
Bevande analcoliche

Piacere, libertà, responsabilità

A. Claudio Bosio • Enrico Molinari
Andrea Poli • Marco Trabucchi

Bevande analcoliche

Piacere, libertà, responsabilità

 Springer

A. CLAUDIO BOSIO
Docente di Psicologia
dei Consumi e del Marketing
Facoltà di Psicologia
Università Cattolica di Milano

ENRICO MOLINARI
Docente di Psicologia Clinica
Facoltà di Psicologia
Università Cattolica
di Milano

ANDREA POLI
Direttore Scientifico
Nutrition Foundation of Italy
Milano

MARCO TRABUCCHI
Direttore Scientifico
Gruppo di Ricerca Geriatrica
Brescia
Docente di
Neuropsicofarmacologia
Università di Roma Tor Vergata

I contenuti riflettono il punto di vista e le esperienze degli autori, che ne assumono la piena responsabilità. La realizzazione e diffusione del volume sono state rese possibili da un contributo educazionale di Assobibe.

ISBN 978-88-470-0789-5
e-ISBN 978-88-470-0790-1

Quest'opera è protetta dalla legge sul diritto d'autore. Tutti i diritti, in particolare quelli relativi alla traduzione, alla ristampa, all'utilizzo di illustrazioni e tabelle, alla citazione orale, alla trasmissione radiofonica o televisiva, alla registrazione su microfilm o in database, o alla riproduzione in qualsiasi altra forma (stampata o elettronica) rimangono riservati anche nel caso di utilizzo parziale. La riproduzione di quest'opera, anche se parziale, è ammessa solo ed esclusivamente nei limiti stabiliti dalla legge sul diritto d'autore, ed è soggetta all'autorizzazione dell'editore. La violazione delle norme comporta le sanzioni previste dalla legge.

Springer-Verlag fa parte di Springer Science+Business Media

springer.com

© Springer-Verlag Italia 2008

L'utilizzo in questa pubblicazione di denominazioni generiche, nomi commerciali, marchi registrati, ecc. anche se non specificatamente identificati, non implica che tali denominazioni o marchi non siano protetti dalle relative leggi e regolamenti.

Responsabilità legale per i prodotti: l'editore non può garantire l'esattezza delle indicazioni sui dosaggi e l'impiego dei prodotti menzionati nella presente opera. Il lettore dovrà di volta in volta verificarne l'esattezza consultando la bibliografia di pertinenza.

Layout copertina: Simona Colombo, Milano
Impaginazione: Compostudio, Cernusco s/N
Stampa: Arti Grafiche Nidasio, Assago

Springer-Verlag Italia, Via Decembrio 28, I-20137 Milano
Stampato in Italia

Prefazione

Le bevande analcoliche costituiscono una parte significativa del mercato complessivo delle bevande.

Le scelte delle persone si orientano oggi verso un'alimentazione più sicura e salutare: è quindi importante comprendere il complesso ed articolato fenomeno dell'alimentazione superando i facili riduzionismi e le comode semplificazioni, al fine di arrivare a fornire corrette informazioni ai consumatori.

Il volume presenta i più aggiornati ambiti della ricerca fisiologica, nutrizionale, psicologica e delle scienze della comunicazione su questo argomento, allo scopo di stimolare una riflessione sull'ineluttabile bisogno umano della ricerca del piacere, collegandolo però alla libertà di scelta e alla responsabilità nella tutela della salute, sia a livello individuale che a livello di scelte comunitarie.

Il primo capitolo introduce l'argomento prendendo in considerazione un tema molto attuale, e cioè il diritto-dovere alla salute. L'irruzione della scienza nella quotidianità influenza la percezione del concetto di *ben-essere* nell'individuo, e concorre ad orientare la scelta del proprio stile di vita. Tuttavia, l'evoluzione della biologia e della medicina deve essere accompagnata dall'evoluzione della cultura, affinché diventi raggiungibile la "libertà responsabile" del cittadino, soggetto in grado di coniugare l'informazione scientifica con la propria autonomia intellettuale.

Il capitolo seguente, che tratta invece gli aspetti nutrizionali veri e propri, sottolinea come le evidenze disponibili nella letteratura scientifica non consentano di definire con precisione il ruolo delle bevande analcoliche nell'aumento ponderale, e soprattutto non permettano di differenziarne il contributo rispetto ad altri fattori quali le abitudini alimentari e lo stile di vita tipico delle società moderne, caratterizzato da un dispendio energetico molto ridotto e da un apporto calorico complessivamente elevato. La tendenza a sviluppare sovrappeso ed obesità, tra l'altro, poggia probabilmente su un solido substrato genetico che ne favorisce la comparsa in presenza di una ricca disponibilità di cibo.

