di indurre i consumatori verso determinate preferenze (scelte potenziali) in via indiretta, agendo sulle cose.

«Mentre lo Stato concentra la sua attività sul rapporto con le persone, queste si occupano prevalentemente del consumo delle cose.»

Così scriveva Giulio Tremonti nel 1990 (p. 21), a proposito dell'opposizione tra idealismo e consumismo. Lo stesso, più di 25 anni fa, riteneva opportuno che lo Stato cominciasse a dare centralità politica alle cose, che spesso venivano ignorate dallo Stato e alle quali era necessario dare anche una centralità fiscale.

Lo strumento della tassazione può essere utilizzato anche in chiave correttiva di distorsioni del mercato e potrebbe rappresentare una sorta di soluzione alla diffusione delle patologie scatenate dal consumo assiduo di cibo spazzatura.

Attraverso la tassazione di determinati prodotti, si potrebbe diminuire il consumo dei cibi considerati *junk* e, quindi, migliorare la salute degli individui. C'è da dire, infatti, che i cibi identificati come spazzatura dalle organizzazioni internazionali (già elencati al capitolo primo dell'elaborato) non costituiscono beni primari; si tratta, quindi, di alimenti senza i quali un soggetto potrebbe tranquillamente continuare a vivere.

Il riferimento a nostro avviso più importante, a tal proposito, ci è dato ancora una volta da Adam Smith e dalla monumentale opera "*La Ricchezza delle Nazioni*". Nell'opera, Smith precisa che i beni non definibili di prima necessità potrebbero essere tassati. Ad esempio, egli afferma che così come si decide di tassare l'alcol e il tabacco, si dovrebbe decidere di tassare anche lo zucchero⁵¹.

La *sugar tax* era quindi già immaginata nella seconda metà del 1700: Smith era stato, in un certo senso, lungimirante. E' necessario però precisare che l'idea di Smith puntava più a «gonfiare» le casse dello Stato e non venne sviluppata per proteggere i consumatori; nonostante questo,

⁵¹ Smith (1764)

però, non si ritiene inopportuno riprendere questa idea e applicarla alla realtà alimentare che ci circonda, attribuendole una diversa filosofia.

La *sugar tax* potrebbe in questo senso apparire come un'ottima idea per frenare il consumo di cibo spazzatura. Ad esempio, ad una merendina confezionata e piena di zuccheri si potrebbe preferire una torta fatta in casa; oppure, alle *french fries* si potrebbero preferire le patate fritte fatte in casa e così via.

La tassazione del cibo spazzatura, però, non è un'argomentazione del tutto semplice da sostenere:

- Innanzitutto, le tasse sul cibo spazzatura dovrebbero affrontare dei problemi di natura strutturale; infatti, così come già accennato nel primo capitolo di questo elaborato, non è facile etichettare i cibi spazzatura, capire quando un cibo possa essere definito *junk* e perché. Le denominazioni non sono condivise all'unanimità e pertanto risulterebbe complicato decidere quali cibi debbano essere tassati;
- Inoltre, l'argomento deve confrontarsi con un'altra dimensione: quella economico-sociale. È chiaro che la tassazione finisce per colpire sempre le fasce più povere della popolazione. Per questo, sarebbe opportuno evitare degli effetti compensatori negativi e correggere questo disagio mediante altri strumenti.

A questo ultimo proposito si è espresso Oliver Mytton, esperto di sanità pubblica presso l'Università di Oxford, il quale ha pubblicato un articolo sul *British Medical Journal*, dove ha sostenuto l'ipotesi per la quale, per far sì che la tassa sul *junk food* (da lui definita come «*fat tax*») sia realmente efficiente e conduca ai risultati sperati, è necessario che questa ammonti al 20% del prezzo del singolo prodotto (Mytton, 2012).

Tuttavia, a causa della dimensione economico-sociale della quale si deve necessariamente tenere conto e per evitare che le fasce più deboli della popolazione vengano colpite duramente dalla nuova tassazione, sarebbe opportuno compensare questo aumento dei prezzi dei cibi *junk* con una diminuzione dei prezzi dei cibi più sani.

Anche l'*American Heart Association*, società scientifica che raggruppa i cardiologi americani, ha riflettuto sull'argomento e il frutto delle loro analisi e dei loro studi ha portato alla pubblicazione di un documento⁵² nel quale si cerca di puntualizzare quelle che potrebbero essere le giuste vie da seguire per rieducare la popolazione ad una corretta alimentazione e quindi per sfavorire il fenomeno, estremamente diffuso negli Stati Uniti d'America, dell'obesità e delle malattie ad essa connesse.

Secondo gli studiosi, il legame sul quale bisognerebbe basarsi per individuare il giusto prezzo è quello tra il livello di tassazione e la quantità di zucchero,⁵³ proponendosi di porre un costo preciso per ogni grammo di zucchero.

Gli autori ritengono che, in generale, le quantità siano molto alte e che dovrebbe essere conseguentemente alto anche il livello di imposizione fiscale: basti pensare che in un tè freddo la percentuale di zucchero varia da 5 a 28 grammi per porzione (che negli Stati Uniti è circa 230 grammi), in una bevanda a base di frutta da 1 a 57 grammi, da 5 a 14 per un soft drink qualunque, secondo gli autori.

C'è da dire che questa idea non è del tutto nuova, infatti è stata già attuata in molti Paesi. Per esempio, in Ungheria, sopra gli 8 grammi di

⁵² Francis, Marron, Rueben (2016)

⁵³ Gli studiosi in questo articolo prendono come riferimento un particolare tipo di cibo spazzatura, cioè quello delle bevande zuccherate (gassate e non).

zucchero per 100 ml di bevanda, l'imposta è di 8 centesimi; in Gran Bretagna è di 0,75 centesimi per almeno 5 grammi di zucchero e 1 centesimo sopra gli 8 grammi. Nonostante questo, però, la Gran Bretagna vanta, come si è visto, un elevato tasso di obesità. Le cause potrebbero essere diverse e sicuramente non è possibile ridurre la soluzione ad una tassa sulle bevande zuccherate. A nostro avviso, probabilmente, questi dati derivano dal fatto che le bevande zuccherate non costituiscono l'unico cibo spazzatura disponibile sul mercato: bisognerebbe intervenire su ogni categoria *junk*.

In un ulteriore studio condotto in Nord America, pubblicato dall' *American Journal of Public Health*⁵⁴ nel 2013, gli autori cercano di indagare quali potrebbero essere, ancora una volta, le soluzioni economiche in grado di ridurre il consumo assiduo di cibo spazzatura e individuano un ottimo strumento nella tassa sul *junk food*, ideale per combattere l'obesità. Gli stessi sono partiti dal presupposto che la tassa sul *junk food* fosse considerata un ottimo strumento in tal senso, anche dalla WHO e dalla FAO.

Partendo da queste considerazioni, gli autori si soffermano soprattutto sul concetto di elasticità della domanda dei cibi, ritenendo che questa sia un elemento fondamentale per prevedere quello che potrebbe essere l'impatto di una potenziale tassazione.

