



FOOD FOR LIFE. Alimentazione e Salute in Valle Camonica



I prodotti della Valle Camonica aiutano a vivere a lungo? E' da questa domanda che ha preso il via nel 2005 il progetto Food for Life, promosso dalla *Comunità Montana di Valle Camonica-Assessorato all'Agricoltura e dall'Università degli Studi di Brescia-Facoltà di Medicina e Chirurgia*, al fine di analizzare il ruolo delle produzioni agroalimentari tipiche nella prevenzione delle malattie degenerative, infettive e cardiovascolari.

Il tutto parte da due osservazioni oggettive, una di carattere demografico e l'altra epidemiologico. Nella Val Camonica il numero di donne anziane (ultraottantenni) è significativamente più elevato che nel resto della Lombardia e in tutta Italia. Una interpretazione semplicistica di questa fotografia è che le donne della Val Camonica vivono più a lungo. L'altra osservazione deriva da una indagine sulle cause di mortalità. Appare evidente che in Valle, il numero di decessi per diabete mellito e malattie dell'apparato cardiovascolare è significativamente minore rispetto al resto della Lombardia e a tutta la Nazione. Ci si potrebbe chiedere se esistono dei fattori ambientali che prolungano la spettanza di vita e riducono il rischio di malattie cardiovascolari e metaboliche.

Nel 2004 nasce l'idea di un progetto di ricerca mirato alla identificazione delle cause di questo fenomeno denominato "paradosso camuno" e si indirizza fundamentalmente allo studio delle abitudini alimentari. Sono numerose le prove scientifiche a sostegno dell'ipotesi che alcuni alimenti e componenti alimentari abbiano effetti benefici, fisiologici e psicologici, che vanno al di là del semplice apporto calorico.

Negli ultimi anni il concetto di cibo ha subito una radicale trasformazione fino al punto di attribuire agli alimenti, oltre alle loro proprietà nutrizionali e sensoriali, anche un importante ruolo nel mantenimento della salute, nel benessere psico-fisico e sulla prevenzione di alcune patologie. Tra i diversi fattori che hanno contribuito a questa evoluzione un contributo rilevante è giunto dalle ricerche scientifiche che nell'ultimo decennio hanno evidenziato il legame strettissimo che esiste tra cibo e salute. Le opportunità di ricerca in campo nutrizionale nell'analisi del rapporto tra un alimento o componente alimentare e il miglioramento dello stato di salute e del benessere, oppure la riduzione del rischio di malattia, costituiscono una sfida molto impegnativa per gli scienziati di oggi e di domani.

Lo studio si concretizza negli anni 2004 – 2006 con i progetti SPAFARM, studio sulle Sostanze a Potenziale Attività Farmacologica nei prodotti tipici della Valle Camonica, e Food for Life, entrambi sostenuti dalla Regione Lombardia e coordinati dalla Comunità Montana. La Facoltà di Medicina dell'Università di Brescia si è presa carico degli studi sulle proprietà nutrizionali e biologiche.

L'idea di questo studio si basa su un presupposto: la selezione degli alimenti nel corso dei secoli riflette l'individuazione (inconscia) di prodotti ad attività farmacologica. Si scelgono certi alimenti non solo per le caratteristiche nutritive ma anche perché il loro uso limita lo sviluppo di alcune patologie. L'ipotesi è che, nell'ambito dei costituenti di un alimento, si possano trovare sostanze a potenziale attività farmacologica. Il progetto, che ha visto la collaborazione di diverse realtà agro-alimentari della Valle Camonica, si è concentrato su due tipologie di prodotti: il formaggio Silter e il vino di produzione camuna.

I risultati delle ricerche per ogni singolo prodotto sono decisamente incoraggianti in quanto in tutte le tipologie di prodotto sono state riscontrate potenzialità farmacologiche. Per citarne qualcuno, il contenuto di acidi grassi omega3 è alto nei formaggi Silter ma decisamente maggiore in quelli che derivano da allevamenti d'alpeggio. La rilevanza degli omega3 nella riduzione del rischio di malattie cardiovascolari è provata scientificamente al punto che in diverse preparazioni casearie si ritrova la dizione "con aggiunta di omega3". I risultati di queste analisi dimostrano che la cultura alimentare tradizionale genera prodotti che non necessitano di integrazioni artificiali. Lo studio sui vini, di vitigno predominante Merlot, è stata condotta con le tecniche più avanzate che hanno coinvolto il "naso elettronico". Si tratta di un sistema sofisticato che permette di analizzare le sostanze volatili del vino, in pratica quelle che determinano l'aroma. I risultati evidenziano le peculiarità del vino prodotto in Valle rispetto al Merlot prodotto in pianura. Per l'alto contenuto di composti ad attività antiossidante, tra cui predomina il resveratrolo, gli estratti vinacei hanno anche esibito proprietà citoprotettive e antitumorali.



Quanto l'alimentazione con questi prodotti tradizionali, tipici e locali sia responsabile della longevità nella Valle Camonica resta un quesito senza una risposta definitiva sebbene decisamente stimolante da tanti punti di vista. Tuttavia, non si può trascurare che proprio questi prodotti (tipici e locali) abbiano rappresentato la fonte alimentare più importante di quelle donne che oggi, in Val Camonica sono ultraottantenni e, relativamente, protette da malattie cardiovascolari e diabete. Da un punto di vista rigorosamente scientifico, per avere la prova dell'efficacia di un certo tipo di alimentazione sullo stato di salute di una comunità, bisognerebbe ricreare le condizioni alimentari di una volta, aspettare almeno una decina d'anni, e determinare l'incidenza di malattie. Se questo è un progetto troppo avveniristico, potrebbe avere un certo rilievo la riproposizione dei prodotti tipici camuni in comunità di giovani (mense scolastiche) e anziani. A questi ultimi, oltre al carattere nutritivo e protettivo, i prodotti tipici possono riattivare i meccanismi di "memoria di sapori antichi" e far riemergere ricordi di tempi lontani.

Infine, una considerazione generale. I risultati del progetto hanno contribuito a migliorare le conoscenze sulle relazioni tra dieta e malattie croniche, in particolare legate al processo di invecchiamento e ha generato un atteggiamento più scientifico allo sviluppo di nuovi prodotti alimentari con proprietà salutistiche, basati sulle tradizioni alimentari e gastronomiche dell'area montana e pedemontana.

I risultati del progetto saranno tema del Convegno che si terrà LUNEDI' 5 NOVEMBRE dalle ore 14,30 presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Brescia.

Per approfondimenti:

www.cmvallecamonica.bs.it/foodforlife

Maurizio Memo
Professore Ordinario di Farmacologia
Facoltà di Medicina e Chirurgia
Università degli Studi di Brescia