Nel terzo capitolo, da un punto di vista della psicologia, il consumo delle bevande analcoliche viene collocato all'interno del più vasto tema dell'alimentazione. Per gli umani il mangiare e il bere rappresentano necessità fisiologiche, ma anche la possibilità di esprimere sentimenti, emozioni, stati d'animo e offrono l'opportunità di esprimere l'appartenenza a un gruppo, ad una cultura. Quindi il bere si può caricare di significati molteplici in relazione alle diverse modalità con le quali ciascuno "è nel mondo". Le ricerche cliniche indicano che i consumatori desiderano essere messi nella condizione di bere senza rinunciare alla dimensione del piacere, che è una componente fondamentale per la vita ed essenziale per il benessere. Nel bere, come nel mangiare, il piacere va vissuto però con equilibrio, per

non sfociare nell'abuso o nell'altrettanto dannoso senso di privazione. Per le bevande analcoliche andrebbe quindi promossa l'idea di un corretto ed adeguato consumo legato al piacere, alla socialità ed alla convivialità nel rispetto del corpo e della salute.

Il libro si chiude con un'analisi socioculturale del consumo dei *soft drink*: un comportamento di consumo non banale e di non semplice decifrazione, un atto di consumo familiare che coinvolge molti piani diversi: i "saperi del corpo", i "saperi dell'anima", i "saperi sociali". Le scelte in tema di alimentazione e salute sembrano mosse da correnti socioculturali piuttosto simili, pur nella loro specificità di contenuto, e uno sviluppo virtuoso di questi consumi dipende dalla capacità di un gruppo sociale di progettare e ri-progettare modelli culturali in grado di orientare e costruire senso su tali pratiche.

Ci auguriamo vivamente che questo volume possa essere, oltre che una lettura piacevole, anche uno strumento di lavoro utile per tutti coloro che si confrontano con le problematiche legate al tema generale dei legami tra nutrizione e salute, dai medici di famiglia ai nutrizionisti, dagli psicologi ai pediatri agli studiosi di scienze sociali. Speriamo inoltre che i contenuti di questo libro possano essere interessanti anche per gli stessi i consumatori, che troveranno in queste pagine corrette informazioni nutrizionali e suggerimenti per un approccio responsabile e consapevole al consumo dei *soft drink*.

*A. Claudio Bosio
Andrea Poli
Enrico Molinari
Marco Trabucchi*

Indice

Cap. 1 - Libertà della persona e diritto-dovere alla salute	1
Marco Trabucchi	
• Introduzione	1
• Salute e malattia nella vita umana	3
• L'irrompere della scienza nella quotidianità	10
• Postmodernità e scienze della vita	17
• Le incertezze negli stili di vita: dalla medicina basata sull'evidenza al mondo reale	21
• La libertà responsabile del cittadino: un obiettivo raggiungibile?	23
• Bibliografia	25
Cap. 2 - Nutrizione e salute nel mondo moderno: focus sulle bevande dolci (<i>soft drink</i>)	27
Andrea Poli, Amleto D'Amicis, Eugenio Del Toma, Claudio Maffeis, Carlo M. Rotella, Umberto Valentini	
• Alimenti, bevande e salute in un mondo che cambia	27
• Perché diventiamo così facilmente sovrappeso o obesi?	29
• Il ruolo dell'esercizio fisico nel mantenimento del peso corporeo	33
• Importanza dell'apporto di liquidi con la dieta	36
• Come procede la scienza: precisazioni metodologiche	38
• Bevande dolci, sovrappeso e obesità: le evidenze disponibili	41
• Una nuova visione degli effetti fisiologici degli zuccheri: l'indice glicemico	49
• I dolcificanti artificiali: possibile significato nutrizionale e sicurezza d'uso	52
• Gli altri dolcificanti acalorici o ipocalorici	55
• Effetti sulla salute di altri componenti dei <i>soft drink</i>	57
• Conclusioni	59
• Bibliografia	61
Cap. 3 - Psicologia e consumo delle bevande analcoliche: normalità e patologia	65
Enrico Molinari, Edward Callus	
• Introduzione	65
• Le scelte alimentari	67
• Scelta dei <i>soft drink</i> : caratteristiche delle bevande e fattori psicologici	68
• Consumo e abuso di bevande analcoliche	71
• Consumo di bevande analcoliche ed <i>emotional eating</i>	73
• Mangiare e bere disfunzionali: modelli psicologici interpretativi	74
• Conclusioni	77
• Bibliografia	78

