

18. Elga BIANCHI. — Alimentazione e suoi sviluppi.

Riassunto. — Dopo un rapido sguardo all'alimentazione talvolta smodata degli antichi e quella più semplice del popolo, l'A. mette in evidenza l'azione esercitata dal progresso nel campo alimentare.

In particolar modo il dinamismo attuale non concede più all'individuo il ripetersi frequente dei pranzi luculliani.

Ma lo studio più accurato in questo campo ha portato alla benefica scoperta delle vitamine, alla lotta contro le adulterazioni ed alla analisi chimica degli alimenti, preziose conquiste che contribuiranno certamente alla tutela del benessere pubblico ed individuale.

Résumé. Après avoir passé en revue les formes d'alimentation quelques fois immodérées des Anciens et l'alimentation plus simple du peuple, l'A. met en relief l'action exercée par le progrès dans le ressort de l'alimentation.

En particulier le dynamisme des temps présents ne permet plus à l'individu de répéter fréquemment les agapes luculliennes.

L'étude très soignée dans ce domaine a permis la bienfaisante découverte des vitamines, a porté aux contrôles des adultérations et à l'analyse chimique des produits alimentaires. Ces conquêtes précieuses contribueront certainement à la protection du bien être général et individuel.

Summary. — The A. considers briefly the all too often immoderate nutrition in the old ages and the simpler food of poor classes, and dwells on the influence of improved nutrition. Particularly modern bustling life allows no longer individuals to indulge in frequent lucullian meals.

A more thorough study of nutrition has led to the discovery of vitamins, to the repression of adulterated food, to chemical analysis of foodstuffs. The coaction of these valuable achievements will undoubtedly safeguard public and individual welfare.

Zusammenfassung. Nach einem flüchtigen Uebersicht über die Ernährung, die manchmal bei den alten Völkern übertrieben war, und über die einfachere Nahrungsweise der Bevölkerung, nimmt der V. die Wirkung des Fortschrittes in dem Nahrungsfelde in Betracht.

Der moderne Dynasmismus besonders gestattet dem Einzelnen nicht mehr die häufige Wiederholung der lucullianischen Mahlzeiten.

Das eingehendere Studium in diesem Felde hat zur Entdeckung der Vitaminen, zur Bekämpfung der Ersatzmittel und zur chemischen Analyse der Nahrungsmittel geführt, wertvolle Eroberungen die bestimmt zur Aufrechterhaltung des allgemeinen und individuellen Wohls mitwirken werden.

Chi giustamente sbalordito dal dinamico progresso dei nostri tempi, dopo aver ammirata la maggiore rapidità delle comunicazioni terrestri, marittime ed aeree, dopo aver ascoltato attraverso una radio conversazioni che si fanno nei quattro punti del globo e che traversano migliaia e migliaia di chilometri con velocità grandissima, quasi come quella della luce, risale con la mente ai tempi che furono e confronta i mutamenti radicali intervenuti coi secoli nel genere di vita che conduciamo giorno per giorno, rimane meravigliato della differenza di ritmo tra i progressi scientifici e tecnici e quelli che investono le più elementari necessità spirituali e materiali dell'uomo.

E' un luogo comune il ripetere che ai progressi tecnici e scientifici non corrisponde di pari passo un progresso morale. La parola del Vangelo dopo ormai quasi duemila anni è più spesso ripetuta che non seguita; oggi come tremila e quattromila anni or sono si esaltano i più alti sentimenti umani, quelli della lealtà, della virtù eroica, del disinteresse altruistico conservando però le stesse forme di allora nella pratica. Come i nostri padri antichi esaltiamo l'amor filiale, l'amicizia, l'amore fraterno, la solidarietà tra i congiunti, il rispetto per gli anziani, la devozione verso i più nobili campioni dell'umanità e come i nostri padri antichi disprezziamo chi questi sentimenti cinicamente rigetta... salvo poi ad esaltare, come pure gli antichi talvolta hanno fatto, l'individuo che in dispregio di essi ha saputo conquistare un ascendente sugli altri.

Ma non è soltanto la morale che ha progredito lentamente: guardando senza pregiudizi la nostra vita al lume della storia, noi troviamo che altrettanto avviene in confronto delle più elementari necessità della vita.

La nostra tavola per esempio nella parte essenziale degli alimenti che la fanno lieta, solleticando il nostro appetito e soddisfacendo alle esigenze biologiche del nostro organismo è di ben poco mutata e non sicuramente

migliorata. Oggi come al tempo dei primi patriarchi il pane, le carni, il vino, i latticini e la frutta sono le materie prime di tutte le nostre pietanze.

L'arte di preparare i cibi ha preso talvolta un aspetto industriale e l'artigiano della cucina, il maestro cuoco, ha perso credito; ma spesso gli industriali forniscono cibi altrettanto buoni ed altrettanto ben preparati. Per lo più però la buona madre di famiglia ed il cuoco di professione se si valgono dei prodotti industrializzati li accomodano ai gusti dei convitati e li servono con quelle modifiche, le quali li avvicinano maggiormente a quelle pietanze che per millenaria tradizione sono sempre state imbandite sul desco familiare e sul lussuoso apparecchio dei banchetti.

Quando la curiosità ci spinge ad esaminare le liste di pietanze della sobria tavola dell'antico Romano o quella esuberante e raffinata dei satrapi della Roma decaduta, noi troviamo delle preparazioni non certo meno complicate di quelle che allietano le più moderne tavole ordinate dai buongustai e dai nuovi signori che reggono le sorti dei popoli attraverso il governo dell'oro.

Oggi come allora, allora come oggi, una frugale colazione fatta di pane ben cotto, di cacio saporito, di un buon bicchiere di vino soddisfa il lavoratore; oggi come allora, allora come oggi, si moltiplicano sulla tavola imbandita dei signori gli antipasti delicati e le pietanze fatte con la maggior varietà di carni, cotte nei modi più diversi e provenienti dall'allevamento, dalla caccia e dalla pesca, contornate dalle salse più complicate cui presiede l'accorta tecnica di profumieri e di sapienti preparatori di cosmetici; il tutto è presentato in modo squisito nelle forme suggerite dalle arti plastiche e dall'architettura. Essi presiedono alla scelta delle erbe, dei legumi, dei formaggi, della frutta, dei dolci per i quali si fa appello oggi come allora, allora come oggi ai prodotti ed all'esperienza dei più lontani paesi.

I vini ed i liquori sia oggi come nei tempi più remoti prendono il nome ed il sapore dalle varie terre di provenienza delle viti, dalla diversa cultura, dalla tecnica, dal grado alcoolico, dalle spezie che ne accentuano l'abboccato, moltiplicandosi sulla tavola con la stessa ghiotta voluttà, con la stessa intemperanza.

Tutto ciò non esclude che i progressi della chimica, di questa antichissima pratica divenuta scienza modernissima non abbiano inserito il

loro segno nella lista delle vivande, sulla tavola conviviale, nella cucina domestica, come nella fabbrica dei prodotti alimentari.

Ciò è dovuto alle conseguenze di una più cosciente sapienza del contenuto dei cibi e della loro funzione nel metabolismo umano.

