



P. ALESSANDRINI

ORIENTAMENTI IDEALI  
NELL'ALIMENTAZIONE  
DELLE MASSE.

Estratto da  
IL PROBLEMA ALIMENTARE  
Anno I (Serie II), Fasc. II  
Novembre-Dicembre 1937.XVI

ROMA - DITTA TIPOGRAFIA CUGGIANI  
Via della Pace, 35      Telefono 51-311



*Handwritten notes:*  
K  
B  
55  
107



## ORIENTAMENTI IDEALI NELL'ALIMENTAZIONE DELLE MASSE

Nella politica attuale del Regime il problema alimentare entra in primo piano e investe vari aspetti: anzitutto quello del miglioramento della razza, poi il lato economico, il lato igienico e infine quello delle abitudini regionali.

La scienza dell'alimentazione è quindi intimamente connessa con varie discipline: investe inoltre problemi di carattere puramente agricolo e zootecnico.

La nutrizione dell'uomo è in continua trasformazione per varie ragioni: ma oggi il problema alimentare deve uscire dall'empirismo e dalle consuetudini e le direttive scientifiche debbono sostituirsi agli altri fattori, tra cui non ultimi la moda e il capriccio, che hanno dominato finora il tipo alimentare soprattutto delle masse.

Le trasformazioni delle abitudini alimentari dagli albori della civiltà fino all'epoca attuale hanno avuto un decorso lento, quasi insensibile: il secolo decimonono ha determinato invece una profonda modificazione del tipo di alimentazione: la guerra mondiale vi ha molto contribuito. È compito degli studiosi della scienza dell'alimentazione domandarsi se l'orientamento attuale dell'alimentazione delle masse è giustificato nei diversi suoi aspetti.

Vari sono stati i fattori che hanno determinato i nuovi orientamenti alimentari. In parte essi sono conseguenza dell'urbanesimo e della tendenza industriale della società moderna: si comprende che dove la donna è adibita al lavoro delle fabbriche deve economizzare il tempo necessario alla preparazione dei pasti; si prepareranno cibi in cui la tecnica culinaria sia semplificata in massimo grado; nelle famiglie abbienti la difficoltà di trovare buone cuoche che non gravino eccessivamente sul bilancio rappresenta un altro fattore notevole. Un'altra conseguenza dell'urbanesimo è rappresentata dalla tendenza delle classi meno abbienti ad avvicinarsi al tipo di alimentazione delle classi agiate. La diffusione dei prodotti coloniali a buon mercato che ha portato di conseguenza l'abuso del caffè o degli alimenti conservati: la continua esposizione di ricche ed allettanti vetrine di salsamentarie, pasticcerie, o trattorie, l'impossibilità di trovare pane integrale

e l'abbondanza della carne sul mercato. Da ciò sono intervenute sostanziali modificazioni del gusto e della moda che non è facile sradicare perchè rimontano spesso all'età infantile.

Il bisogno inoltre di variare il tipo di alimentazione, che ha una base fisiologica e che nei secoli passati era favorito dalla abbondanza dei tipi di alimenti soprattutto vegetali a disposizione e che oggi è molto più ridotto soprattutto per ragione della deperibilità nel trasporto a grandi distanze, ha dovuto trovare un compenso coll'uso maggiore di condimenti e conserve che in parte hanno deformato il gusto primitivo ed hanno determinato un certo grado d'insensibilità a sostanze tossiche, che a lungo andare, per accumulo, possono favorire lo sviluppo di stati morbosi.

Quando noi ci renderemo conto che un determinato regime alimentare rappresenta l'ideale dal punto di vista igienico dobbiamo rivolgere l'attenzione a che esso sia garantito sia in tempo di pace che durante le restrizioni belliche o di altra natura: l'autarchia alimentare deve preoccuparsi delle preferenze delle culture o della eventuale equivalenza igienica alimentare dei vari prodotti della terra che possano aver valore soprattutto in periodi di insufficienza dei raccolti.

Nonostante i notevoli progressi della scienza dell'alimentazione verificatisi in questi ultimi anni, esistono ancora molte incertezze e molti pregiudizi in tema di alimentazione che urge risolvere per dettare con sicurezza le direttive alimentari: basta accennare al problema dell'alimentazione carnea che da alcuni è proscritta in maniera categorica mentre da altri è ritenuta come fattore fondamentale dello sviluppo fisico e intellettuale delle masse.