Circa i cibi, quindi, bisognerebbe tenere in considerazione da una parte l'elasticità della domanda dei prodotti alimentari e dall'altra l'elasticità incrociata, la quale misura la variazione percentuale della domanda, cioè

⁵⁴ Franck, Grandi, Eisenberg (2013)

la quantità venduta Q di un bene y , rispetto alla variazione percentuale del prezzo di un altro prodotto x .

Come si può comprendere, la particolarità dei dati ottenuti mediante l'elasticità incrociata sta nel fatto che i prezzi P e le quantità Q sono ottenuti mediante beni o servizi diversi. A tal proposito, si dirà che qualora l'indice di elasticità incrociata sia minore di 0, allora i due beni/servizi potranno essere definiti complementari; diversamente, qualora l'indice di elasticità incrociata sia maggiore di 0, i due beni saranno sostitutivi.

Bisogna considerare, quindi, la domanda dei prodotti alimentari come una funzione delle seguenti variabili:

- Il prezzo del bene considerato;
- Il prezzo degli altri beni presenti sul mercato;
- Il potere d'acquisto (cioè il reddito);
- Tutti gli altri fattori che influenzano le preferenze dei consumatori, come la pubblicità.

L'elasticità del prezzo riflette, quindi, quella che sarà la portata della variazione del consumo di determinati cibi che deriva da una variazione del prezzo pari a 1%.

Da tutto ciò, appare chiaro che cercare di prevedere l'effetto di una tassazione sui beni alimentari sia una vera e propria sfida, perché il risultato è strettamente interdipendente dal comportamento degli altri cibi. Proprio per questo, a nostro avviso, potrebbe essere necessario intervenire quasi per compensazione anche sui prezzi dei cibi più sani, come detto nelle precedenti pagine di questo lavoro.

Nello studio, gli autori hanno anche analizzato le tasse sul *junk food* applicate in alcuni Paesi. Un esempio chiave è costituito dalla Danimarca.

La Danimarca è stata infatti il primo Stato del mondo ad introdurre, nell'ottobre del 2011, la *fat tax*, ponendosi come obiettivo quello di ridurre le malattie cardiovascolari. In particolare, il governo danese aveva imposto un aumento del prezzo corrispondente a 3 dollari per ogni prodotto alimentare che contenesse una percentuale di grassi saturi superiore al 2,3% per kilogrammo.

In realtà, la tassa sul *junk food* introdotta dal governo danese venne da esso stesso abolita pochi mesi dopo, nel novembre del 2012. Infatti, i cittadini della Danimarca avevano comunque individuato il modo per evitare di acquistare i prodotti tassati nel proprio Stato, consumandoli ugualmente: li acquistavano dai Paesi vicini, come la Germania o la Svezia, riuscendo comunque ad ottenerli ad un prezzo inferiore rispetto a quello imposto dal governo danese.

Quindi, siccome la *fat tax* danese non ha goduto di una lunga vita, non è possibile constatare il suo impatto sulla società. Tuttavia, in diversi altri Paesi la tassa sul cibo spazzatura è stata applicata; per esempio, sempre nel 2011, l'Ungheria ha deciso di aumentare i prezzi dei prodotti confezionati ad alta dose di zuccheri, sale o grassi di 0,04 dollari.

Anche la Francia ha preso provvedimenti in materia, inserendo, nel 2011, una tassa chiamata «*soda tax*» pari all'importo di 1 euro per ogni bevanda in lattina/scatola. La tassa si muoveva nel progetto di legge di sanità pubblica, che si proponeva come obiettivo principale la lotta all'obesità.

Gli esempi riportati sono troppo recenti e hanno vita troppo breve per analizzarne i risultati, tuttavia ci pare un aspetto positivo quello per cui i governi abbiano cominciato a rendersi conto dei poteri che detengono e con i quali, più di chiunque altro, potrebbero combattere l'uso sfrenato e continuativo di cibi e bevande non propriamente sani.

A questo punto, non resta da chiederci: che cosa si dovrebbe tassare in maniera specifica?

A tal proposito, possiamo fare riferimento nuovamente allo studio pubblicato sull' *American Journal of Public Health* nel 2013, nel quale gli autori individuano precisamente tre basi imponibili.

1. *NUTRIENTI*

Questa categoria prende di mira quei nutrienti che non vantano valori energetici e nutrizionali alti e che, con un alto livello di calorie contenute, contribuiscono fatalmente alla diffusione dell'obesità e del sovrappeso. A questa categoria possiamo ricondurre l'esempio di *tax fat* introdotto dalla Danimarca nel 2011 o l'idea di definire l'aumento di prezzo non in relazione al singolo prodotto, ma tenendo conto delle sue componenti (per esempio, gli alimenti composti più del 30% di grassi o più del 40% di zuccheri). Il vantaggio di utilizzare questo tipo di imposte sta nel fatto che le aziende produttrici verrebbero scoraggiate nell'uso di input ricchi di prodotti non salutari, come sciroppi ad alto tasso di fruttosio. In questo senso, le stesse aziende potrebbero impegnarsi per cercare degli ingredienti più sani e meno ricchi di grassi o zuccheri.

Pertanto, a nostro avviso, si può affermare che lo strumento *taxing nutrients* potrebbe agire su due fronti: sia su quello dei consumatori che su quello dei produttori.

2. *SNACKS*

L'idea di tassare soltanto alcune categorie di cibi potrebbe, secondo il punto di vista degli autori, eludere alcuni problemi che deriverebbero dall'opzione precedente. L'idea di tassare i cibi comunemente consumati come *snack* nasce dalla constatazione che questi cibi non costituiscono bisogni primari. Inoltre, potrebbero essere perfettamente (e anche meglio) sostituibili con cibi a più alto contenuto energetico (come la frutta).

Secondo gli autori, questo modello di tassazione potrebbe essere il più efficiente se adoperato nel modo più corretto, in concertazione con altri strumenti. Il gruppo di lavoro ha infatti osservato che uno dei motivi principali per il quale, a partire dal 1980, l'obesità e il sovrappeso abbiano subito un'impennata, è da rinvenire proprio nel consumo di cibi non necessari all'organismo, quali gli *snacks*.

A questi, sarebbe doveroso aggiungere anche altri prodotti alimentari, del tutto inutili per l'organismo: caramelle, chewin-gum e altri, provenienti soprattutto dall'industria dolciaria.

Lo svantaggio di questa modalità di tassazione è quello di poter riuscire a spingere gli individui verso il consumo di altri prodotti, ugualmente non sani. Per questo, sarebbe opportuno individuare una categoria di strumenti compensatori, quali per esempio la già citata diminuzione del prezzo degli alimenti sani.

3. BEVANDE GASSATE (SSB)

Si è avuto modo di comprendere che il mondo delle bevande costituisca un «mondo-spazzatura» a sé stante. Proprio per questo, probabilmente, gli autori hanno pensato di far riferimento ad un modello di tassazione inerente solo questa categoria di prodotti.

