

DOCFOOD

di Maria Pierangeli



BUONI DA MORIRE

Pizza, dolci e patatine: sfizi innocenti o tunnel senza uscita? Quando il cibo diventa una psicosi, in prima visione esclusiva su Nat Geo Adventure.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità non cessa di monitorare le abitudini alimentari dell'occidente, colpito, come molti paesi poveri, dalla piaga della malnutrizione. Un'alimentazione inadeguata non dovuta però a carenza di risorse, quanto al loro uso: a volte eccessivo, a volte insufficiente, altre ancora decisamente sbagliato. Infatti, se fino ad oggi si è sentito parlare soprattutto di disordini alimentari, anoressia e bulimia i più comuni, uno studio a livello europeo ha messo in luce altre cause di errata alimentazione che influiscono pesantemente sul bilancio sanitario e sulla produttività di alcune aree. In particolare, veniva evidenziato il legame tra scolarità e alimentazione, sottolineando come a un'educazione superiore si associno abitudini alimentari più salutari, come l'istruzione favorisca una selezione più consapevole degli alimenti. Che però potrebbe a sua volta degenerare in forme ossessive: se pianificate con meticolosità tutti i vostri pasti, o vi trovate a pensare all'alimentazione per più di tre ore al giorno, potreste soffrire di ortossia, una patologia vera e propria, che si identifica nell'attenzione abnorme alla scelta del proprio cibo. Tutti questi comportamenti hanno una componente psicologica importante, non a caso sono gli alimenti che vengono percepiti

come gratificanti quelli più a rischio di consumo eccessivo, dolci o salati, non fa differenza. Per questo saranno uno psicologo, Benjamin Fry, e una nutrizionista, Nathalie Savona, ad occuparsi dei casi alimentari - che chiamare bizzarri è un eufemismo - della serie *Il cibo, che ossessione*, proposta questo mese da Nat Geo Adventure. C'è chi non ha mai mangiato niente di cotto, chi si rifiuta di assumere cibi non confezionati per paura dei germi, chi in tutta la sua vita non ha mai assaggiato né verdura né frutta, chi mangia solo carne tritata, chi esclusivamente pane e pasta, senza contare i moltissimi esempi di alimentazione 'distratta', sottovalutata, fatta di pasti consumati in fretta, poco variati, già pronti, che giorno dopo giorno possono produrre squilibri anche gravi, e portare a rischi molto seri per la salute.



IL CIBO, CHE OSSessione

DAL 9, LA DOMENICA ALLE 21.00

• NAT GEO ADVENTURE



PROVISTE PER L'INVERNO

Nuova stagione e nuove conserve per Camilla Monteduro, appassionata di preparazioni da consumare quando ormai la stagione dei raccolti è dietro le spalle: un modo di portare il sapore e il colore dell'estate nelle giornate a venire, con semplicità e perizia.

LE CONSERVE DI CAMILLA

IL MARTEDÌ ALLE 21.30

• GAMBERO ROSSO CHANNEL



INSIEME CON GUSTO

Il cibo non è solo nutrimento, ma anche condivisione, sperimentazione ed emozione, Valeria Benatti apre la sua cucina agli ospiti, amici, chef, sommelier che hanno voglia di raccontare qualcosa di sé, tra una chiacchiera e un boccone.

KITCHEN IN LOVE

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ ALLE 19.00

• FOX LIFE