

Sono anni che le catene multinazionali del fast food sono nel mirino di consumatori

consapevoli, nutrizionisti, ambientalisti, in tutto il mondo. Il docufilm *Supersize me*, del 2004, diretto e interpretato da Morgan Spurlock, è e resta uno straordinario atto d'accusa contro il colosso numero uno del cibo spazzatura [lo riproponiamo a chi non l'avesse ancora visto] e in generale contro l'intero settore, considerato il responsabile principale dei disturbi alimentari che colpiscono la maggioranza degli americani (e non solo loro), in primo luogo l'obesità, che negli Usa ha ormai dimensioni epidemiche.



Se però c'era e c'è tuttora un sottotesto, dietro questa denuncia, esso era ed è clamorosamente fuorviante, come fa sapere la rivista *Time*, citando uno studio scientifico.

Di che si tratta? Se il combinato disposto di hamburger, patatine e coke è micidiale, specie a lungo andare, meglio spendere di più, andando al ristorante: serviti e riveriti, si mangia meglio e fa meno male. Assunto non solo sbagliato: è il rovescio della realtà. Mangiare regolarmente al ristorante può fare più male alla salute del *take away*, un rito che in America avviene spesso senza neppure uscire dalla propria automobile. E già, in tanti dei McDonald's, Burger King, KFC che sono dappertutto in America, si può essere serviti, dopo l'ordinazione a un citofono, mentre si è seduti al volante da un addetto attraverso un'apposita finestra. Oggi per fare benzina, in America, devi uscire dall'auto e provvedere a servirti da te dalla pompa; da McDonald's no, se vuoi puoi restare comodamente seduto in auto e farti consegnare l'ordinazione da portar via, idem per le operazioni bancarie, o per consegnare la biancheria da lavare a una tintoria. È la civiltà, ancora lo è, del drive in.

E questa sedentarietà senza fine è per molti americani una delle cause del loro evidente sovrappeso, un ingombrante bagaglio di peso superfluo che complica la vita.

Ma allora - ripetiamo - non è meglio andare al ristorante, per cercare cibo di migliore qualità e fare almeno qualche passo dall'auto al tavolo, e anche potere ingerire il pasto con più salutare lentezza?

Una ricerca condotta dal Department of kinesiology and community health at the University of Illinois at Urbana-Champaign e pubblicata dall'*European Journal of Clinical Nutrition* sostiene,

dati alla mano, che l'assunzione di calorie, grassi, grassi saturi è pressoché la stessa in un ristorante cosiddetto *full service* (dove si è serviti al tavolo) e in un Mac, mentre è notevolmente maggiore la quantità di sale e di colesterolo che si assume se si è serviti al tavolo rispetto al *take away*.

Inoltre, comodamente seduti al ristorante, caso mai in compagnia, ed è quindi anche un fatto sociale, si tende a mangiare e a bere di più.

Niente di più lontano dai ricercatori dell'Illinois assolvere i giganti del *fast food*, spostando la mira verso la più *rispettabile* ristorazione. Come spiega a *Time* Ruopeng Ad, il capo dei ricercatori, l'essersi finora concentrati nelle ricerche pressoché unicamente sui danni prodotti dal *fast food* ha portato a trascurare l'altro grande comparto alimentare, che non è meno responsabile di molti dei problemi provocati da una cattiva alimentazione. E da abitudini alimentari che sempre più portano gli americani (e non solo loro) a evitare accuratamente fornelli e pentole. A mangiare non solo fuori casa, ma molto al di sopra del fabbisogno reale.

(g. m.)