Secondo gli autori, le bevande spazzatura rappresentano dei veri e propri pionieri per l'epidemia dell'obesità.

Essendo massicciamente consumate e contenendo alti livelli di cattivi ingredienti, la tassa sulle SSB potrebbe generare altissimi ricavi per gli Stati. Gli autori, essendo consapevoli del fatto che soltanto un'imposizione pesante possa incidere realmente sul fenomeno delle patologie legate all'obesità, affermano comunque che un'imposizione più ridotta riuscirebbe a far incassare allo Stato ricavi notevoli da destinare a progetti di sensibilizzazione sul fenomeno del *junk food*.

Le stime ottenute dagli studiosi, confermano che un'aliquota fiscale pari al 55% del prezzo, può diminuire il fenomeno dell'obesità dello 0,7%. E' chiaro che da sola, l'aliquota imposta non può risolvere i problemi correlati al consumo di cibo spazzatura e alla spesso conseguente obesità. Gli stessi ritengono che i risultati circa il peso dei consumatori non saranno soltanto il frutto di una tassa sul consumo delle SSB, ma saranno anche correlate alle decisioni prese dai consumatori al supermercato, al ristorante, davanti ad un distributore automatico, in generale in qualsiasi momento della giornata si decide di consumare un prodotto alimentare.

Dal discorso portato avanti, si evince un elemento estremamente importante: la politica fiscale volta a scoraggiare il consumo (o anche, come visto, la produzione) di cibi spazzatura non può da sola risolvere

tutte le questioni che da questi ne derivano. In Danimarca, ad esempio, nonostante l'aliquota fiscale, i consumatori avevano comunque trovato il modo per schivare l'ostacolo della tassazione e acquistare a buon prezzo i prodotti che desideravano.

Sarebbe opportuno individuare degli strumenti sussidiari alla tassazione, in modo da rendere la politica fiscale dei governi in materia realmente efficace e non fine a se stessa, come potrebbe facilmente accadere.

CAPITOLO QUINTO: PROFILI GIURIDICI IN MATERIA DI ALIMENTAZIONE

Rimane un altro fondamentale aspetto da investigare in materia di cibo spazzatura o, più in generale, di alimentazione.

Facciamo riferimento all'ambito giuridico, quel recinto che stabilisce i confini tra legale e non legale. Senza di esso risulta infatti impossibile comprendere tutte le sfaccettature della materia e, di conseguenza, pensare a degli opportuni sviluppi.

1. La giuridificazione del sistema alimentare nell'Unione Europea

Il fenomeno della *juridification* ha investito anche (e ovviamente) il settore alimentare.

Con il termine «giuridificazione» si intende la sottomissione di una serie di attività umane (che normalmente sarebbero libere da vincoli o, al massimo, riconducibili a convenzioni sociali) a regole formali, le quali hanno un contenuto prescrittivo.

L'esigenza di ricondurre anche il mondo dell'alimentazione sotto l'ala della giuridificazione è diventata sempre più evidente con l'avvento dell'Unione Europea, dalla quale derivano diritti e doveri. Tale necessità nasceva dal bisogno di concertare nel modo più coordinato possibile le regole che avrebbero deciso i profili del mercato unico e, quindi, delle quattro libertà di circolazione previste dai Trattati (capitali, servizi, merci, persone)⁵⁵.

⁵⁵ Titoli II e IV del Trattato sul Funzionamento dell'Unione Europea

Per quanto riguarda il settore alimentare, per parlare opportunamente di giuridificazione è necessario che si realizzino due condizioni⁵⁶:

1. La prima condizione riguarda i pubblici poteri, che devono agire non solo in funzione dell'interesse sanitario, ma anche in nome di altri interessi, diversi ma ugualmente importanti: esempi sono la tutela dell'agricoltura, del suolo, dell'ambiente, degli scambi commerciali, del consumatore e della sicurezza dei lavoratori;
2. La seconda condizione riguarda, invece, la sfera dell'intervento normativo, il quale deve estendersi a tutti quei profili che potrebbero avere, anche solo potenzialmente, un'incidenza, anche indiretta, in materia alimentare (esempi sono l'etichettatura, la pubblicità, i materiali di confezionamento, la tracciabilità degli alimenti, dei mangimi e degli animali destinati alla produzione alimentare, lo sviluppo tecnologico).

L'avvento dell'Unione Europea ha da una parte complicato il quadro amministrativo, dall'altra lo ha semplificato. Se prima, infatti, la questione alimentare era rimessa soltanto in capo agli Stati, adesso essi non possono essere considerati come unici attori sulla scena alimentare, anzi: così come ha osservato Margherita Romajoli (2016, p. 394): *«questo passaggio fondamentale nel segno della giuridificazione è stato opera non tanto del legislatore nazionale, quanto piuttosto di quello europeo»*.

La volontà di “mettere insieme” diversi Stati con diverse culture e la conseguente necessità che questi aderissero ad una serie comune di regole in materia alimentare, ha fatto emergere sempre più il bisogno di una “madre comune”, pronta a stabilire quali fossero gli standard e i

⁵⁶ Ramajoli (2016)

confini legali entro i quali le nazioni dovevano muoversi e idonea ad amministrare la vita del sistema alimentare degli Stati europei.

La giuridificazione del campo alimentare può essere fatta coincidere temporalmente con l'emanazione del Regolamento 2002/178/CE del Parlamento europeo e del Consiglio.⁵⁷

Prima di questo momento, infatti, la stessa Commissione aveva riconosciuto⁵⁸ quanto la materia fosse non regolata in maniera organica e quanto fosse, a volte, addirittura incoerente. E' per questo che il testo del reg. n. 178 viene considerato una sorta di «base costituzionale» del diritto alimentare europeo: perché esso è il primo documento che mira a ricostituire in modo coerente e compatto il settore intero.

Il Regolamento è stato elaborato soprattutto sul concetto di *food safety*⁵⁹, ma è concepito dai legislatori stessi come una legislazione alimentare generale⁶⁰. Per questo, può essere considerato come un vero e proprio punto di riferimento al quale attenersi in occasione dell'adozione di successive norme, sia da parte dell'Unione Europea che da parte degli Stati membri.

Volendo indagare sui livelli di giuridificazione in materia di alimentazione, ci ritroveremmo dinnanzi ad un mondo molto articolato. Innanzitutto, va precisato che numerose sono le tensioni che si vengono a creare per la ripartizione delle competenze in ambito alimentare e, spesso, ad aggiungersi ci sono gli interessi confliggenti degli attori amministranti.

⁵⁷ Parlamento e Consiglio (2002)

⁵⁸ Libro Verde e Libro Bianco sulla sicurezza alimentare

⁵⁹ Sicurezza alimentare

⁶⁰ Reg. n. 2002/178/CE, capo II

Chi sono, dunque, gli amministratori del settore alimentare?