L'orientamento ideale nell'alimentazione delle masse può riassumersi in questo principio: *alimentazione rispondente a tutti i requisiti igienici col minor costo.*

Dal lato igienico bisogna preoccuparsi oltre che della digeribilità e del gradimento anche di evitare fenomeni tossici secondari e di favorire lo sviluppo e il rendimento del lavoro. Dal punto di vista del costo intervengono vari fattori di carattere agricolo, dei trasporti, della facile al-

terabilità o dei mezzi di conservazione. Il problema alimentare si riflette sulla economia della nazione anche in via indiretta, giacchè una alimentazione adeguata diminuisce la morbosità e quindi si ripercuote anche sulle spese di ospedalità e di assistenza.

Se noi ora diamo uno sguardo prospettico alla storia dell'alimentazione vediamo subito che fino al secolo passato si assiste a una progressiva semplificazione della scelta alimentare: la tecnica culinaria ha supplito alla limitazione dei tipi di vivande. Lo zucchero e la farina di grano hanno costituito in gran parte gli idrati di carbonio dell'alimentazione ordinaria, che nei secoli passati presso di noi ed ora nei popoli selvaggi è rappresentata da varie specie di semi vegetali o di piante: così i grassi estratti con procedimenti speciali hanno sostituito quelli contenuti nelle piante e negli animali. La carne, il latte e le uova costituiscono le principali sorgenti dell'albumina alimentare; ma per la carne la selezione degli animali da macello ingrassati artificialmente ha modificato molto la digeribilità e il potere alimentare di essa: sia nella carne che nelle uova e nel latte sono intervenuti procedimenti di conservazione o d'industrializzazione che ne determinano profonde modificazioni. La tecnica di conservazione ha permesso la diffusione dell'uso della carne e delle uova anche alle classi meno abbienti.

Per quel che riguarda le farine, l'uso delle farine bianche ormai generalizzato ha modificato profondamente le consuetudini alimentari: da molte parti si è anche gettato il grido d'allarme contro questa soppressione di vitamine e sui pericoli da essa dipendenti. Da questi dati si comprende come l'industrializzazione abbia profondamente modificato le abitudini alimentari dell'uomo: nuovi abitudini alimentari sono intervenute non solo nelle città ma anche nelle campagne.

C'è da domandarci se tali condizioni rappresentino un progresso dal punto di vista dell'igiene o costituiscano dei pericoli reali o fittizi per la salute della razza. Per affrontare in tutti i suoi aspetti tale problema noi abbiamo bisogno di studi rigorosi e dobbiamo liberarci da pregiudizi che imperano in proposito.

Non c'è dubbio che l'aumento delle malattie dei denti (carie, gengivite) deve essere messo in rapporto colle mutate condizioni alimentari. Una

diminuzione dell'apporto dei sali minerali e di alcune vitamine deve avere notevole importanza: l'uso del pane bianco parrebbe una delle cause fondamentali giacchè nella corteccia e nell'embrione del seme del grano sono largamente rappresentati i due elementi suddetti.

Un'altra malattia la cui frequenza è in continuo aumento è rappresentata dall'ulcera gastro-duodenale. Dalle mie ricerche risulterebbe costantemente una ipomagnesiemia non solo nell'ulcera ma anche in molti casi di colecistite e di appendicite e ciò oltre a stabilire la causa dell'aumento della frequenza di tali forme morbose potrebbe spiegare il legame che le unisce. Le ricerche di fisiologia sperimentale ci hanno insegnato che la deficienza dei sali di magnesio nei liquidi organici favorisce lo sviluppo di stati spastici della muscolatura liscia; inoltre i sali di magnesio iniettati negli animali favoriscono la riparazione epiteliale e determinano un aumento di resistenza ai processi infettivi. L'ipomagnesiemia potrebbe favorire l'ulcera per un aumento della spasticità del piloro che impedisce la regolazione dell'acidità gastrica e per un aumento della spasticità della *muscularis mucosae* che secondo BERGMANN rappresenta un fattore predisponente all'ulcera e infine per una diminuzione di resistenza della mucosa all'azione peptica del succo gastrico. Per quel che si riferisce alla colecistite e all'appendicite gli stati spastici favorirebbero ristagni che uniti a una maggiore fragilità della mucosa favorirebbero l'attaccamento dei germi.

