

Differenziazioni geografica nell'alimentazione

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Alimentazione](#) »

di [F. Spada](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Quando si parla di [alimentazione](#) e più in particolare di alimentazione *sana*, si intende quel processo che ci permette di assumere ogni giorno il corretto apporto di [nutrienti](#) che corrisponde al nostro fabbisogno.

E' quindi necessario nutrirsi in modo bilanciato, in modo cioè da assumere giornalmente il *giusto* apporto di elementi nutrizionali di cui il nostro organismo ha bisogno. Spesso però non si tiene conto che l'alimentazione è estremamente influenzata da vari fattori: fra i quali la localizzazione geografica. Ogni popolo infatti, specie nei tempi più antichi, si è nutrito con gli alimenti fisicamente presenti nel luogo in cui viveva, pertanto l'alimentazione di un individuo altro può variare più o meno profondamente a seconda della regione in cui vive e delle tradizioni alimentari che permeano la propria popolazione. Entrando nei dettagli, potremmo azzardare la definizione di due tipi diversi di differenze nelle alimentazioni: **microdifferenze** e **macrodifferenze** alimentari.

Potremmo definire **microdifferenze** quelle differenze presenti all'interno di **una stessa popolazione**, dove per popolazione si intende l'insieme di abitanti di una singola nazione, mentre **macrodifferenze** quelle che si evidenziano **tra una nazione e l'altra** e che possono essere notate soltanto rapportandole tra aree geografiche molto distanti tra loro. Al di là della pura definizione che può essere più o meno precisa a seconda dei casi specifici che si prendono in considerazione, è interessante notare il significato concreto che hanno queste differenze.

Vediamo alcuni esempi. In Emilia-Romagna c'è una forte tradizione di consumo di alimenti derivanti dal maiale, tradizione che indubbiamente diviene sempre meno radicata man mano si scende verso il Meridione. Questo, come tanti altri, è perciò un esempio di microdifferenza all'interno di una popolazione relativamente circoscritta, quella italiana. Consideriamo invece l'alimentazione orientale ed in particolar modo quella cinese. Gli ortaggi che crescono in Cina, proprio a causa della loro natura, sono particolarmente carenti di vitamina A, carenza che porta a quella che viene chiamata **Ipovitaminosi** da vitamina A. Proprio per questo motivo l'alimentazione cinese include la consumazione di riso, un alimento ricco di vitamina A. A tal proposito negli ultimi decenni sono stati condotti esperimenti di Ingegneria Genetica atti ad elaborare una varietà di riso, geneticamente modificato che contenesse rispetto al riso locale una maggiore quantità della suddetta vitamina. Al giorno d'oggi il *Golden Rise*, così si chiama questa nuova varietà di riso, è coltivata circa nel 90 % delle risaie cinesi. E' quindi ovvio che nel discutere di alimentazione è sempre importante tenere ben presente le condizioni **geografiche e sociali** nelle quali gli individui si trovano.

F. Spada