Le dimensioni del fenomeno aumentano: infatti, gli attori istituzionali che detengono poteri normativi in materia, non sono solo gli Stati nazionali o le Regioni. Il quadro non si esaurisce neanche facendo riferimento all'Unione Europea. Infatti, hanno diritto di intervenire nel settore alimentare anche organizzazioni di livello internazionale, quali la *World Trade Organization* (WTO) o soggetti dalla qualificazione non ben definita quali la già citata *Codex Alimentarius Commission* (CAC). Tutto ciò appare normale se si considera che l'alimentazione e la produzione di alimenti non hanno confini: la materia è di interesse globale e, per questo, tali soggetti internazionali hanno interesse ad intervenire nell'*iter* normativo; uno dei motivi di questi interventi "esterni" potrebbe essere il carattere mondiale della circolazione dei prodotti alimentari o, ancora, il fatto che la filiera alimentare non sempre comincia e finisce all'interno di uno stesso Stato o, più generalmente, il fatto che alcuni aspetti giuridici degli alimenti vantano una dimensione sovranazionale.

Pertanto, possiamo giungere a due prime conclusioni:

- In ambito alimentare, date le diverse dimensioni degli interessi coinvolti e data la diversa provenienza delle parti, il diritto pubblico e il diritto privato si fondono; ad esempio, interessi rilevanti possono provenire dalla CAC, un organismo a composizione prevalente pubblica, qualificabile come «attore ibrido»⁶¹.
- L'esclusività del potere statale viene erosa sia dall'alto (Unione Europea, organizzazioni internazionali o organismi ibridi importanti dal punto di vista globale), che dal basso. A quest'ultimo proposito, va annoverata la

⁶¹ Romajoli (2016, p.396)

Riforma del Titolo V della Costituzione, la quale è intervenuta in materia alimentare modificando completamente l'assetto originario. Infatti, l'art. 117, co. 3, Cost. ha stabilito che la materia di sicurezza alimentare fosse di competenza concorrente tra Stato e Regioni.

Queste nuove condizioni dell'amministrazione del settore alimentare hanno fatto emergere particolari relazioni tra gli Stati membri dell'Unione Europea. A tal proposito, va annoverato l'art. 60 del reg. 178/2002, ai sensi del quale qualora uno Stato membro ritenga che la politica alimentare di un altro Stato sia non conforme alle linee normative previste in ambito europeo o qualora questa politica possa incidere sul buon funzionamento del mercato interno europeo, esso può deferire la questione alla Commissione, la quale è tenuta ad informare lo Stato membro interessato. Così, gli attori interessati (Stato "accusatore", Stato "accusato" e Commissione) si impegnano per risolvere la questione e, qualora non venga raggiunto alcun accordo, la Commissione chiede un intervento per la risoluzione del conflitto all'Autorità europea per la sicurezza alimentare, la quale deve emettere un parere riguardo ogni questione scientifica controversa.

Come possiamo notare, il meccanismo è abbastanza complesso e gli interessi in gioco sono molti. Per questo, numerosi sono anche gli attori che hanno diritto ad intervenire nella materia.

Per gli stessi motivi, il processo di giuridificazione della materia alimentare in ambito europeo è spesso caratterizzato da normative transitorie, le quali vengono emanate in un'ottica di breve o medio periodo e, a causa di questo presupposto, è impensabile sostenere che la regolamentazione in materia di sicurezza alimentare sia stabile.

A ciò, va aggiunto un altro elemento, caratteristico del sistema di regolamentazione della materia. Si è detto, infatti, che nello stabilire i profili della giuridificazione sono ammessi anche operatori di rango mondiale che, in molti casi, sono regolatori ibridi, cioè a composizione mista, sia pubblica che privata.⁶² Come osservato da Margherita Romajoli (2016, p. 397), questi regolatori *«rischiano di essere catturati con maggiore facilità dai regolati, facendosi portatori di interessi non appartenenti alla generalità dei consociati, come testimoniato dall'esperienza dei comitati esperti privati competenti a rilasciare pareri tecnici sulla cui base vengono formulati gli standard nell'ambito della CAC, i quali sono soliti intrattenere legami con le industrie agroalimentari o farmaceutiche»*.

Ritorna quindi il problema degli interessi in gioco, che molto spesso si scontrano con quello che dovrebbe essere l'obiettivo principale di una politica alimentare valida, anche dal punto di vista etico: la protezione e la sicurezza dei consumatori. Nonostante quello dell'alimentazione sia un ambito di rilevanza mondiale, che acquisisce diversi accenti a seconda delle regioni interessate, ha cominciato a ricevere l'attenzione che meritava soltanto attraverso gli impulsi europei⁶³. Inoltre, l'alimentazione è divenuta di competenza prettamente europea, nonostante i diversi livelli interessati in materia di regolamentazione, perché è strettamente legata ad altre materia, quali la zootecnica e l'agricoltura, che dagli albori costituiscono settori di competenza esclusiva dell'Unione Europea.

⁶² Un chiaro esempio di regolatore ibrido è la già citata CAC.

⁶³ Per esempio, in Italia la questione era ridotta ad un unico settore, seppure di fondamentale importanza: quello della tutela della salute. Ciò appare chiaro dagli artt. 242 sgg. Del T.U. delle leggi sanitarie (r.d. 27.7.1934, n.1265), i quali disponevano la vigilanza di fabbricanti e commercianti di sostanze alimentari e bevande di qualsiasi specie per la «tutela della sanità pubblica»

Anche la materia alimentare, esattamente come tutte le altre idee nate nella culla dell'Unione Europea, viene pensata inizialmente per favorire il mercato unico europeo. Inizialmente, quindi, viene data alla questione alimentare una valenza prettamente economica (cosa che non dovrebbe stupirci, considerando che i principali obiettivi della CEE⁶⁴ erano, appunto, di natura economica e la stabilità delle condizioni che avrebbero favorito la creazione e il buon funzionamento del mercato unico costituivano lo scopo principale dei padri fondatori). L'intervento in ambito alimentare era quindi giustificato: il progetto di creare uno spazio comune giustificava l'introduzione di normative volte ad eliminare tutti quegli ostacoli alla libera circolazione dei prodotti alimentari, poste dalle normative nazionali, attraverso misure di armonizzazione o mediante il ricorso al mutuo riconoscimento. Infatti, è a nostro avviso impossibile discernere la materia alimentare dalle norme relative alla libertà di circolazione: *in primis*, non è stato il legislatore a costruire concretamente il mercato unico europeo in relazione alla circolazione dei prodotti alimentari; piuttosto, le madri di questo fenomeno sono state le sentenze pronunciate dalla Corte di Giustizia dell'Unione Europea, direttamente applicative del principio di libertà di circolazione dei prodotti alimentari.

A tal proposito, riteniamo doveroso far riferimento ad una sentenza in particolare: la sentenza *Cassis De Dijon*⁶⁵, che ha arricchito le ragioni di una giuridificazione della causa alimentare, ispirata più che mai ad una cultura finalmente attenta alla protezione del consumatore.

