

Facciamo la caccia al tesoro? Anzi... all'etichetta! Vi presento Sara Cordara

E' estate, è tempo di spensieratezza, di giochi e di allegria. Bene, ho pensato di fare una caccia al tesoro, che poi, se è veramente un tesoro, è tutto da verificare! Come? Il gioco, che poi gioco non è, si svolge leggendo le etichette dei prodotti che acquistiamo! Ma quanti lo fanno? E soprattutto, quanti riescono a capire quello che leggono! A volte mi chiedo se certi produttori pensino che i consumatori siano dei piccoli chimici!

Se riflettete bene, quello che leggete, e quello che per lo più non capite, ve lo mangiate!

Oggi vi lancio una sfida! Insieme a Sara abbiamo deciso di fare un giochino estivo, si chiama "caccia all'etichetta". Ovviamente mi riferisco a quelle ingannevoli, quelle fatte per gli ingegneri nucleari, che forse poi, non capiscono neanche loro!

Queste le regole: quando non capite che cosa leggete, o quando qualcosa scritto sull'etichetta non vi convince, inviateci una foto, Sara Cordara sarà il nostro Sherlock Holmes... ma dell'etichetta!

Bene, vi presento la nostra investigatrice specialissima! ☐

Sara Cordara, biologa, nutrizionista e specialista in
scienza dell'alimentazione.

Da anni si occupa di comunicazione nutrizionale e di divulgazione scientifica. Si batte per difendere e valorizzare il *Made in Italy*, e per un'etichettatura alimentare più chiara, meno fuorviante e ingannevole, a tutela del consumatore.

- **Ciao Sara, leggo che da anni ti occupi di comunicazione nutrizionale. Mi sembri molto giovane, vuoi raccontarmi brevemente il tuo percorso professionale?**

Dopo la laurea quinquennale in scienze biologiche con una tesi sull'aspartame, il dolcificante chimico più discusso da tempo, ho deciso di specializzarmi in scienza dell'alimentazione. Mi affascina tutto ciò che è nutrizione a 360°. Ho lavorato per un paio di anni presso un laboratorio di ricerca dell'ospedale Luigi Sacco di Milano ma mi sentivo un topino da laboratorio.

Avendo sempre avuto una piacevole parlantina, ho iniziato a collaborare come divulgatrice scientifica con alcune riviste di benessere come *Viversani&belli*. Attualmente supporto il dipartimento di marketing di Yakult, un'azienda specializzata in probiotici e con loro seguo un progetto con dei runners. Ho anche una mia rubrica di nutrizione su una radio piemontese.

Sono dell'opinione che la migliore forma di comunicazione sia il contatto diretto con la gente, una volta c'era il cartaceo, ora si comunica attraverso i social come facebook e twitter, i siti web, i blog. A mio parere funziona, si riesce a interagire bene, purché la comunicazione sia pulita e fatta con intelligenza.

- **Ti batti per valorizzare il *Made in Italy* attraverso un'etichettatura più trasparente che indirizzi il consumatore verso una scelta più consapevole. Vista la tua esperienza, qual è la situazione attuale?**

Il consumatore medio legge le etichette alimentari ma comprende ben poco, e non è da biasimare. Negli ultimi anni ho ricevuto molte segnalazioni di etichette indecifrabili e incomprensibili. La colpa è di un sistema che funziona male e spesso parte direttamente dalla Comunità Europea.

Faccio un esempio, proprio recentemente non è passato da Bruxelles il provvedimento sul tappo anti-rabbocco per evitare che nei ristoranti l'olio di oliva venga continuamente miscelato con quello vecchio, magari con quello di

semi. Sarebbe stato un modo per tutelare il nostro olio di oliva, il "re" della dieta mediterranea.

- **Sono una convinta sostenitrice dell'educazione alimentare fin dall'infanzia, ma non solo. Anziché prescrivere medicinali a iosa, proporrei corsi per patologia al fine di educazione i pazienti ad un corretto stile di vita, evitando l'abuso farmaceutico, che ahimè, è troppo diffuso a livello mediatico. Sono ripetitiva, lo so, ma mi chiedo se a lungo andare questo mio pensiero si possa trasformare da utopia a speranza...**

Una sana consapevolezza alimentare prende forma durante l'infanzia e l'adolescenza, e qui che i genitori devono lavorare duro, una volta adulti diventa complicato modificare le proprie abitudini. L'obesità infantile purtroppo è sempre più in aumento portandosi appresso tutte le complicanze correlate come il diabete e l'ipertensione.

Una buona educazione nasce dal nucleo familiare; durante i miei seminari nelle scuole elementari non è infrequente trovare bambini che non mangiano il pesce perché non essendo gradito da uno dei genitori non viene cucinato. Poi c'è il problema del junk food, il cibo spazzatura comodo ed economico che dilaga sempre più.

Forse sarò troppo dura, ma sono dell'idea che il consumismo e molte aziende alimentari vadano a braccetto con quelle farmaceutiche, le prime ci "ingozzano di cibo" e le seconde ci "curano", l'una non può esistere senza la presenza dell'altra. Quest'ultimo concetto riassume un po' la mia opinione in merito.