Ma tralasciamo queste malinconie e sediamoci a mensa presso Trimalcione; ecco presentarci una teglia rotonda che reca in giro i dodici segni dello zodiaco, su ciascuno dei quali il maestro di casa ha disposto una vivanda conveniente al soggetto. Ne vediamo una parte: sulla figurazione della Libra vi è una bilancia con un pasticcio da un lato e una schiacciata dall'altro, sullo Scorpione un pesce di mare; sul Sagittario una lepre; sul Capricorno un'aragosta; sull'Acquario un'oca; sui Pesci una coppia di triglie; sull'Ariete ceci aretini; sul Toro un tocco di bue; sui Gemelli dei rognoni e così via. Nel centro un cespuglio di erbe in rilievo regge un favo di miele.

Non ci sono qui tutti gli elementi che formano oggi una razionale alimentazione? Troppo, dirà qualcuno! ed oggi oltre agli inconvenienti della denutrizione e della indigestione si conoscono anche quelli dell'avitaminosi e della ipervitaminosi; e se il banchetto di Trimalcione può avere un difetto è proprio quello di preparare una indigestione o i disturbi inerenti alla ipervitaminosi, poichè non vi mancano certamente nè cibi indigesti, nè quantità esuberanti, nè cibi ricchi di vitamine.

E d'altra parte si può dire la stessa cosa anche di altri cibi imbanditi su tavole più moderne; prendiamo ad esempio il minestrone col pesto in uso a Genova.

Esso si prepara con cavolo verzotto, due patate grosse ed un assortimento di legumi di stagione; vi si aggiungono dei fagioli bianchi secchi, due o tre cucchiaini d'olio d'oliva, sale e pepe; nel brodo d'erbe così ottenuto si fa cuocere la pasta e cinque minuti prima di servire si unisce il pesto. Questo per un minestrone di sei commensali vien fatto con 50 grammi di maggiorana e prezzemolo, uno spicchio d'aglio, 20 grammi di pecorino grattugiato, 2 cucchiaini d'olio d'olivo e 20 grammi di lardone. Pestando il tutto e versando l'olio a poco a poco si ottiene una pasta omogenea e verde che, diluita con un po' del brodo bollente del minestrone, viene mescolata alla pasta; il tutto è condito con parmigiano grattato.

Al rinomato minestrone genovese col pesto si può contrapporre il pasticcio di maccheroni di Palermo che come ricchezza di intingoli, di grassi e di vitamine non ha nulla da invidiare al gustoso piatto genovese.

Occorrono, dice una ricetta, 500 grammi di sarde, 500 grammi di finocchi selvatici, 100 grammi di pinoli, 750 grammi di maccheroni spezzati, 3 spicchi d'aglio ed un pizzico di zafferano.

Si fanno cuocere i finocchi in abbondante acqua salata, si scolano e si adopera l'acqua rimasta per cuocere i maccheroni. Le sarde lavate e pulite vengono messe in una casseruola a parte aggiungendoci quattro cucchiaini d'olio, un aglio ed una cipolla ben tritata. I finocchi spezzettati e le sarde si fanno crogiolare in modo da ottenere una specie d'intingolo, a cui non si mancherà di aggiungere un poco di zafferano. Appena cotti i maccheroni, si condiscono con metà dell'intingolo, si distendono in un piatto fondo, unto con olio, e si cospargono coll'intingolo rimasto; si rimettono al forno a fuoco dolce per 10 minuti, dopo di che possono essere serviti.

Tralascio i famosi timballi di maccheroni, che a seconda delle regioni e delle tradizioni, oltre che farciti con mozzarella, e minuscole polpettine di carne, vengono pure spolverati con lo zucchero al fine di renderne la crosta più consistente.

Da queste pietanze a quelle che venivano servite sulla mensa di Trimalcione vi sono dei lunghi secoli, eppure se gli intingoli e la varietà degli ingredienti assicurano la stessa difficile digestione e la stessa ricchezza di vitamine si dovrà convenire che la « Coena Romana » ricorda meglio le complicate pietanze dei moderni grandi alberghi internazionali e delle grandi tavole regali, mentre i nostri saporiti piatti regionali risentono della rustica origine delle nostre campagne.

Vi si respira dentro quell'odor d'aglio e di cipolla che non mancava nei cibi più raffinati dell'antica Roma, ma che sono stati sempre e sono ancora considerati come non desiderabili e poco raffinati. Ma vi si respira anche un odor di sanità, di semplicità, di cibi genuini e sani che non escludono la ricerca ghiotta di una complicata sinfonia di sapori. E gli odori che ricordano alla mente del ghiotto alcuni cibi preferiti, sono anche mobilitati e convergono a far meglio assaporare le ricette complicate. Il profumo del pesto, che mi guardo bene dal raccomandare alle delicate narici della umanità di oggi, solletica il gusto attraverso l'olfatto, provocando quella salivazione che i fisiologi considerano preziosa per la prima

digestione orale, provvidenziale pel metabolismo alimentare, ma che i ghiotti chiamano semplicemente «acquolina in bocca».

Che i commensali dei tempi antichi non fossero soltanto dei pantagruelici divoratori, essendo per essi cosa abituale gustare cibi e bevande della massima raffinatezza, procurati da ogni parte del mondo allora conosciuto, ma dei raffinati buongustai ed altrettanto provetti scialacquatori lo dimostra il fatto che nei sontuosi banchetti fatti per allietare i loro giorni, essi provavano estremo piacere a solleticare il loro gusto trangugiando perle di grandezza e valore piuttosto rilevanti sciolte nell'aceto.

Pare che la famosa Cleopatra, per non citare ragguardevoli cittadini appartenenti persino al Senato Romano, durante un pranzo in onore di Antonio ne abbia disciolta e bevuta una, il cui valore ammontava a oltre duecento cinquanta mila scudi.

I manicaretti complicati trionfarono spesso sull'abbondanza, sullo strabocchevole numero di portate e dalla descrizione del banchetto di Trimalcione per due vie diverse sono nate l'imitazione pantagruelica e la delicata finezza dei «petits soupers» francesi.

Oggi gli uni e gli altri sono quasi esclusi dalla vita comune, perchè il pantagruelismo richiede organi digestivi potenti, che ormai, salvo rarissime eccezioni, fanno difetto, e la raffinata ghiottoneria contrasta con la vita dinamica, con la preparazione industriale dei cibi, con le mutate condizioni economiche e sociali.

Si aspira ad un ritorno alla vita patriarcale quando il burro non era adulterato dalla margarina, quando l'olio era spremuto dall'oliva e non subiva la miscelazione con gli olii di semi, quando il vino era fatto soltanto d'uva ed aveva un sapore singolo per ogni zolla, dove allignava la vite e si versava nei calici per assaporarne e goderne la diversità, per respirarne il profumo ed ammirarne attraverso i raggi del sole o le luci artificiali il limpido splendore del rubino e del topazio.