La sentenza nasce con riguardo all'alto livello di alcol contenuto nell'omonimo liquore francese, protagonista ormai famoso in tutta

⁶⁴ Comunità Economica Europea, 1957 (Trattati di Roma) – 1992 (Trattato di Maastricht)

⁶⁵ Corte di Giustizia dell'Unione Europea (1979)

Europa. Non è questa, sicuramente, la sede per affrontare tutti i dettagli del contenzioso tra Germania Ovest e Francia, tuttavia ci pare opportuno far riferimento al parere espresso nella causa dalla Commissione europea.

Nella sentenza viene riportato che *«la posizione attuale della Commissione relativamente all'intero problema si può riassumere come segue: qualora le disposizioni relative alla composizione od alla natura degli elementi di determinate bevande o derrate alimentari non servano a garantire la protezione della salute, le restrizioni degli scambi commerciali non possono giustificarsi, se non col principio della protezione dei consumatori (informazione del consumatore e protezione contro la frode) e quello della concorrenza leale tra produttori.»*

La sentenza ha così stabilito il principio di massima per cui uno stato membro dell'Unione Europea non può vietare la commercializzazione di un prodotto proveniente da un altro Paese. Tra l'altro, essa aveva come protagonista proprio un prodotto a consumo alimentare, reputato in Germania non idoneo ad essere importato.

La protezione dei consumatori diventa così uno dei pilastri fondamentali della politica alimentare europea e, come conseguenza, diviene uno dei principi ispiratori del già citato reg. n. 178/2002, il quale, all' art. 1, afferma di dover garantire un *«livello elevato della salute umana»* e *«degli interessi dei consumatori»* in relazione agli alimenti e *«tenendo conto in particolare della diversità dell'offerta di alimenti, compresi i prodotti tradizionali»*, garantendo al contempo *«l'efficace funzionamento del mercato interno»*.

Possiamo quindi dedurre che il quadro della situazione è abbastanza complesso; infatti, le ragioni della giuridificazione del settore alimentare sono eterogenee:

- Finalità sanitarie (tutela della salute dei consumatori);
- Finalità economiche (eliminazione di ostacoli al commercio);
- Finalità sociali (tutela degli interessi dei consumatori e della sicurezza dei lavoratori);
- Finalità ambientali (sviluppo sostenibile).

Questi interessi, come osservato dalla già citata Romajoli (2016, p. 400), *«non sono solo molto differenziati, ma anche potenzialmente, quasi ontologicamente, in contrasto tra loro e al fine di raggiungere un punto di equilibrio tra essi si ricorre a diverse modalità di giuridificazione»*.

A quanto analizzato, bisogna aggiungere un ultimo aspetto, assolutamente non trascurabile: la regolamentazione del settore alimentare è in continuo divenire, non solo perché cambiano gli interessi sul campo o perché diversi e numerosi sono gli attori che vantano il diritto di intervenire in materia, ma anche a causa di fattori di ordine economico, demografico e sociale che si rinnovano e mutano costantemente e dal quale il settore alimentare è strettamente dipendente.

Dall'analisi svolta, emerge un nuovo profilo: ogni Stato, si è detto, ha una propria cultura e quindi particolari tradizioni, che cambiano da territorio a territorio. Le peculiarità culturali avvolgono inevitabilmente anche il mondo gastronomico. In questa sezione ci si è soffermati, dal punto di

vista giuridico, sul panorama europeo e, anche nell'Unione Europea, le varie nazioni vantano delle tradizioni culinarie proprie. Quello che ci preme sottolineare, considerando anche le analisi svolte durante il corso dell'elaborato, è che ogni Stato ha consumatori diversi i quali consumano in modo diverso il cibo spazzatura. Questo avviene, come già detto, per motivi di carattere economico o anche sociologico (ma non solo), ragioni che in un qualche modo spingono gli individui a consumare cibi malsani e in quantità che possono variare. La domanda che sentiamo dover sottoporre, a questo punto, è: cosa succede in un territorio «unito nelle diversità»⁶⁶, come quello dell'Unione, in cui il commercio internazionale, la libera circolazione delle merci, il principio di mutuo riconoscimento sono pilastri fondamentali senza i quali l'Unione non avrebbe motivo di essere chiamata tale?

Una prima risposta potrebbe sembrare anche abbastanza scontata: potremmo, a questo punto, applicare il principio *Cassis De Dijon* al nostro caso, riflettendo sui comportamenti a cui bisognerebbe attenersi quando si tratti di cibi spazzatura.

E' chiaro che la libertà di circolazione garantita in ambito europeo garantisce trasversalmente anche la più ampia circolazione di cibi spazzatura e potrebbe indirizzare verso un più largo consumo di questi determinati alimenti. E' questo, a nostro avviso, un tipico caso a due volti: la libera circolazione delle merci, unita alle altre libertà garantite dall'Unione, è un fenomeno assolutamente e totalmente positivo, il quale può, come tutti i fenomeni "rivoluzionari", avere degli effetti indesiderati. Un effetto indesiderato potrebbe essere quello del più alto consumo di

⁶⁶ Si fa riferimento al motto ufficiale dell'Unione Europea: «Unita nelle diversità»

cibo spazzatura o, meglio, dell'allargamento delle varietà di cibo spazzatura: ci sarebbe, insomma, più possibilità di scelta perché diversi sono i prodotti importati, che possono anche costituire *junk food*.

Ovviamente, non riteniamo opportuno collegare l'alto consumo di cibo spazzatura con il fenomeno della libera importazione e esportazione delle merci, ma sicuramente questo è un modo per allargare la gamma di prodotti disponibili per la scelta del consumatore.

L'Unione Europea, attraverso la Corte di Giustizia, è però intervenuta immediatamente sull'argomento. Infatti, nella stessa sentenza di cui sopra, si possono cogliere alcuni limiti, che non hanno tanto come obiettivo quello di ridurre la libertà di circolazione delle merci, quanto piuttosto quello di definire altri diritti fondamentali, ai quali bisogna necessariamente attenersi nella creazione di un progetto così ambizioso quale era quello dell'Unione Europea. Pertanto, possiamo affermare che il principio sancito dalla sentenza *Cassis De Dijon* altro non è che un principio generale, al quale ispirarsi nella creazione normativa, tenendo sempre però estremamente conto dell'interesse pubblico e di altre questioni riguardanti il controllo fiscale, la lealtà nel traffico di merci e, quello che più interessa in questa sede, il diritto alla salute pubblica.

