



La nostra rivoluzione nel piatto

di **Sabrina Giannini**

Mi occupo da anni di temi legati alle scelte alimentari, agli animali e all'ambiente come giornalista, non sono una nutrizionista, ma sono anche io una consumatrice e dunque interessata a scegliere con consapevolezza. Io mi baso sempre su dati e ricerche verificate e affidabili. Non è accettabile vedere nutrizionisti che consigliano gli affettati a colazione, eppure accade.

Nel mio lavoro io escludo a priori medici e nutrizionisti funzionali al sistema. Qual è il sistema? Il sistema del profitto a scapito della salute, della qualità, dell'ambiente.

Noi giornalisti abbiamo il dovere e l'ambizione di cercare la verità con la massima onestà intellettuale.

In Italia purtroppo non abbiamo esperti specializzati in nutrizione come Walter Willett, professore di epidemiologia e capo del Dipartimento di Nutrizione ad Harvard. Attraverso la migliore evidenza scientifica, ha rivoluzionato la piramide alimentare americana accusandola di favorire le industrie

Le multinazionali riescono a costruirsi un sistema ad hoc, attraverso la falsa scienza e governi compiacenti

SABRINA GIANNINI
**LA RIVOLUZIONE
NEL PIATTO**



Il libro più recente di Sabrina Giannini, da non perdere!

alimentari e indicando i cibi più salutari, in grado di ridurre il rischio di malattie croniche.

Noi non abbiamo un medico della nutrizione che sia super partes, che sia scienza pura, che si basi su quarant'anni di ricerca e di epidemiologia. Io mi affido al dott. Franco Berrino, ma sono davvero una rarità gli esperti qualificati e indipendenti. Dovrebbero essere i governi a studiare le popolazioni, a capire, attraverso l'epidemiologia, quali alimenti fanno bene e quali sono nocivi. Io sono stata ad Harvard per parlare con Walter Willett.

L'EPIC (European prospective investigation into cancer and nutrition) è il più ampio studio di riferimento sulla correlazione tra cancro e alimentazione, commissionato dalla Commissione Europea... ma con ben 15 anni di ritardo. Questo studio ha permesso di stilare le norme europee contro il can-



Indovina... chi viene a cena

La pandemia da Covid-19 che da più di due anni preoccupa il mondo è la conseguenza di scelte alimentari globali e di un rapporto distorto con la natura. E mentre c'è chi sfacciatamente nega, ancora oggi, l'impatto negativo degli allevamenti sull'ambiente, gli animali e la salute - a difesa di interessi di parte - appare sempre più evidente che abbiamo una sola via d'uscita: modificare lo stile di vita e imparare a rispettare gli equilibri naturali. Ne abbiamo parlato con Sabrina Giannini, giornalista tra le più brillanti e indipendenti del panorama televisivo e con la quale LAV collabora da tempo. Sabrina è stata per anni una inviata di punta di Report e dal 2016 firma e conduce su Raitre "Indovina chi viene a cena", trasmissione d'inchiesta con approfondimenti in tema di salute, animali e ambiente in onda a settembre con nuove inchieste. "La rivoluzione nel piatto", edito da Sperling & Kupfer, è il suo libro più recente dedicato alle verità nascoste che spesso ci traggono in inganno, e nei prossimi mesi avrà un seguito, in una nuova attesissima edizione dedicata ai tanti aspetti delle nostre scelte alimentari e non mancheranno riferimenti alla stretta attualità, ovvero alla perdita di biodiversità, all'aumento di zoonosi, all'ambiente, al clima e agli animali. Ai lettori di Impronte Sabrina Giannini offre questo interessante approfondimento.

cro, ovvero è necessario ridurre il consumo di carni rosse perché direttamente collegate al cancro al colon e occorre evitare le carni processate.

Davanti a queste evidenze scientifiche, mi chiedo come sia possibile avere nutrizionisti che fanno affermazioni contrarie. La scienza ne ha studiato e accertato gli effetti, ma carni rosse e carni processate sono ampiamente e regolarmente in commercio. Dunque, il mio consiglio ai consumatori è di informarsi, di non fermarsi all'apparenza, ad informazioni superficiali e dettate da interessi, ma di approfondire temi così importanti. Io faccio vedere la storicità dei fatti, indico le fonti, le metto a confronto, vado all'estero, cerco la verità documentata, supportata da studi e prove per essere credibile e anche per tutelarmi legalmente.

Le fonti autorevoli in questa materia sono pochissime: i governi, le università, le accademie, gli istituti di ricerca. Ma questi non sempre ricercano la verità. Inoltre, chi orienta la ricerca? Le grandi multinazionali finanziano i dottorati di ricerca e in genere i governi non hanno un reale interesse ad aprire il "vaso di Pandora".... Per questa ra-



Ognuno di noi, come consumatore, può farsi delle domande e adottare scelte consapevoli

gione credo nel giornalismo molto, molto specializzato come quello che sto facendo da sei anni, con "Indovina chi viene a cena".