Ed eccoci ritornati ad innestare, come voleva il Ragiberti una minestra nostrana in un pranzo raffinato; eccoci a riprendere le tradizionali cucine regionali che sanno di campagna o di piccola città di provincia e si ribellano alla standardizzazione internazionale che ci fa mangiar le stesse cose nei grandi alberghi di Parigi, nei locali di lusso di Londra, di New York, di Roma, sui vagons restaurants di tutte le linee ferroviarie, e nelle piccole trattorie di tutte le stazioni del mondo, su tutti i piroscafi

mediterranei e transatlantici. Gli stessi cibi, preparati con le stesse foggie nello spazio e nel tempo; si direbbe che l'U.N.I. presiede alla confezione dei nostri cibi e delle liste delle nostre vivande. Ma in fondo, se alcune pietanze sono andate in disuso e se soltanto in questi ultimi secoli abbiamo visto apparire le patate, il caffè e le banane, sostanzialmente coi secoli nulla è mutato... o meglio qualcosa ha subito delle variazioni; e questo qualcosa riguarda non i cibi, ma gli esperti, i chimici, i bromatologi, i quali non sempre sono desiderati tra la cerchia dei commensali e ad essi non fa buon viso il produttore, il negoziante e perfino il cuoco. Questi studiosi con la loro non antica scienza si insinuano nelle coscienze dei poveri mortali, suggerendo loro di interrogare i saporosi piatti preparati e domandare se in essi vi siano contenuti proteine, grassi, idrocarburi, vitamine nelle proporzioni volute per corrispondere ai requisiti dell'ottima alimentazione ed anche se i cibi gustati possano fornire il numero di calorie necessarie per riparare al consumo della vita dinamica ed affannata e quali di essi ripareranno alle specifiche esigenze della nostra particolare attività.

Il chimico ed ogni esperto in questa materia, allontanano il commensale da quella euforia che accompagna il godimento di una delle cose buone della vita, per il caso speciale di una buona pietanza, quasi come fa un noioso professore il quale ti interrompe, mentre tu sei trascinato all'ammirazione di un canto della Divina Commedia, con lo scopo di illustrarti il significato di una figura grammaticale, il valore estetico di una finezza stilistica; quasi come un critico d'arte che, mentre tu ammiri una tela del Tiziano, te ne spiega la tecnica; quasi come un ingegnere che ti toglie dal rapimento che si prova ammirando la cupola di S. Pietro per spiegarti le ragioni geometriche e gli accorgimenti architettonici che hanno consentito al grande Michelangelo quel miracolo che consola da secoli gli occhi degli uomini tutti.

Si, conviene ammettere, senza paragonare un saporito manicaretto ad un canto di Dante, ad una tela di Tiziano, ad un attimo del genio di Michelangelo, che il chimico ferma la forchetta che infilza una buona bistecca di lombo ed il coltello che ne taglia un boccone, pronto al dolce sacrificio, per avvertire che essa è per il 54,8% composta di acqua e che per il 2% è inutilizzabile, mentre le materie nutritive utilizzabili sono per il 22% proteine e per il 19,4% grasso e che le calorie fornite sono 2838 per 1000 g.

S. Perelli ci dice che una porzione di vermicelli alle vongole del peso di 528,33 g contiene g 341,72 di acqua, g 42,61 di lipidi, g 98 di glicidi, 21,35 di protidi, 7,98 di ceneri, 5,67 di cloruro di sodio, 14,15 di sostanze insolubili ed è capace di fornire 885,60 calorie e che una porzione di pasta e ceci del peso di 567,50 g fornisce all'organismo nostro 27,21 g di lipidi, 81,55 di glicidi, 27,29 di protidi e ben 701,35 calorie.

Questo ci insegna la chimica: certamente avanti a questi calcoli ben definiti dei valori sostanziali delle nostre vivande noi rimaniamo alquanto attoniti. Se la massa ne facesse uno studio particolareggiato arriverebbe a tavola senza desiderio alcuno, poichè non è possibile provarne per i sostanziali lipidi, glicidi, amidacei e così via che non solleticano affatto la nostra gola, pur tanto morigerata in virtù del momento. Svanirebbe la poesia della tavola e l'euforia provocata dagli odori e dai sapori perchè esse verrebbero assorbite dalle cifre, dalle percentuali e dai rigorosi calcoli matematici ed il cervello che in quei particolari momenti della giornata dovrebbe riposare continuerebbe ad affaticarsi a tutto detrimento del nostro povero stomaco.

Anche per i cibi vige il famoso parallelismo di causa ed effetto; infatti il più delle volte essi non piacciono se non corrispondono alle più varie esigenze della nutrizione. E precisamente questa corrispondenza con le necessità della vita, la digeribilità di essi, le blandizie del gusto e dell'odorato li rendono istintivamente appetibili, procurandoci quelle gioie che si accompagnano sempre con la soddisfazione delle richieste del nostro organismo.

Ecco perchè non è scienza, ma sofisticazione quella che ingannando il nostro gusto ci fa ingerire cibi che non soddisfano per qualità e per quantità le esigenze nutritive; ma è arte e non artificio quello di fornire alle nostre tavole cibi che con il loro profumo naturale, coi loro condimenti, con la loro presentazione ci ricordano l'origine genuina e la loro funzione che consiste nel dare al nostro corpo pienezza di vita.

Il chimico per quell'ebbrezza che dà il sapere e che è comunicativa turba la pace del desco familiare come pure quella dell'allegria compagnia conviviale. La psicologia del commensale è mutata poichè egli sente ripetere a tavola quel motto che nelle angustie degli affari, negli attriti della vita è consolante e invita alla spensieratezza spianando le difficoltà. «Pensa alla salute!». Ma a tavola questo motto suona come un monito

lugubre quasi un « memento homo » che mette in fuga proprio quella spensieratezza lieta che è il migliore condimento dei cibi. Socrate affermava esser la fame il condimento del cibo e la sete della bevanda; ma non è men vero che sin dai tempi più remoti di ogni civiltà umana, l'arte di preparare i cibi di ogni mensa ha consistito essenzialmente nello scegliere, preparare, cuocere e condire gli alimenti.

Dice il Baglioni che « l'Uomo cercando istintivamente di appagare i sensi del gusto e dell'olfatto, i sensi alimentari, con l'aggiungere alle vivande il sale, le droghe, i grassi, le erbe aromatiche, i succhi di carne e di vegetali, gli intingoli, tutti i più svariati condimenti della cucina, per renderle più appetitose e più gradevoli, ha anche — senza saperlo — provveduto a soddisfare bisogni fisiologici essenziali ed adeguati alla loro utilizzazione ed assimilazione ».

Ora tra i condimenti che Socrate suggeriva, e cioè la fame e la sete, noi in un secolo di preoccupazioni crescenti, dobbiamo anche aggiungere la serenità e tra quelli che ci propina il cuoco, talvolta aiutato anche dal chimico bromatologico, è da aggiungere la gaia spensieratezza e soprattutto la buona compagnia. Prima che i fisiologi contemporanei arrivassero con ponderati studi a scoprire che gli stimoli visivi, olfattivi e gustativi dei cibi sono fattori indispensabili per eccitare la secrezione delle ghiandole salivari e gastriche, dalla quale dipende la digestione regolare e perfetta dei cibi stessi, eravamo tutti spiritualmente ben disposti a far onore ad un buon piatto ben condito e profumato e sapevamo che in buona e lieta compagnia, tra le pareti domestiche o in un grande banchetto rallegrato da luci e colori, da musiche liete e conversari faceti, la capacità digestiva del nostro stomaco è notevolmente accresciuta in modo tale che in queste occasioni si osserva che non si penserebbe mai di poter digerire ciò che così abbondantemente viene ingerito.