Nella sentenza, la stessa Corte di Giustizia ha affermato che *«la protezione del consumatore contro le manovre fraudolente ed i pericoli che minacciano la sua salute e la salvaguardia della lealtà della concorrenza sono scopi legittimi e conformi al diritto comunitario. Il mezzo scelto per raggiungere questo scopo non è soggetto ad alcuna riserva da parte del diritto comunitario che contiene esso stesso numerose disposizioni relative*

a contenuti minimi nel settore dei prodotti alimentari»⁶⁷. E' chiaro, quindi, che la salute dei consumatori è stato da sempre (sin dai tempi dalla CEE) una priorità dell'Unione Europea, la quale, in quanto istituzione sovranazionale, ha sempre cercato di indirizzare gli Stati membri verso misure di protezione dei consumatori e verso una tutela più solida della salute pubblica, nonostante queste non siano materia di sua esclusiva competenza. L'Unione, quindi, pone come principio ineluttabile quello della protezione dei consumatori, sul quale ogni normativa deve plasmarsi, soffermandosi in particolar modo sull'informazione a cui gli individui hanno diritto di accedere.

A questo proposito, si vorrebbe sollevare una considerazione.

In virtù del principio di protezione dei consumatori, di quello riguardante la sanità pubblica e, più in generale, la protezione dell'interesse pubblico, non sarebbe scorretto ritenere che una questione di conflitto come quella sviluppatasi in *Cassis De Dijon* riguardo l'alcol, si possa sviluppare anche, per esempio, in relazione agli zuccheri o al sale o a qualsiasi altra sostanza che consenta di classificare un cibo come *junk*. Il problema, come già accennato, non sarebbe da ricondurre alla libertà di circolazione delle merci e quindi ad una qualche forma di restrizione al commercio tra gli Stati membri dell'Unione: sarebbe come fare mille passi indietro quando basterebbe farne solo uno in avanti.

Ogni Stato, grazie al Ministero della Salute o a chi di dovere, ha un'autorità che definisca delle linee guida in materia di alimentazione e che punta a proteggere il più possibile i consumatori, offrendo loro dei modelli di educazione alimentare validi per salvaguardare la salute pubblica.

⁶⁷ Corte di Giustizia dell'Unione Europea, sentenza 20. 2. 1979, causa 120/78

A livello globale esistono diverse organizzazioni, alcune ibride (come la CAC), che si occupano della materia e che cercano, rispettando quelli che sono i confini dei loro poteri, di indirizzare i consumatori verso scelte di vita più sane. Tutto questo però sembra non bastare.

La radice del problema potrebbe essere rinvenuta nel fatto che in alcuni ordinamenti non si ha un ente o un'autorità forte a tal punto da dettare legge in materia. La situazione, poi, diviene sempre più confusa se si passa ad analizzare i livelli amministrativi, che non riguardano solo un singolo territorio nazionale o l'intero territorio nazionale.⁶⁸

Nel nostro ordinamento, per esempio, originariamente la sicurezza alimentare era pensata solo attraverso normative intese a sconfiggere la contraffazione o la frode in commercio, mediante l'applicazione di sanzioni penali. Nessuno sguardo era rivolto alla prevenzione amministrativa o ad altri aspetti di natura preventiva, come l'auto-responsabilizzazione dei produttori. Il quadro era quindi molto confuso e poco coerente: si strizzava l'occhio alla sanzione penale ma non si pensava come ridurre i problemi legati alla sicurezza alimentare *in nuce*.

⁶⁸ In Italia, per esempio, la competenza è concorrente tra Stato e Regioni, secondo quanto stabilito dall'art. 117 co. 3 della Costituzione. Il tutto, poi, deve essere pensato e applicato secondo le linee europee.

L'Unione Europea ha dettato norme volte all'armonizzazione e all'ammodernamento delle legislazioni alimentari degli Stati membri, facendo spesso ricorso all'art. 114 del Trattato sull'Unione Europea. Da tale decisione, discendono due vincoli in capo agli Stati:

1. L'obbligo di eliminare legislazioni nazionali contrastanti con le misure di armonizzazione;
2. Divieto di porre in essere politiche che limitino oppure ostacolino il consolidamento delle misure di armonizzazione.

Tuttavia, in materia alimentare, nonostante le diverse misure di armonizzazione, si consente che uno Stato mantenga o addirittura adotti disposizioni nazionali derogatorie, in nome dell'esigenza di salvaguardare la salute pubblica. Questo, però, non accade sempre: il giudice fa quasi sempre prevalere l'idea di unificazione per la quale gli Stati devono necessariamente conformarsi alle norme dettate in sede europea. Romajoli (2016) ha osservato, a tal proposito, che in una materia complessa come quella alimentare è particolarmente raro che si verifichi un'armonizzazione completa. Quest'ipotesi è resa più difficile da realizzarsi se si pensa che non esiste non soggetto *ad hoc* unico che si occupi di politiche alimentari a 360 gradi, che riesca a fornire non solo opportuni pareri tecnici e scientifici, ma che rappresenti anche un punto di equilibrio tra politica e tecnica, tra diritto e scienza.

In ambito europeo, la valutazione scientifica è di competenza dell'Agenzia europea per la sicurezza alimentare (da ora in poi EFSA), istituita dal già citato reg. n. 178/2002, mentre la gestione dei rischi spetta ad organi puramente politici, quali la Commissione e i governi degli Stati membri.

Inoltre, in Italia, alla creazione dell'EFSA⁶⁹ non ha fatto seguito la creazione di un'autorità analoga a livello nazionale. In origine l'autorità analoga in Italia era rappresentata dall'Autorità nazionale per la sicurezza alimentare, poi trasformata in Agenzia nazionale per la sicurezza alimentare e, infine, soppressa. Attualmente, opera in tal senso il CNSA (Comitato nazionale per la sicurezza alimentare), operante presso il Ministero della salute, presso il quale costituisce un organo tecnico-consultivo.

Per questi motivi, soprattutto nell'ordinamento italiano, la distribuzione delle competenze di valutazione del rischio alimentare è alquanto confusa e inevitabilmente questo si riflette nei rapporti con l'ordinamento europeo, nell'efficacia effettiva delle politiche alimentari, con la conseguenza per la quale risulta complicato informare e proteggere a pieno i consumatori.

Tuttavia, l'obiettivo non è così impossibile da raggiungere. Basti far riferimento ad alcuni esempi, quali la *Food Standards Agency* britannica, la *Food Safety Commission* giapponese, o l'esperienza statunitense che vede la materia ben regolata e frammentata tra la *Food and Drug Administration*, il Dipartimento dell'agricoltura e l'*Environment Protection Agency*.

A questo punto, sarebbero opportune alcune brevi considerazioni.

L'apparato amministrativo in materia di sicurezza alimentare, pur avendo degli attori ben definiti in ambito europeo e mondiale, non può vantare un buon funzionamento se alla base non è presente una cultura diversa, fatta non solo di esigenze primarie quali la protezione dei consumatori, ma

⁶⁹ L'art. 23, lett. g, reg. n. 178/2002 impone all'EFSA di creare un sistema di reti operanti nei suoi settori di competenza

anche di consapevolezza tecniche e scientifiche che, spesso, in alcuni ordinamenti come quello italiano, mancano.