Faccio un esempio: nel 2012 feci un'inchiesta sull'aspartame e fu illuminante su come funziona il sistema delle autorizzazioni dei farmaci (l'aspartame è un farmaco), delle dinamiche con cui le multinazionali riescono a costruirsi un sistema ad hoc, attraverso la falsa scienza e governi compiacenti. E quando mi occupai della multinazionale del tabacco, capii molti meccanismi e l'importanza di un giornalismo specializzato, come quello che faccio io da sei anni, per comprendere le loro "furberie". Il giornalista "tuttologo", come lo sono stata anche io per molti anni, purtroppo si perde molti passaggi, a tutto beneficio del sistema.

Nel 2012 andai negli Stati Uniti per realizzare l'inchiesta sull'aspartame (primo dolcificante della storia immesso sul mercato per la sua capacità di dolcificare 200 volte più dello zucchero) e mi resi conto che di fatto era figlio di una autorizzazione politica, di un'architettura che poi si è rivelata a dir poco imbarazzante.

L'amministratore delegato (o comunque uno dei principali soci) dell'azienda produttrice era Donald Rumsfeld e quando fu eletto il Presidente degli Stati Uniti Ronald Reagan, Rumsfeld ottenne un primo incarico politico. Alla fine andò un loro uomo alla Food and Drug Administration e l'aspartame fu messo in commercio.

Andai negli Stati Uniti e scoprii come era stato autorizzato l'aspartame, mi accorsi che erano spartiti i protocolli di alcuni test di laboratorio condotti sui topi per verificare gli effetti di questa molecola e che erano stati omessi alcuni risultati dei test sui macachi, che, guarda caso, avevano riportato danni al cervello. Eppure l'aspartame è stato messo in commercio negli Stati Uniti, Rumsfeld ha ottenuto enormi guadagni (pensate al business legato al commercio delle bibite dolcificate) e chissà se solo lui. Altrettanto inquietante fu come l'autorizzò l'Europa: l'EFSA (Autorità europea per la sicurezza alimentare) si è allineata alla decisione degli Stati Uniti e della FDA e, nonostante alcune successive revisioni, ha regolarmente continuato ad autorizzare l'aspartame. Quello è il meccanismo che fa arricchire alcuni a scapito della salute e/o dell'ambiente, con complicità della politica. C'è da domandarsi se questi siano i meccanismi delle autorizzazioni.

Beh, io posso dire che quello mi è bastato per aprirmi gli occhi, perché quello è il meccanismo che purtroppo mette la nostra sicurezza in mano ad affaristi.

Questi sono gli intrecci che mi interessa svelare, si tratta di un meccanismo consolidato con l'altrettanto consolidata fabbrica del dubbio che viene alimentata da scienziati, ricercatori universitari, nutrizionisti pagati letteralmente da alcune lobby. Per esempio ILSI (International Science and Research): è una vera e propria lobby crea-

**Ma chi poi controlla?
Dovrebbero essere i
Governi a garantire un
controllo indipendente,
a tutela della salute, della
qualità e dell'ambiente**



Il dramma e la devastazione della deforestazione

ta da tutti i grandi gruppi alimentari, e non solo alimentari, che finanziano la ricerca.

Peccato che dal loro sito questo non si evinca, si evince invece che sono i salvatori della patria e la grande scienza al servizio dell'umanità. Sono questi intrecci che ho il dovere di scoprire. Sono queste le realtà che mi preme portare alla luce e su cui ogni persona dovrebbe aprire gli occhi: il sistema delle autorizzazioni dei prodotti è quello. E se l'Agenzia per la sicurezza alimentare, che io tante volte ho colto in fallo, nei propri panel ha soprattutto consulenti delle grandi industrie, quel che accade è evidente: l'aspartame va bene, l'olio di palma va bene, il tabacco va bene, tutto va bene se è funzionale ai grandi interessi. Ma chi poi controlla? Dovrebbero essere i Governi a garantire un controllo indipendente, a tutela della salute, della qualità e dell'ambiente. Ma ognuno di

noi, come consumatore, può farsi delle domande e adottare scelte consapevoli. Nei nostri allevamenti, ad esempio ormai si trova solo personale straniero, vi siete mai chiesti perché? Perché le condizioni di lavoro sono insostenibili, sono luoghi malsani - come sia io che LAV abbiamo più volte documentato - e solo chi fugge dalla fame è disposto a frequentarli. Per realizzare la nostra rivoluzione nel piatto, apriamo gli occhi: non facciamoci allettare dal burger o dal Kebab vegano prodotti da una multinazionale della carne - una pasta e fagioli è nutriente ed economica, oltre a far parte delle nostre più nobili tradizioni culinarie, perché ciò che è a basso costo ha generalmente una bassa qualità e finanziare quel sistema, significa finanziare una multinazionale che si è arricchita sulla pelle degli animali sottraendoci ettari ed ettari di foreste.