Ecco perchè a tavola si deve dimenticare la chimica organica, biologica e bromatologica così necessarie, ma essere altrettanto attenti in altri campi, specialmente sul mercato delle derrate ed alla porta della nostra cucina, per chiudere il passo ai cibi sofisticati, adulterati, oppure alterati da condizioni anormali di conservazione.

A tavola dunque bisogna andarci come quando ci si butta in mare per nuotare, dimenticando il peso del nostro corpo e fidando nella legge d'Ar-

chimedè, la quale ci assicura che rimarremo a galla se sapremo abbandonarci alle infide acque.

Non diversamente nella vita non saremo vinti se pur conoscendone le difficoltà, non ce le faremo presenti ad ogni passo e sapremo fidare nella nostra coscienza e nel destino; l'animo ed il cervello saranno più pronti quando l'urgenza di un nostro intervento si presenterà, e si presenterà tanto meno spesso quanto più ci dimostreremo sicuri di noi stessi e sereni e lieti; vivremo la nostra vita che non è fatta di ottuso egoismo, ma che richiede intorno a noi gioia e felicità.

Alterniamo dunque i nostri cibi e lasciamo che siano ben conditi, senza votarsi con un bigottismo igienico scientifico alla vita vegetariana, o al regime carneo, non dobbiamo essere nè beoni, nè astemi, ma far sì che il nostro organismo si alleni a tutti i cibi, a tutte le circostanze; sia la tavola anche una lieta palestra la quale ci ricordi che se l'uomo è onnivoro ciò non vuol dire che possa *mangiare tutto* bensì che esso debba *mangiar di tutto* e che nella varietà dei cibi si verificherà spontaneamente quella completezza e quell'equilibrio che i singoli cibi da soli non hanno ai fini della nutrizione e dell'assimilazione.

Che i maccheroni siano per il glutine ricchi di proteine e che i saporosi condimenti li rendano alimenti completi con l'aggiunta dei grassi e delle vitamine, ciò ha importanza molto grande per il fisiologo, per il biochimico, per il chimico. Ma per il commensale conviene che essi siano cotti al dente (il fisiologo dirà che la masticazione è preziosa perchè « prima digestio fit in ore »), salati *cum grano salis* (meglio poi se la scienza ci dice che il cloruro di sodio per il sodio e per l'acido cloridrico rifornisce gli elementi necessari alle funzioni dei vari liquidi del nostro organismo e fra gli altri il preziosissimo succo gastrico), conditi con grassi (complementari dice la Scienza delle Proteine) con burro, formaggio e pomodoro (ricchi di vitamine dicono gli studi più recenti della biochimica).

Utilissimi studi, che non hanno determinato le preferenze degli uomini, i quali da secoli — senza saperlo — provvedevano a tavola magnificamente alle esigenze dimostrate dalla chimica biologica e dalla fisiologia. Non è soltanto la quantità, ma anche la qualità dei cibi che fa lieta la mensa.

Se la necessità della divulgazione e della volgarizzazione scientifica tentano di togliere la spontaneità all'entusiasmo per i cibi che sono di nostro gusto tutta la colpa non è dei chimici. La vita economica, la tecnica delle comunicazioni, la rapidità e la frequenza dei viaggi, il dinamismo quotidiano sono le cause che hanno industrializzato la dispensa. Ai tempi degli antichi Romani si andava a tavola alle cinque pomeridiane; ma il pranzo aveva inizio quando erano finite tutte le occupazioni giornaliere e dopo un bagno ristoratore delle forze; i commensali prendevano il desiderato riposo in seno alla famiglia, i più virtuosi, e con una corona di amici i più spensierati. Oggi la nostra giornata di lavoro termina molto prima, ma il dinamismo della vita attuale e le circostanze in cui le esperienze angosciose di questi ultimi tempi ci hanno gettato, fanno sì che ognuno di noi non può perdere la preziosa metà di una giornata in lieti conversari, in dolci ozi che incidono notevolmente sul *ménage* individuale, ma deve giocoforza adattarsi a cimentare le sue forze ed il suo cervello e produrre sia intellettualmente che manualmente sempre più e sempre meglio. Quindi per il resto della giornata non ci lusingano i famosi « otia » ma ci accompagna il pensiero della corrispondenza; della vita di relazione con persone vicine e lontane; ci distoglie dal riposo la preoccupazione di *negotia* e di affari che debbono garantirci quell'agiatezza che non è più soltanto il frutto del lavoro, ma anche dell'intelligente solerzia e che dobbiamo difendere ed accrescere nella lotta sempre più aspra della vita.

Oggi come non mai il tempo è danaro e non possiamo inutilmente consumarlo senza economia accordandoci ozi lieti e frequenti.. E d'altra parte per la reversibilità delle azioni anche il denaro è tempo e chi più dispone del primo può nelle ventiquattro ore della giornata fare quanto non può chi ha minore disponibilità di mezzi.

La industrializzazione della produzione e del commercio dei prodotti alimentari ha avvicinato alla tanto richiesta creazione dei *tipi* destinati ad unificare il sapore di un dato cibo a scapito della sua ingenua sincerità. Ciò ha potuto assicurare un mercato più largo alla derrata, che si ritrova identica a sè stessa ogni volta che viene richiesta e che a sua volta forma il gusto di chi non ne conosce le diversità stagionali o regionali. Ma in cambio ha portato alla possibilità di concorrenza tra produttori di massa minore o maggiore a condizioni di costo determinato

dalla diversità di mano d'opera, e dalle conquiste meccaniche sull'attività intelligente e muscolare dell'uomo, dalle trasformazioni nei trasporti che permettono con la rapidità loro e con gli accorgimenti della refrigerazione di far mangiare a Londra il burro dell'Australia invece di quello della Lombardia, di portare sulle tavole del Mediterraneo i pesci dell'Oceano e far preparare per le tavole delle grandi capitali del mondo pesce del Mediterraneo; di volgarizzare l'uso di quei frutti tropicali, che erano preziosissime curiosità riservate agli epuloni. E da questa lenta unificazione mondiale della tavola, da questa larga preparazione delle derrate alimentari, ecco nascere per la produzione di massa un lento decadere della qualità, una deformazione del gusto, un maggior incitamento alla sofisticazione, alla sostituzione del surrogato, che trova chiusa la strada soltanto allorchè per ragioni di prezzo non convenga più sostituirlo al prodotto genuino.

Le sofisticazioni sono state di tutti i tempi ed anche il modo di scoprirle; ma si sono moltiplicate da quando le condizioni economiche o politiche ne hanno aumentata la convenienza commerciale.

Era ben nota fin dal tempo dei Greci e dei Romani l'arte di sofisticare le merci. Ma si esercitava allora sui prodotti costosi, preziosi, esotici. Poi specie nel nostro paese, i blocchi, le sanzioni, la guerra, le produzioni di massa hanno insegnato l'uso dei surrogati e l'utilizzazione anche dei prodotti meno costosi.

La chimica è chiamata in questo stadio a compiere la sua funzione di potenziatrice dell'intelligenza stessa dalla quale è nata. Essa aiuta a scoprire la sofisticazione delle derrate alimentari; ma purtroppo insegna anche a sostituire al prodotto originale un prodotto medio conveniente pel venditore e sufficiente per il gusto del consumatore ormai imbarbarito.