Cap. 4 - Analisi socioculturale del consumo di <i>soft drink</i>: fra polarizzazione e integrazione dei modelli di riferimento.	83
A. Claudio Bosio	
• Introduzione: un approccio socioculturale all'analisi di un comportamento quotidiano	83
• Il consumo di <i>soft drink</i> in Italia: dimensioni, profili e contesti di consumo	84
• Il consumo di <i>soft drink</i> e i contesti di riferimento	88
• Consumo di <i>soft drink</i> e peso corporeo in Italia: quali indizi? . . .	94
• In conclusione: spunti da una lettura socioculturale del consumo di <i>soft drink</i>	97
• Bibliografia	99

Elenco degli Autori

A. CLAUDIO BOSIO
Docente di Psicologia
del Consumo e del Marketing,
Facoltà di Psicologia,
Università Cattolica
del Sacro Cuore, Milano

EDWARD CALLUS
Dottorato di Ricerca in Psicologia
Clinica, Bergamo;
IRCCS-Policlinico
San Donato, Milano

AMLETO D'AMICIS
Primo Ricercatore, INRAN -
Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione,
Roma

EUGENIO DEL TOMA
Presidente Onorario,
Associazione di Dietologia e
Nutrizione Clinica (ADI);
Docente di Scienze
dell'Alimentazione,
Campus Medico, Roma

CLAUDIO MAFFEIS
Professore Associato,
Dipartimento Materno Infantile e
di Biologia-Genetica,
Sezione di Pediatria,
Università di Verona

ENRICO MOLINARI
Docente di Psicologia Clinica,
Facoltà di Psicologia,
Università Cattolica
del Sacro Cuore, Milano

ANDREA POLI
Direttore, Nutrition Foundation
of Italy, Milano

CARLO M. ROTELLA
Presidente, Società Italiana
dell'Obesità (SIO);
Docente di Endocrinologia,
Università di Firenze

MARCO TRABUCCHI
Direttore Scientifico,
Gruppo di Ricerca Geriatrica,
Brescia;
Docente di Neuropsicofarmacologia,
Università di Roma Tor Vergata

UMBERTO VALENTINI
Past President,
Associazione Medici Diabetologici
(AMD); Direttore U.O.
Diabetologia, Spedali Civili,
Brescia

Capitolo 1

Libertà della persona e diritto-dovere alla salute

Marco Trabucchi

Introduzione

Il progresso scientifico di questi ultimi anni ha profondamente modificato la vita umana. Non siamo osservatori neutrali di questi cambiamenti, perché ogni giorno fruiamo dei vantaggi derivanti dalla scienza nei campi della salute, della cultura, dell'habitat, dei trasporti, della comunicazione, dell'informazione... Però non possiamo rinunciare a dare, per noi e per chi ci sta accanto, un'interpretazione di questi eventi, senza nascondere che il bilancio tra gli ovvi vantaggi e gli aspetti di criticità talvolta non è del tutto positivo.

La ricerca dell'equilibrio è sempre difficile; forse è un'impresa elitaria, perché la comunicazione mediatica – la maggiore responsabile oggi della formazione delle opinioni e anche delle coscienze – in generale tende a privilegiare gli eventi estremi. Si mettono in luce separatamente i vantaggi o gli svantaggi di qualsiasi condizione innovativa, senza costruire un bilancio che invece, nel mondo reale, rappresenta la condizione concreta nella quale si esprimono i diversi passaggi della vita umana.

In questo punto d'intersezione tra i vantaggi e gli svantaggi del progresso – ancor più evidenti in un mondo globalizzato, apparentemente incapace di mediare i contenuti del progresso stesso con le diverse condizioni ambientali e umane, sia nella vastità del mondo sia all'interno di microrealtà spesso molto differenziate – si gioca gran parte del futuro di una convivenza serena. Esiste infatti il rischio di un'omogeneizzazione che distrugge le individualità (e quindi riduce le capacità di difesa del singolo di fronte alle difficoltà della vita) e quello altrettanto pesante di un rifiuto che non permetterebbe la diffusione delle ricadute positive del progresso, spesso strumento utile per supportare le condizioni di fragilità individuali o collettive. Come discusso anche altrove in questo capitolo, la libertà della persona del nostro tempo si gioca in questa dialettica. Non sarà un gioco facile, perché gli attori in campo sono numerosi e non tutti intenzionati a rispettare l'anelito umano, anche se inconscio, alla libertà; tra poteri economici, paternalismo culturale, arretratezze psicologiche, la strada che l'individuo deve percorrere è scoscesa.