Per spiegare come l'alimentazione possa intervenire nella genesi della ipomagnesiemia bisogna ricordare che è un fatto stabilito sperimentalmente negli animali che l'assorbimento del magnesio avviene solo per i suoi sali organici (lattato, glicerofosfato e citrato) contenuti nei vegetali. Se tali sali vengono somministrati come tali si trasformano nello stomaco in cloruri; i cloruri, come tutti i sali inorganici non vengono assorbiti, forse perchè modificano la permeabilità della mucosa intestinale: agiscono perciò come lassativi. Se i sali di magnesio sono invece inclusi in cellulosa si liberano nel colon e vengono assorbiti. Si può ammettere in via ipotetica che la concimazione con perfosfati di cui oggi si fa largo uso faciliti la formazione nella pianta di fosfato di magnesio a scapito dei sali organici (CASALE): un altro fattore d'impoverimento delle riserve di magnesio dell'organismo può essere

dato dalla generalizzazione della alimentazione carnea e dalla limitazione della vegetariana.

Per quel che si riferisce alle malattie gastro-intestinali in rapporto alle modificazioni alimentari intervenute in epoca recente bisogna considerare che la deficienza del complesso vitaminico *B* può essere una delle cause di atonia gastro-intestinale, iposecrezione, stitichezza come pure dell'aumento della frequenza del diabete.

La vitamina *B* nell'alimentazione è contenuta in massima quantità nell'epicarpio dei semi; in minor quantità nei visceri (rene, fegato, cervello) e nelle uova e in alcune frutta; è quasi assente nella carne e nel latte; si comprende quindi che l'orientamento attuale dell'alimentazione (farina e carne) porta a una carenza di vitamina *B* che sebbene in parte può essere compensata dal lievito di birra adoperato oggi riccamente nella panificazione può non essere sufficiente sia perchè nei lieviti non si tiene conto del contenuto in vitamina come pure il fatto che nella cottura e nella biscottatura tale vitamina viene distrutta. Ad una carenza di vitamina *B* vengono attribuiti forme dolorose multiple che rientrano nel gruppo delle forme fruste di beri-beri e molte forme di glicosurie fino a un vero diabete. Da molti autori (MIXER e STRAUSS) è sostenuta l'ipotesi che la polinevrite alcolica sia una sindrome di B-avitaminosi determinata dalle limitazioni alimentari abituali nei forti bevitori specialmente di liquori; difatti tali sindromi guariscono con opportuna introduzione di vitamina *B*, nonostante che vengano somministrate contemporaneamente forti dosi di alcool. Lo stesso meccanismo è stato invocato per la genesi della polinevrite delle gravide, non tanto per il vomito che spesso esiste quanto per il fatto che la donna incinta ha bisogno di forti introduzioni di vitamine da servire per le riserve fetali.

Una obiezione a tale modo di vedere è rappresentata dal fatto che le manifestazioni dolorose o i disturbi del metabolismo degli idrati di carbonio in un gruppo d'individui tenui alla stessa alimentazione non sono costanti; però si può obiettare che dalle ricerche di vari autori risulta che il fabbisogno quotidiano di vitamine è variabile da individuo ad individuo per varie ragioni tra cui la possibilità della formazione sintetica delle vitamine che varia da individuo ad individuo in rapporto soprattutto colle abitudini alimentari. Si è visto che il fabbisogno di vita-

mine esogene è particolarmente elevato in quegli individui che abitualmente introducono la vitamina corrispondente in forte quantità coll'alimentazione, come se in essi fosse perduto il potere della loro fabbricazione sintetica.

L'importanza che ha la carenza di vitamina *B* nella genesi del diabete trova una spiegazione nelle ricerche del BAGLIONI da cui risulterebbe che l'insulina per esplicare la sua azione ha bisogno di essere attivata dalla vitamina *B*.

La frequenza con cui i diabetici vanno soggetti a manifestazioni dolorose potrebbe rappresentare la spiegazione che i due gruppi di disturbi (regolazione del ricambio degli idrati di carbonio e manifestazioni dolorose varie) potrebbero avere una genesi unica. Difatti in un caso da me studiato la somministrazione di forti dosi di vitamina *B* non solo fece scomparire la sindrome dolorosa ma determinò un notevole miglioramento del ricambio dei carboidrati.