Tra gli amministratori della pubblica salute ed i commercianti e preparatori delle vivande si è impegnata una lotta che ricorda quella del siluro con la corazza, del gas asfissiante e delle maschere antigas.

L'olio di oliva che era alimento gradito al palato dei mediterranei è divenuto insufficiente per il grande mercato mondiale; altri semi forniscono olii commestibili, che prima si ignoravano e che mescolati compiono le funzioni che non il gusto, ma la chimica elementare richiedeva all'olio di oliva. L'analisi organolettica è falsata dall'uso e soltanto la luce

di Wood riesce a svelare il miscuglio, ma non sempre. Si scoprono con le reazioni chimiche le diversità tra i prodotti ugualmente genuini, si è costretti a precisare quindi dei limiti entro i quali sono compresi i buoni prodotti originali; il burro genuino non basta più al grande mercato mondiale e la margarina ne aumenta la massa a scapito del sapore, tuttavia l'analisi chimica ne rivela la presenza; ma anche qui dentro certi limiti ritrovati, i quali per tutte le sostanze consentono miscugli che accomodano gli affari del commerciante a danno del gusto del consumatore e a danno anche di quei, pochissimi oggidì, commercianti onesti, che nella vendita dei loro prodotti si attengono al prodotto genuino col rischio che nelle diversità analitiche naturali possano trovarsi argomenti per una contravvenzione o un sospetto di sofisticazione.

Non vi è bisogno dei chimici per esemplificare queste affermazioni.

L'analisi bromatologica, la ricerca delle sofisticazioni sono divenute una necessità sociale; e la lotta contro la frode, ho già detto, procede come la lotta tra il siluro e la corazza; senonchè mentre questa porta alla costruzione di acciai sempre migliori e di siluri sempre più efficaci e quindi in fondo ad un miglioramento delle rispettive qualità, la lotta contro le sofisticazioni farà scoprire la frode, ma insegnerà pure a meglio nasconderla, abbassando così la qualità dei cibi. Non c'è ormai altro rimedio, non si può più cambiar rotta; i prodotti alimentari variano nelle loro caratteristiche, con il luogo e la stagione della loro produzione; dobbiamo quindi accomodare a queste variazioni i criteri nelle determinazioni di un prodotto genuino e risalendo ai valori medi subire quelle sofisticazioni che consentono di comprendere tra i prodotti genuini altre miscele che nell'analisi non si discostino dalle medie calcolate.

Ed a questi criteri di media calcolata si attengono anche quei fisiologi che studiano negli alimenti le quantità di calorie, la proporzione di idrocarburi, di proteine e di vitamine che costituiscono la perfetta alimentazione, rigeneratrice dei consumi derivanti dalle singole diverse occupazioni degli uomini. Un calcolo scientifico ci dice quali e quanti alimenti possano riparare le fatiche di un muratore, di un fonditore di metalli, di un impiegato di commercio, di un funzionario, d'un vecchio, d'un giovane, di una donna, di un bambino. Ma sono calcoli medi, cor-

rispondenti alle esigenze alimentari di un tipo medio, ma che non corrispondono veramente ai bisogni dell'individuo che è sempre singolo.

L'applicazione dunque delle razioni medie alimentari, l'applicazione dei calcoli medi di analisi alla ricerca della buona e genuina qualità di cibi è estremamente difficile e deve esser fatta con cautele che correggano gli errori, pur lasciando interi i vantaggi che da questi studi vengono indubbiamente alla società.

E' mio dovere far menzione a questo punto del lavoro intelligente, penoso e delicato che si svolge con coscienza nei Laboratori dell'Istituto, come pure in quelli delle Dogane ed in quelli municipali, che sono i preziosi collaboratori dei servizi di annona, poichè ora che in special modo si fa uso di prodotti conservati sono sempre attivamente sulla breccia vigilando, esaminando e controllando per il benessere pubblico ed individuale.

L'alimentazione, che relativamente alle altre scienze ha assunto una certa importanza in questi ultimi quattro secoli vanta studiosi appassionati e coscienti in tutto il mondo. Non posso tralasciare infatti di ricordare i meriti di Bartolomeo Beccari che definiva il glutine come sostanza proteica della farina, di Spallanzani che diede le prime nozioni della funzione del succo gastrico e delle trasformazioni delle sostanze alimentari ed al quale bisogna risalire per trovare le origini delle conserve alimentari; di Malaguti che primo pubblicò le tabelle di analisi chimica di moltissime piante alimentari, determinandone il contenuto in sostanze minerali.

Giova ricordare tra i tanti il trattato di Parmentier sul mais, sul frumento, sulle patate, sulle castagne e sulla vinificazione; i lavori di Magendie che iniziava la distinzione dei vari componenti delle sostanze alimentari; quelli di Liebig che insegnava a preparare gli estratti di carne. E per citarne qualcuno recente preferisco menzionare la pregevole trattazione chimica bromatologica inserita nel 1925 da G. Issoglio nella Nuova Enciclopedia di Chimica e che nel 13° volume occupa circa seicento pagine.

Questa opera, integrata dagli studi pubblicati nella Gazzetta Chimica Italiana, negli Annali di Chimica Applicata, nei Quaderni della Nutrizione sui problemi della nutrizione e compiuti in tutti i Laboratori di fisiologia e di chimica durante questi ultimi anni, sotto la guida di chimici e di fisiologi insigni, rappresenta meglio che ogni dissertazione la

importanza che hanno assunto queste ricerche in Italia, dove oltre a lavorare con geniale originalità e con meticolosa precisione si ha pure la prerogativa di non ignorare ciò che si fa oltre le frontiere, apprezzando al giusto valore i risultati ottenuti dagli stranieri. Dico questo perchè è ormai oltre un secolo che l'Italia è costretta a rivendicare la priorità di studi che sono ignorati, trascurati e forse anche dimenticati.

Nella citata opera dell'Issoglio si può constatare quanta larga parte è fatta agli stranieri e con quanta dottrina è ricordata la magnifica collaborazione scientifica internazionale, tenendo conto degli studi dei ricercatori Francesi, Inglesi, Americani e Tedeschi. Così fosse all'estero per la produzione scientifica italiana, poichè la ricerca scientifica è qualche cosa che appassiona e quando si lavora per il bene dell'umanità bisogna passar sopra a tanti falsi egoismi; bisogna far come l'ape che raccoglie il polline da ogni fiore senza distinzione di colore. Se il polline, in questo caso la ricerca, le innovazioni sono descritte in una lingua che non è la propria si traduce per rendersi conto di quanto hanno ritrovato altri studiosi.

Si calcoli dunque il valore calorico delle razioni, si calcoli l'energia potenziale degli alimenti con le bellissime tabelle pubblicate da Issoglio secondo Atwater e Bryant (1899) riportate da G. Lusk, ma richiamandosi anche agli studi di Bottazzi sull'alimentazione umana. In queste tabelle si ha per tutte le materie alimentari precisata la parte non commestibile degli alimenti comprati e l'analisi della parte commestibile con la proporzione di proteine, grassi, idrati di carbonio e finalmente il valore calorico di ognuno degli alimenti stessi. E' notevole anche la tabella compilata dalla commissione inglese di ricerche, presieduta da Hopkins, in cui viene esposta la ripartizione delle vitamine A, B, C di una trentina di sostanze alimentari più importanti; la tabella che indica i caratteri differenziali delle carni sane da macello, ed un'altra con la composizione chimica della carne dei principali mammiferi commestibili; per ogni elemento preso in esame particolare se ne studiano i caratteri, le sofisticazioni e le alterazioni accompagnando lo studio con l'analisi chimica, precisando ed osservando i metodi e gli apparecchi necessari per queste analisi.