Non è certo possibile stabilire una connessione diretta e certa tra il consumo di cibo spazzatura o, più in generale, con le cattive abitudini alimentari e la mancanza di un apparato amministrativo efficiente in materia; tuttavia, riteniamo opportuno richiamare l'attenzione sulla questione alimentare, ricordando agli agenti europei e nazionali che il fenomeno del *junk food*, come si è visto, è molto pericoloso per la salute e, per vari motivi già riportati, i consumi di cibi malsani hanno subito un'impennata clamorosa, nonostante le numerose organizzazioni internazionali, quali la WHO o la CAC, premano ogni giorno per individuare delle soluzioni alternative e valide.

Certo, è assolutamente impossibile impedire la produzione o il consumo di certi cibi e bevande, tuttavia, il primo passo, a nostro avviso, potrebbe essere quello di responsabilizzare da una parte i produttori e, dall'altra, i consumatori. Questo ci pare essere un compito che solo le autorità giuridiche competenti, nazionali e sovranazionali, possano svolgere nel modo più efficiente, lavorando in modo più organico in collaborazione con gli Stati membri, nonostante la materia alimentare, come già detto, sia estremamente delicata.

CONCLUSIONE

Il mondo del cibo spazzatura, come si è avuto modo di comprendere nel corso del presente elaborato, costituisce un universo per certi versi ancora sconosciuto. Manca una definizione certa e scientifica di quelli che sono i cibi *junk*, mancano le consapevolezza dei consumatori, manca, anche se non totalmente, l'auto-responsabilizzazione dei produttori; non esistono agenti che siano indipendenti e autorevoli a tal punto da bandire il consumo di taluni alimenti. Certo, la situazione, non è poi così critica. Esistono, come già detto, organizzazioni internazionali e nazionali che combattono per la difesa dei consumatori e la loro lotta sembra aver intimorito in un certo qual modo anche i produttori, che sembrano essere più attenti agli ingredienti dei cibi da portare sul mercato (si pensi al fatto che le maggiori case produttrici alimentari, in Italia, hanno cominciato ad eliminare l'olio di palma, considerato da diversi anni dannoso per la salute). Anche l'Unione Europea è impegnata in tal senso e tende a promuovere stili alimentari e stili di vita sani, che riescano a salvaguardare la salute dei cittadini europei.

Abbiamo avuto modo di capire, durante il corso dell'elaborato, che uno dei problemi legati al *junk food* è costituito dall'attività di marketing; si è visto come le pubblicità di molti cibi spazzatura vengano catapultate ovunque intorno a noi e come queste possano influenzare le preferenze dei consumatori, soprattutto se molto giovani.

Si annuncia, così, una partita a due squadre: da una parte le grandi multinazionali che, probabilmente in nome di un profitto, tendono a produrre senza una qualche etica ispiratrice, quasi dimenticando che i prodotti alimentari, in quanto tali, sono fatti per essere ingeriti. Dall'altra

le organizzazioni quali la WHO, *Altroconsumo*, la FAO, la CAC e tante altre, che tentano quasi disperatamente di porre fine al fenomeno della cattiva informazione che genera cattiva alimentazione, senza però raggiungere grandi obiettivi, stando ai dati riportati in questo lavoro.

Quello che le organizzazioni internazionali cercano di risolvere, da ormai molti anni, è in generale il problema della malnutrizione, in tutte le sue sfaccettature. E' così che il mondo si spacca. Se in una parte del mondo il cibo offerto sul mercato non sempre è qualificabile come sano, se, sempre da questa parte, il cibo viene sprecato e gettato via (indipendentemente dal suo essere salutare o non), dall'altra parte il cibo manca. Dall'altra parte si parla di malnutrizione perché un'alimentazione non c'è. Dall'altra parte non è possibile distinguere i cibi in sani e malsani, perché spesso i cibi non esistono o, meglio: si mangia quello che si ha a disposizione, ammesso che ci sia qualcosa.

Se da una parte i bambini sono obesi e rischiano di essere colpiti da patologie cardiovascolari prima del previsto, dall'altra i bambini muoiono di fame.

La questione dell'alimentazione è da sempre una delle principali questioni che riguardano la vita umana: non è possibile pensare alla vita senza pensare ad un modo per tenersi in vita. L'alimentazione, intesa come assunzione di cibi e bevande, è, appunto, il modo per eccellenza. L'alimentazione è quell'aspetto della vita umana che, prima fra tutti, garantisce la sopravvivenza.

Per questo, risulta fondamentale rivisitare le politiche alimentari dei Paesi e cercare di individuare un punto di equilibrio tra quelle che abbiamo

definito essere le due facce di una stessa medaglia: le due realtà della malnutrizione.

Così, alla luce delle considerazioni appena fatte, riteniamo opportuno far riferimento ad un report della FAO, nato come progetto per il 16 ottobre 2007 (giornata mondiale dell'alimentazione).

Il report della FAO pone al centro di tutto i diritti umani, affermando il diritto di ogni individuo esistente sulla Terra ad avere accesso all'alimentazione.

Del resto, se l'alimentazione è quella parte della nostra giornata che ci tiene in vita, se bere acqua rappresenta la prima certezza della sopravvivenza, si può ben desumere che privare qualcuno di queste attività equivale a condannarlo a morte. Ecco, se l'alimentazione c'è ma è ricca di insidie per la salute umana, non si può parlare di condanna a morte, è certo. Tuttavia, si potrebbe parlare di condanna ad un lungo e lento processo che conduce alla morte prematura e non si ritiene possa essere un concetto eccessivo. Per utilizzare una metafora, forse un po' azzardata, sarebbe come commettere un omicidio: nel primo caso con un coltello, nel secondo con l'avvelenamento.

Del resto, la stessa FAO ha affermato: *«Per il solo fatto di nascere, ogni essere umano ha il diritto all'alimentazione»*.⁷⁰

Sempre a tal proposito, riferendosi a quelle zone del mondo in cui l'alimentazione non è ancora un diritto garantito, nel medesimo documento l'attivista e medico brasiliano Josué de Castro, nel 1954, aveva scritto: «Se una persona arriva al punto di non avere nulla da mangiare, è

⁷⁰ FAO (2007)

perché tutto il resto gli è stato negato. È una forma moderna di esilio. Di morte durante la vita».

La FAO ritiene che i governi debbano creare le condizioni di pace, stabilità, libertà e prosperità in cui le persone siano in grado di nutrirsi con dignità. Anche senza un obbligo legale, i governi hanno l'obbligo morale di garantire la libertà dalla fame. In questo senso, l'organizzazione internazionale individua nei governi gli attori principali che dovrebbero agire per garantire il diritto all'alimentazione.

Tale diritto è inserito nel testo della *Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo* (1948), precisamente all'art. 25, il quale sancisce che «ogni individuo ha diritto ad un tenore di vita adeguato a garantire la salute e il benessere per sé e la propria famiglia, con particolare riguardo all'alimentazione...».