Colla forte limitazione o abolizione dei semi interi dall'alimentazione è stata messa in rapporto una serie di disturbi della sfera genitale sia dell'uomo che della donna, e della sterilità e dei disturbi della secrezione latteica; si tratta però d'ipotesi a cui manca una dimostrazione sicura. Ad ogni modo oggi data l'importanza che ha assunto nella politica demografica del Regime il problema della fertilità femminile, tale questione va di nuovo studiata a fondo.

L'alimentazione interviene come fattore importantissimo sia delle condizioni psichiche individuali, che per la capacità lavorativa.

Per quel che si riferisce ai rapporti tra alimentazione e condizioni mentali, è un fatto dimostrato, che quando manca la vitamina *D* intervengono disturbi nervosi veri che culminano in stati depressivi ed ansiosi. È stato messo in rapporto con essa la difficoltà ad apprendere, l'incapacità all'attenzione e la cefalea degli scolari.

D'altra parte s'è data molta importanza all'alimentazione carnea per creare una generazione di uomini forti e dominatori. Si ripete molto spesso che l'imperialismo economico dei popoli anglo-sassoni è in rapporto col fatto che essi sono prevalentemente carnivori. Non c'è dubbio che si è molto esagerato in questo senso; difatti i Romani, popolo di conquistatori, erano prevalentemente vegetariani. L'alimentazione del soldato era costituita specialmente di una zuppa di lupini, verdure, frutta, latte ed olio di oliva.

Anche all'epoca imperiale il popolo si mantenne sempre frugale e la carne rappresentava un alimento supplementare e di eccezione.

Bisogna inoltre considerare che insistere sul principio di aumentare la razione carnea potrebbe intaccare per noi Italiani profondamente il bilancio nazionale almeno finché anche in questo campo non avremo raggiunto l'autarchia: d'altra parte senza essere un fautore del vegetarianismo non bisogna anche trascurare i pericoli della carne consumata in eccesso da un popolo che per tradizione millenaria è evidentemente vegetariano.

Per quel che si riferisce all'importanza che l'alimentazione ha sulla capacità produttiva individuale bisogna specialmente in questo periodo di rinascita del popolo italiano prendere in considerazione il suo valore. In America per lo studio della capacità lavorativa in rapporto all'alimentazione si è fatto un esperimento molto semplice: ad una metà di operai di una grande fabbrica si dava un cucchiaino al giorno di olio di fegato come razione supplementare. Si vide che nel periodo invernale la metà degli operai non sottoposta a questo trattamento andò soggetta molto più dell'altra metà ai raffreddori o alla grippe. Quando si consideri che per queste affezioni vanno perdute un gran numero di giornate lavorative ed esiste anche il pericolo di complicazioni gravi mortali varrebbe la pena di affrontare il problema anche da noi su vasta scala.

In un avvenire più o meno lontano noi dobbiamo saper rispondere categoricamente a questi quesiti:

Quale è il tipo di alimentazione più adeguato a mantenere migliori le condizioni sanitarie? Quale alimentazione è più indicata nelle varie malattie? Come possiamo ottenere mediante l'alimentazione un aumento della capacità lavorativa? Come si può ottenere un aumento della fecondità che possa ovviare agli inconvenienti del malthusianismo? Quali sono le condizioni alimentari migliori perchè la prole cresca rigogliosa?

Che l'alimentazione delle masse non rappresenti l'ideale risulta dal bisogno che da più parti si sente di riportare l'alimentazione umana al vegetarianismo ed al crudismo. Questa tendenza di sciole spesso rivestita di un contenuto mistico-filosofico può considerarsi come una reazione al liberalismo e all'anarchia alimentare che oggi domina.

Seguire questo esclusivismo può essere però altrettanto pericoloso: l'uomo è un animale onnivoro sia per costituzione che per abitudine: la carne, le uova, il pesce, i grassi animali non possono essere banditi dall'alimentazione ordinaria senza esporre l'organismo a gravi danni: tali alimenti debbono però essere considerati come elementi integrativi e non fondamentali della dieta. Gli alimenti abituali debbono essere costituiti da patate, verdura, legumi, frutta, farine intere, latte. Gli alimenti debbono essere freschi e sottoposti il meno che sia possibile agli artifici della tecnica.

Sono state fatte ricerche sul contenuto in vitamina C delle frutta e si è visto che essa si distrugge rapidamente nei giorni successivi al loro raccolto.