Mi sia consentito di ricordare pure l'opera veramente memorabile di Vittorio Villavecchia, che nella sua « Merceologia » largamente usata e tradotta all'estero, integrata dal suo mondiale Trattato di Chimica ana-

litica ha raccolto i risultati di una multidecennale attività dei Laboratori delle Dogane da dove Villavecchia stesso ed i suoi collaboratori, tra i quali primeggiò il Fabris, hanno dettato al mondo le nozioni che valevano a precisare le sofisticazioni ed i metodi analitici destinati a rivelarle anche nei casi più difficili.

Ma non posso farmi trascinare da questo argomento, che tanto mi ha interessato, ripetendo cose troppo note e che non hanno bisogno di essere riassunte nemmeno per rievocare rapidamente tutti gli sforzi che la tecnologia alimentare fa giornalmente al fine di migliorare la sua produzione, al qual fine i laboratori adatti tendono per difendere la salute pubblica e l'onestà commerciale dalle frodi che insidiano la purezza di quei cibi ai quali è affidato il preciso compito di conservare la nostra forza e la nostra salute.

Le ricerche scientifiche sulle sostanze alimentari e sul meccanismo dell'alimentazione affidate ai biologi ed ai bromatologi sono divenute necessarie perchè lo stesso progresso economico e tecnico del mondo ci hanno naturalmente allontanati dalle condizioni primitive del lavoro e dell'alimentazione. Il genere di vita che oggi si conduce e gli alimenti che possiamo procurarci sono così mutati che non si può con nostalgico ricordo riportarci agli usi ed ai costumi antichi.

Senza immergersi nella lettura di trattati che talvolta riescono troppo pesanti si può unire l'utile al diletto riguardando con un certo interesse le deliziose e spiritose «Maccaronee» di Merlin Cocai. In esse oltre le allegre fanfaronate dei vari personaggi vi si ritrova una preziosa documentazione a cui si può attingere per la conoscenza degli usi, di costumi e delle feste nell'Italia del Rinascimento.

Da allora ad oggi molta acqua è passata sotto i ponti, pure vedendo il pane che si mangia oggi mi sembra di trovarci una certa somiglianza con il rozzo « panis niger » per il quale ogni mistura era buona.

Il pane è stato in tutti i tempi un cibo integrale riparatore che completato col cacio e col vino bastava al nutrimento di molte popolazioni; altre popolazioni potevano trovare nel riso quegli alimenti che noi troviamo nel pane. Oggi la farina e il riso sono torniti dall'industria, raffinati, ripuliti, facilmente digeribili, ma anche miscelati da elementi che la scienza più moderna ha dimostrati necessari al normale sviluppo degli

uomini e senza i quali terribili malattie di carenza distruggerebbero popolazioni intere.

La scienza dell'alimentazione si è arricchita di fatti dai quali non si può più astrarre nel disporre le norme della pubblica igiene. Non si può più dire che bastino certi prodotti quando sono mutate le condizioni della vita e quella della loro produzione. Se il problema dell'alimentazione è più vecchio e data dai primissimi giorni dell'umanità, gli studi sulla nutrizione hanno una storia più breve e specialmente quello sulla nutrizione dell'uomo.

Ricorda Visco, in una sua magistrale conferenza che iniziatore di tali indagini con metodo sperimentale è anche questa volta un italiano, Santorio, il quale essendo lettore a Padova, raccolse in un volume intitolato « De statica medicina » i risultati di molte ricerche fatte sul proprio corpo. Venne poi con la chimica moderna l'insieme di ricerche sulla composizione degli alimenti e finalmente verso il principio di questo secolo con la chimica biologica lo studio della funzione che i vari elementi avevano sulla nutrizione e quello delle reazioni sociali che la nutrizione aveva sull'igiene delle popolazioni. Conviene qui ricordare tra i primi medici che identificarono come effetti di una carenza alimentare alcune malattie che colpirono popolazioni intere, Carlo Luigi Farini, che fu poi Direttore della Sanità del Governo di Pio IX in Roma e che è più noto come uomo politico e patriota insigne che non come medico indicatore di verità scientifiche, che ai suoi tempi non furono chiaramente vedute da altri. I suoi studi sulla Pellagra e sulle Risiere precorrono quelli del Lombroso e dei suoi seguaci.

Che la carenza alimentare fosse causa di certi gravi malattie che colpiscono popolazioni intere fu poi spiegato più chiaramente quando vennero scoperte dalla chimica biologica le vitamine e l'azione di quelle piccolissime quantità di sostanze minerali, cui oggi si attribuiscono funzioni catalitiche.

In un primo tempo la chimica biologica seppe distinguere la funzione dei protidi, dei lipidi, dei glucidi, ai quali si attribuì il compito di fornire agli organismi viventi le albumine, i grassi e quella dei sali che si credeva fossero destinati a costruire il sistema osseo; poi si pensò che la combustione lenta dei lipidi e dei glucidi doveva servire a fornire quel

calore, destinato a trasformarsi in energia di lavoro, poichè i fenomeni della vita parvero non essere che metamorfosi energetiche; ma oggi in un terreno più compiutamente scientifico, pur conservando parte di questi criteri, si è venuti a ritrovare quali degli elementi della nutrizione sono necessari all'accrescimento ed allo sviluppo completo ed economico dell'organismo animale e come ad ognuno di questi elementi fosse riservata una delle funzioni dell'accrescimento, nello sviluppo e nella riproduzione e come gli effetti ottimi loro dipendessero anche dal rapporto relativo delle loro quantità.

Nei secoli XIX e XX le scienze relative alla nutrizione ed all'alimentazione hanno segnato progressi sempre più rapidi per merito specialmente della chimica, della biofisica, della biologia e della fisiologia.

Oggi sappiamo che l'organismo ha quotidianamente bisogno di principi energetici, fonte necessaria a tutti i fenomeni vitali e dei principi non energetici, ma specificamente indispensabili, destinati a riparare ed a costruire i tessuti, a provocare le secrezioni interne ed a produrre gli elementi atti ad attivare ed a catalizzare le reazioni chimiche destinate a sviluppare ed a utilizzare l'energia inclusa nei principi energetici che introduciamo nell'organismo con l'alimentazione.

Questa maggiore conoscenza di gran parte del meccanismo della nutrizione, come tutte le conoscenze che vengono lentamente acquisite dall'uomo, non è in parte che una coscienza più diretta di quel che già l'empirismo aveva insegnato e, senza saperlo, ne tenevamo conto quando con la più grande varietà dei cibi si provvedeva alle varie necessità dell'organismo.

Ciò non vuol dire che essa non abbia valore ai fini pratici: tutt'altro poichè, come è stato detto, le variazioni che giornalmente si verificano nelle condizioni della vita individuale e di quella sociale hanno segnato anche delle trasformazioni nei cibi che ci vengono somministrati e nella loro possibile assimilazione.