Il diritto all'alimentazione è stato poi incluso nel *Patto internazionale sui diritti economici, sociali e culturali* adottato dall'Assemblea generale dell'ONU nel 1966 ed entrato in vigore nel 1976. All'art. 11 del testo, viene riconosciuto «il diritto di ogni individuo ad un tenore di vita adeguato (...) con particolare riguardo ad un'alimentazione adeguata».

Sul piano internazionale, il diritto all'alimentazione è salito alla ribalta nel 2004 con l'adozione unanime da parte del Consiglio della FAO delle «*Voluntary Guidelines on the Progressive Realization of the Right to Adequate Food in the Context of National Food Security*», conosciute informalmente come «*Linee guida sul diritto all'alimentazione*». Queste linee guida forniscono un aiuto concreto ai governi per adempiere i loro obblighi.

A nostro avviso, uno dei passi primari e più importanti da compiere in questo senso è quello di introdurre nei testi costituzionali dei singoli ordinamenti non solo il diritto all'alimentazione, ma anche il diritto all'alimentazione sana. Bisognerebbe, infatti, ragionare sull'aggettivo «adeguata» spesso utilizzato dalla FAO, ma anche inserito in testi di portata internazionale come quelli appena citati. Un'alimentazione adeguata potrebbe essere costituita, sicuramente, da uno stile alimentare sano, che non provochi danni alla salute degli individui.

Purtroppo, però, sembra che i governi talvolta siano un pubblico inerme, costretto ad assistere ad occhi aperti alla dissoluzione di quel diritto che dal 1948 le Nazioni Unite cercano di affermare.

Certo, un richiamo al diritto all'alimentazione sana è presente anche nel nostro testo costituzionale, seppur non in maniera puntuale.

L'art. 32 della nostra Costituzione ribadisce, infatti, la sacralità del diritto alla salute. Tuttavia, per far sì che un diritto inviolabile sia realmente inviolabile è necessario intraprendere delle misure concrete, non basta annoverarlo tra i diritti garantiti per i cittadini di uno Stato.

Il fenomeno del cibo spazzatura c'è, esiste e i governi devono prenderne atto. Come affermato nelle prime pagine di questo lavoro, la consapevolezza della gravità di un problema è la prima arma per combatterlo. Gli strumenti, poi, vengono da sé.

E' certo che in un mondo evoluto come quello in cui viviamo, pensare che il diritto all'alimentazione, seppur citato o vagamente richiamato nei testi costituzionali, non sia effettivamente garantito nonostante sia un diritto umano universalmente riconosciuto, non è per niente rassicurante e

potrebbe sollevare dubbi in merito all'effettivo livello di evoluzione del pianeta che ci ospita.

A nostro avviso, bisognerebbe osservare il mondo nella sua completezza e rendersi conto che mentre osserviamo il problema della fame nel mondo, senza riuscire a risolverlo, alle spalle veniamo colpiti da un fenomeno che probabilmente sarebbe molto più semplice da abbattere: quello della cattiva alimentazione, che arriva con fare felice, dall'aspetto bellissimo, tutta colorata e accattivante, travestita, cioè, da cibo spazzatura.

BIBLIOGRAFIA

Allan S., (2016), *“To help prevent childhood obesity we need action on TV junk food advertising”*, Cancer Research UK

Bouvard V. et alii (IARC monograph working group), (2015), Carcinogenicity of consumption of red and processed meat *Lancet Oncol*, *The Lancet Oncology*, 16 (16): 1599-1600

Brazilian Ministry of Health, (2006), *Dietary Guidelines for the Brazilian Population*, Brasile

CAC, (2009), *General Guidelines*

CAC, (2014), *General Guidelines Dietary Exposure*

Corte di Giustizia dell’Unione Europea, sent. 20 febbraio 1979, causa 120/78

De Vogli R., Kouvonen A., Gimeno D., (2014), *The Influence of Market Deregulation on Fast Food Consumption and Body Mass Index: A Cross-National Times Series Analysis*, *Bulletin of the World Health Organization*, 92: 99-107

FAO, (2004), *Voluntary Guidelines on the Progressive Realization of the Right to Adequate Food in the Context of National Food Security*

FAO, (2007), *Il diritto all’alimentazione: la sfida dei diritti umani del 21° secolo*

Ferrara L., Sorace D., (a cura di), (2016), *La giuridificazione*, Ramajoli M., *La giuridificazione del settore alimentare*, 393-406, Firenze, FUP

Francis N., Marron D., Rueben K., (2016), *The Pros and Cons of Taxing Sweetened Beverages Based on Sugar Content*, Urban Institute

Franck C., Grandi S. M., Eisenberg M. J., (2013), *Taxing Junk Food to counter obesity*, Am J Public Health, 103 (11): 1949-53

Gerelli E., Tremonti G., (a cura di), (1990), *Tassazione, consumo, ambiente*, Milano, FrancoAngeli

Gonzales Fischer C., Garnett T., (2016) *Plates, Pyramids, Planet*, University of Oxford, FAO and WHO

Gopinath B. et alii, (2012), *Influence of High Glycemic Index and Glycemic Load Diets on blood pressure during adolescence*, Hypertension, 59 (6): 1272-1277

Mankiw N. G., Taylor M. P., (2015), *Principi di economia*, Bologna, Zanichelli

Mytton O., (2012), *Taxing unhealthy food and drinks to improve health*, British Medical Journal, 344: 2931

ONU, (1948), *Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo*

ONU, (1976), *Patto internazionale sui diritti economici, sociali e culturali*

Patel R., (2008), *I padroni del cibo*, Milano, Feltrinelli (ed. orig. 2007)

Ross C. et alii, (2012), *Modern Nutrition in Health and Disease*, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins

Roupeng A., (2016), *Beverage Consumption in Relation to Discretionary Food Intake and Diet Quality among US Adults, 2003 to 2012*, Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116 (1): 28-37

Sgroi M., (a cura di), (2011), *Stato Nutrizionale, dieta mediterranea e attività fisica: analisi e valutazione della composizione corporea e dello stile di vita di una popolazione scolastica fra gli 11 ed i 18 anni*, Roma, Casa editrice scolastica Lombardi

Società italiana di pediatria, (2006) *Obesità del bambino e dell'adolescente: consensus su prevenzione, diagnosi e terapia*, Argomenti di pediatria, 1 (6), Milano, Istituto Scotti Bassani

Smith A., (1764), *An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of the Nations*, Reprint, Campbell R.H., Skinner A.S., Todd W.B., (1975), Oxford, Clarendon Press

Stiglitz J. E., (1992), *Il ruolo economico dello Stato*, Bologna, Il Mulino (ed. orig. 1989)

Tasevska N. et alii, (2017), *Determinants of Sugar-Sweetened Beverage Consumption among Low-Income Children: Are There Differences by Race/Ethnicity, Age, and Sex?*, Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 117 (6): 825-988

WHO, (2002), *The World Health Report 2002*, Ginevra

Zanussi C., (a cura di), (2002) *Terapia medica pratica*, 652-678, Torino, Utet