Per quel che si riferisce al rapporto tra alimentazione animale e vegetale si sa che la prima, almeno nelle classi agiate, è rappresentata da non meno del 50 % delle calorie totali: in linea di massima essa non deve superare il 30 % delle calorie totali. Gli idrati di carbonio garantiscono, oltre a un valore calorico notevole, un minimo di sostanze tossiche e nella massima parte dei casi sali minerali e vitamine in quantità sufficienti, specie se i farinacci vengono somministrati come farine intere. Data la facile deperibilità delle vitamine i legumi e le frutta debbono essere sempre somministrati in quantità abbondante. Il latte, meno in casi d'intolleranza che è abbastanza frequente (nel qual caso deve essere sostituito da alimenti corrispondenti) deve essere somministrato in quantità giornaliera non inferiore al mezzo litro: l'albumina del latte, il quale serve ad integrare l'alimento vegetale per quel che si riferisce alla ricchezza in vitamine e sali minerali, è utilissimo per la ricchezza di alcuni aminoacidi indispensabili al nostro organismo e che non si riscontrano negli altri alimenti di natura vegetale. Non c'è bisogno però che il latte sia intero: bisogna diffondere l'uso del latte scremato che per il suo minor costo può entrare in grande misura nell'alimentazione delle masse.

Anche i grassi vegetali debbono entrare in larga misura nell'alimentazione: sebbene meno ricchi di vitamine che non i grassi animali, la maggiore digeribilità e il fatto che si possono ingerire crudi in notevole quantità ne giustificano la diffusione e il ritorno alle pappe all'olio nel periodo dello svezzamento dovrà esser

sostenuto. L'olio di ulivo molto costoso può essere almeno in parte sostituito da altri oli che ricerche scientifiche esatte potranno determinare soprattutto in vista della digeribilità e del valore nutritivo o integrativo.

Particolare attenzione merita lo studio del problema della tecnica della conservazione e preparazione degli alimenti: lo studio della tecnica culinaria e della trasformazione e digeribilità degli alimenti, della perdite eventuali di principi attivi in seguito ai vari tipi di cottura, dovrà essere oggetto di speciali studi in reparti di cucina dietetica annessi a istituti dell'alimentazione.

Per quel che si riferisce al latte e alla carne dovrà anche affrontarsi il problema dell'alimentazione razionale degli animali che ce li forniscono o degl'incroci opportuni. Anche la selezione dei lieviti della panificazione in rapporto al contenuto in vitamina *B* o l'influenza delle varie concimazioni sul contenuto in sali minerali degli alimenti di origine vegetale debbono essere oggetto di speciale attenzione. Anche lo studio delle condizioni del suolo in rapporto alla ricchezza in vitamine dei vari vegetali deve essere un argomento della tecnica agraria come pure la tecnica del loro trasporto o conservazione che garantisca contro eventuali distruzioni.

Stabiliti i principi di una sana alimentazione quali si possono emanare da speciali istituti particolarmente attrezzati per lo studio dell'alimentazione nel sano e nel malato, si deve bandire una crociata perchè si possa formare una coscienza igienica alimentare. In Italia le organizzazioni del Regime, soprattutto per mezzo di disposizioni opportune attraverso i vari organi del Regime per una opportuna opera di propaganda attraverso tutte le sue emanazioni che vanno dall'Opera Balilla alle massie rurali, potrebbero essere strumenti preziosi in questo lavoro gigantesco che oltre ad un valore igienico illimitato potrà avere un valore economico notevole e che potrà contribuire notevolmente a risolvere il problema dell'autarchia.

RIASSUNTO. — Dopo un breve cenno storico sull'evoluzione delle abitudini alimentari e sulle modificazioni in esse avvenute in seguito alle mutate condizioni di vita (sviluppo dell'urbanesimo) ed ai progressi delle industrie alimentari, l'A. illustra le varie deficienze derivate da tali modificazioni (dieta ricca di proteine animali con relativa scarsità di sali minerali e di vitamine per l'uso di farine bianche, di prolati conservati, ecc.) cita l'esempio di alcuni quadri morbosi, le cause predisponenti o determinanti dei quali vanno ricercate nel regime alimentare in rapporto anche ai processi di produzione (concimazione) e prospetta i quesiti relativi all'alimentazione più adeguata dal punto di vista igienico, terapeutico, eugenetico e del rendimento lavorativo.



~~322778~~