E' quindi necessario esser meglio consapevoli della funzione di ogni cibo e dei danni che possono derivare da uno squilibrio tra la quantità e la qualità degli alimenti da un lato e dall'altro dalle forme speciali della nostra attività quotidiana.

L'opera del chimico e del biologo associate diviene quindi preziosa non soltanto per sorvegliare e meglio conoscere gli alimenti che l'industria ed il commercio mettono a disposizione delle massaie e dei cuochi; non soltanto per difenderci dalle adulterazioni e dalle alterazioni dei cibi, ma anche per meglio dosarli e meglio proporzionarne la somministrazione a seconda della natura e delle speciali condizioni biologiche, patologiche e sociali degli individui.

L'igienista ed il chimico sono dunque necessari sui mercati, nelle officine delle industrie alimentari, nelle cucine dove si preparano le vivande, nelle case di cura dove dettano i regimi speciali consigliabili agli ammalati ed agli individui che soffrono di disfunzioni e che debbono ristabilire il perfetto equilibrio nella loro salute.

Ma bisogna anche guardarsi dalle esagerazioni e specialmente dal danno che può venire all'organismo individuale ed a quello di tutto il popolo quando con eccessive cure venga meno l'allenamento alla necessaria varietà dei cibi o si introduca per errore un motivo di squilibrio alle armoniche funzioni cui da sè la natura provvede.

E di questi errori è causa talvolta la scienza stessa la quale quando erra viene chiamata pseudo scienza e presunzione. Poichè la scienza non è il sapere, come etimologicamente si potrebbe credere, ma è l'insieme di quelle cose che si presume di sapere e di quelle idee che da questa legittima presunzione si possono indurre e dedurre. Viene chiamata scienza il tesoro di conoscenze accumulate e scienziati i cercatori di conoscenze accertate, ed è giusto; ma dobbiamo ben guardarci dal prendere queste parole nel senso preciso etimologico loro, perchè l'esperienza degli studi insegna che molte delle nozioni accertate oggi, sono rivedute e corrette, se non capovolte, domani; e quindi è necessario rivederne e correggerne le induzioni e le deduzioni, le quali hanno suggerito teorie ed opinioni destinate ad evolversi quotidianamente. Quando non ci si attenga a questa prudente risorsa nei confronti dei risultati di studi più o meno profondi, si corre il rischio più frequente di cadere in errore e vendere per scienza ciò che è soltanto pseudo scienza o presunzione.

Che questa scienza per sua natura fornisce dei risultati provvisoriamente veri e capaci di consigliare male nel provvedere ai bisogni della vita, se ne hanno prove palpabili nello studio dei problemi alimentari.

Si sapeva fin dalla più antica tradizione che i cibi dovevano esser vari, corrispondere alle diverse condizioni di vita, a seconda dei luoghi, delle stagioni, dei lavori cui ognuno dedicava la propria attività. Anche il cibo pitagorico dà ragione della varietà dei cibi, infatti Antonio Cocchi nel suo « Discorso del vitto pitagorico » ricorda l'utilità di tutto ciò che è « vegetabile, tenero e fresco » e che al contrario dell'uso odierno « di pochissima o nulla preparazione ha bisogno ». Da questa dieta non veniva escluso il cibo animale sebbene questo doveva essere « di giovane e tenera carne fresca e sana e di parti muscolose piuttosto che di viscere ».

Ora le condizioni di vita vanno necessariamente unificandosi con il più rapido movimento degli uomini e dei popoli sulla terra, e ciò che per tradizione era digeribile ed assimilabile può non esserlo più per mutate circostanze.

Si sapeva per antica tradizione che l'uomo onnivoro deve variare i suoi cibi con un regime onnivoro, senza essere nè esclusivamente carnivoro, nè esclusivamente vegetariano. L'uomo che, dalla scienza deduce regole cui attribuisce valore generale, potrà trarne delle conseguenze che corrispondono assai bene per quanti vivono in regioni temperate dove con uguale facilità possono trovarsi cibi animali e vegetali. Forse è qui degno di riflessione il pensiero che la scienza sia nata nelle zone temperate della terra e non già in quelle glaciali o in quelle torride, dove esisteva forse una scienza più ristretta, ma che non è riuscita ad imporsi a tutto il mondo. La civiltà moderna nata nel Mediterraneo si è poi estesa, con quegli adattamenti, che meglio corrispondevano alla natura umana, a tutte le altre terre, superando anche i limiti che separano la zona temperata da quella tropicale e da quelle polari.

Ad ogni modo la scienza che è frutto e radice ad un tempo di civiltà prende le sue conclusioni le più generali come se il mondo fosse tutto racchiuso nella zona temperata salvo a correggere con conclusioni più particolari per ogni paese e per ogni clima. Da qui alcune considerazioni che mi hanno suggerito questa breve digressione.

Ecco alcuni esempi riportati da Lucie Randoin nell'interessante suo volumetto « Vues actuelles sur le problème de l'alimentation » pubblicato dall'editore Hermann di Parigi.

L'alimentazione carnea dei popoli nordici: Nelle diseredate regioni polari una rude esperienza ancestrale ha guidato gli individui nella scelta degli alimenti necessariamente d'origine animale in maggior parte. Gli Islandesi per esempio avevano a loro disposizione pesce, montoni, capre, caccia; essi equilibravano malamente con latte di capra, uova di uccelli selvatici, rape ed un alga, il « caragahen ». Desiderando migliorare il regime si è avuto l'idea d'introdurvi un alimento vegetale, la farina di cereali, aggravando lo squilibrio alimentare e si ebbe per conseguenza l'apparizione del rachitismo, la carie dentaria, casi di scorbut, disturbi gravi di crescita.

Presso gli Esquimesi il regime era fatto di carne di foca bollita, cruda, seccata, di molto olio di foca, quindi necessariamente carne d'orso bianco, lepri polari, varie specie di uccelli. Costretti ad un regime quasi esclusivamente carneo, essi cercarono gli alimenti che dovevano preservarli dallo scorbut e li trovarono consumando fegato, sangue, interiori, stomaco ed intestini, che per esperienza ancestrale mangiavano crudi, così come quelle rare sostanze vegetali che trovavano, come ad es. alghe, contenuto stomacale di animali erbivori, ecc. Per migliorarne il regime è stato dato ad alcuni individui biscotti, riso, farina di segale o di grano e per ogni esperienza si ottenne, come per gli Islandesi, un risultato deplorabile.

L'alimentazione a base di cereali va integrata con latticini e ortaggi; i contadini dell'Egitto, i lavoratori poveri si nutrono con pochissima carne, pochi grassi: da 700 a 900 g di pane completo, fatto di farine di frumento e di mais, di frumento e di fave, di mais e di fieno greco; 50-150 g di latte di bufala, quagliato e seccato; 100-150 g di rape e di cipolle crude spesso nell'insalata.

Questi egiziani, così chiamati, delle classi povere sono robusti e capaci di un lavoro muscolare considerevole. Gli egiziani delle classi agiate invece (i quali si nutrono con pane bianco, carne, latte, burro, formaggi, dolci e frutta) hanno un aspetto obeso pallido, sono incapaci di sforzi fisici prolungati, sono spesso artritici, gottosi o diabetici.

Questi esempi sono la riprova dell'effetto pernicioso che può derivare dalle cause che ci allontanano da quelle condizioni ottime dettate dall'empirismo ancestrale, dal clima e dalle produzioni spontanee regio-

nali. Tra queste cause sono anche gli errori scientifici; ma specialmente il divario che si sta pronunciando tra le condizioni originarie della vita e quelle che si formano per effetto dei progressi tecnici industriali e della più raffinata civiltà.

Però essendo l'uomo il più adattabile degli animali, accetterà le nuove esperienze che si vanno creando e che possono essere artificialmente rese più rapide dalle esigenze del nuovo regime di vita internazionale. Egli nella varietà dei regimi alimentari, accomodati man mano ai mutamenti di paese ed alle diverse qualità di prodotti, che le comunicazioni e l'industria mettono a sua disposizione, troverà le ragioni del maggiore equilibrio.

E in questo campo si richiede non soltanto la faticosa e lunga esperienza dell'empirismo, ma anche il consiglio del chimico, del biochimico, del fisiologo purchè essi sappiano essere decisi e definitivi nelle loro sentenze.

A tutti è nota ormai l'origine di quel nuovissimo capitolo della biochimica che illustra l'esistenza e la funzione delle varie vitamine. Se gli indiani che si nutrivano quasi esclusivamente di riso non decorticato non lo avessero sostituito con quello pulito e brillato e non fosse così cresciuta e diffusa nel loro popolo la malattia di carenza, il beri-beri, forse la prima vitamina non sarebbe stata scoperta che molto tempo dopo. Scoperta quest'ultima, vennero poi in luce le altre vitamine, lo studio delle loro singole specifiche funzioni biologiche e finalmente la possibilità di riprodurle anche per sintesi chimica.

Si hanno oggi gli elementi per giudicare i migliori regimi adatti ad ogni singolo individuo, ad ogni diversa professione, ad ogni diverso paese.

Ma come la lotta contro le frodi, come il controllo delle adulterazioni e delle alterazioni dei cibi hanno potuto difendere l'organismo umano e la salute del popolo, ma contemporaneamente hanno avuto per conseguenza di allontanarci dall'uso sapiente dell'analisi organolettica disabituando il gusto, l'odorato e la vista dal sicuro giudizio sulla bontà degli alimenti, così la scoperta delle vitamine e la loro preparazione sintetica hanno creato una quantità di pregiudizi.

E' così che all'indomani dello studio della equivalenza energetica degli alimenti si sente preconizzare il giorno in cui ci affrancheremo dal

gradito dovere di sedere a tavola, poichè ci nutriremo soltanto di pillole; infatti qualcuno ha pensato che un miscuglio appropriato di diverse vitamine basterebbe a sostituire le proteine, i grassi, gli zuccheri che sono la base di ogni nutrimento.

Questa esperienza è appropriata ed utile in casi eccezionali, come per es. in zona d'operazioni nei momenti in cui per l'incalzare di avvenimenti più o meno tragici o gloriosi il vettovagliamento delle truppe diventa rischioso e troppo difficile; ma farne una norma individuale equivarrebbe, io credo, ad eliminare uno dei pochi piaceri che l'umanità ha a sua disposizione.

E' ben evidente che la scienza ed in particolare quella dell'alimentazione è una conquista preziosa ed altamente umanitaria dei nostri giorni; essa nacque col rinascimento delle scienze in Italia ai tempi di Galileo, ma si costituì sistematicamente più di recente. Essa è destinata a progredire adeguandosi sempre meglio a quelle verità molteplici che costituiscono la complessa realtà della vita; essa potrà consigliare utilmente le condizioni ottime dell'alimentazione per ogni singolo caso, ma ci darà anche dei valori medi e dei consigli generali che per via opposta sono ricercati dalla esperienza dei vari paesi, dei vari tempi, delle varie circostanze.

Ed è a questo empirismo che ci si richiama, allorchè, liberando lo spirito da preoccupazioni alle quali ognuno avrà sacrificato devotamente, sia all'altare delle scienze, sia a quello altrettanto faticoso del lavoro manuale, ci sederemo sereni davanti ad una tavola imbandita con lusso o con modestia, a seconda dei casi, e dalla quale gli uffici d'igiene avranno escluso i prodotti adulterati, depauperati del loro contenuto di vitamine, sentendoci lieti e ben disposti.

Auguro ad ogni commensale questa serenità che accanto alla gaia compagnia ed alla dolce gioia familiare rende saporito il più frugale desinare ed innocuo anche il più abbondante ed il più complicato dei cibi.

Credo che tutti vogliono ignorare se la loro tavola fornisca il numero di calorie richieste dal proprio lavoro, se comprenderà gli elementi costruttivi del proprio corpo, se sarà assicurata la giusta proporzione di elementi energetici e costruttivi. Ma ricorderemo i pasti omerici e le lodate tavole romane ed il lauto banchetto di 25 portate, imbandito per

festeggiare i nipoti di Leone X, che prendevano la cittadinanza romana; ricorderemo il banchetto che per ben tre volte Giulio Cesare offrì al popolo di Roma, facendo apprestare non meno di ventiduemila triclini, su ognuno dei quali posavano ben pigiate tre persone; ricorderemo le feste campestri di tutti i tempi e di tutti i luoghi per prender lena, pur sapendo che ormai lo stomaco e gli usi moderni non corrispondono più a simili baldorie.

Dalle pagine di Magister Stoppino e di Merlin Cocai, da quelle pantagrueliche di Rabelais, dal ditirambo di Redi, dall'arte di convivare di Rajbesti, come pure dal brindisi di Giusti sale al cielo un inno di gioia condita dai sali della satira severa o scherzosa; è questa gioia di vivere in lieta brigata davanti a tavole ben arredate che va goduta allontanando da noi ogni preoccupazione senza abbandonarci però smodatamente alla «dannosa colpa della gola» che per il famoso piatto di lenticchie spinse Esaù all'inconsiderato rifiuto.

Roma. — Istituto Superiore di Sanità - Biblioteca. 28 gennaio 1948.

BIBLIOGRAFIA

- G. AVERANI, Del vitto e delle cene degli antichi, G. Daelli e comp. Ed. (1863).
F. BOTTAZZI, Alimentazione dell'uomo. Nozioni teorico-pratiche, G. Giannini Ed., Napoli.
G. BUOGO, Scienza dell'alimentazione, L. Macrì Ed., Bari (1942).
A. COCCHI, Del vitto pitagorico per uso della medicina, F. Moücke Ed., Firenze (1743).
H. FLETCHER, L'appetito, i cibi e lo stomaco, R. Quintieri Ed., Milano (1909).
A. MARESCALCHI, Storia dell'alimentazione umana, Garzanti Ed., Milano (1942).
L. MESSADAGLIA, Aspetti della realtà storica in Merlin Cocai, Atti Acc. Ist. Ven. Sc., Lett. e Arti, tomo 98 (1938-39).
L. RANDOIN, Vues actuelles sur le problème de l'alimentation, Hermann et C.^{ie}, Paris (1937).
L. RANDOIN et H. SIMMONET, Les vitamines, A. Colin Ed., Paris (1932).
-