Compito non facile di chi sente il privilegio della responsabilità per una crescita individuale e sociale armonica è trovare le modalità per aiutare le

persone, attraverso gli strumenti di una cultura libera, a percorrere in modo sereno questa strada, con buone speranze di successo. Perché oggi spesso la serenità ci viene tolta dall'imposizione di regole per il vivere sano che hanno sostituito quelle del ben vivere, stravolgendo alla base le condizioni per un'esistenza libera (Rozzini e Trabucchi 2006).

Nelle pagine che seguono sarà presa in considerazione, sia dal punto di vista culturale e antropologico, sia in una prospettiva concreta, l'evoluzione del concetto di salute nel tempo, fino all'attuale interpretazione complessa, per cui il *ben-essere* è frutto di dinamiche altamente interagenti, all'interno delle quali nell'era postmoderna l'uomo deve essere in grado di navigare, affrontando di volta in volta ostacoli diversi. L'irrompere della scienza nella vita delle persone ha reso questa "navigazione" un compito di tutti i giorni, senza che il cittadino normale abbia la possibilità di fruire di adeguati supporti sul piano culturale e pratico. Si apre così un conflitto tra le grandi affermazioni della scienza – che nella clinica si raggruppano attorno al concetto di medicina basata sull'evidenza – e la concretezza del mondo reale, nel quale giocano molti attori, spesso guidati da motivazioni confuse o irrazionali. Quale sia il futuro di questo conflitto è ancora per molti aspetti non chiaro; è però irrinunciabile una continua opera di mediazione da parte di chi ha la possibilità di capire il significato strategico di una cultura della salute basata su prove indiscutibili di efficacia, ma che allo stesso tempo è in grado di cogliere la ricchezza e la molteplicità dei comportamenti umani e degli ambienti vitali, i quali mai potranno essere racchiusi in schemi rigidi, validi in ogni circostanza, in presenza di qualsiasi storia individuale e collettiva.

La società moderna nelle sue varie componenti non risponde alle regole dei meccanismi semplici: si altera una funzione e la sostituisco con una macchina, vaccino una popolazione e sradico una malattia, ipotizzo e metto in atto un servizio e ne constato l'efficacia. Tutto è più complicato nella realtà rispetto alle ipotesi, anche quando accuratamente predisposte, in ogni ambito e in particolare in quello della salute (sia sul versante delle cause che ne provocano la perdita, sia su quello delle risposte individuali od organizzate). Il mondo della salute non deve essere immaginato come una macchina che si scompone in vari pezzi, analizzati e modificati attraverso deduzioni razionali; nella realtà i componenti dell'equazione non sono costanti, indipendenti, predicibili. Tutte le realtà biologiche, psicologiche, cliniche, sociali, organizzative che concorrono alla creazione di uno stato di salute o di malattia sono fluide e dinamiche, per cui anche piccoli cambiamenti in un settore potenzialmente inducono effetti più ampi in un altro, con un meccanismo moltiplicativo. La soluzione dei problemi non può quindi avvenire attraverso un'interpretazione stretta del rapporto causa-effetto, come si è tradizionalmente abituati in medicina, dimenticando la complessità e talvolta l'oscurità dei fattori che regolano salute e malattia. Oggi, alla luce delle conquiste della postmodernità, nessuno può onestamente teorizzare e praticare la semplificazione quando si tratta di analizzare le condizioni di salute della persona e le speranze di identificare risposte

adeguate per le condizioni di malattia (Trabucchi 2005).

Si deve considerare con grande attenzione che la medicina nella società contemporanea svolge un ruolo comparabile a quello avuto dalla fisica nel secolo scorso, quando, attraverso le sue scoperte, si è profondamente modificato il modo di vivere. Ma questo ruolo importante, che colloca le scienze biomediche al centro di dinamiche che toccano gli aspetti più profondi della natura stessa, impone alla medicina di guardare alla singola persona con il rispetto più totale della sua individualità, rifiutando atteggiamenti collettivistici per valorizzare invece un rapporto “democratico”, quello appunto che enfatizza le differenze come valore per il singolo e per la società. Quindi qualsiasi affermazione derivata dalle conoscenze generali (la medicina delle evidenze scientifiche) deve essere applicata al singolo individuo; il rispetto della sua libertà consiste nel mediare il dato biologico-clinico, frutto di analisi di laboratorio o di indagini clinico-epidemiologiche, con la vita dell’individuo (e quindi la sua storia, nelle varie possibili espressioni, e il presente) e con le dinamiche sociali. La medicina in quanto scienza del nostro tempo ha strutturalmente la capacità di includere le valenze più umane; non si tratta di aggiunte artificiali, che vengono suggerite per addolcire il nocciolo tecnico della medicina stessa (si pensi all’impegno a favore della cosiddetta umanizzazione), ma del suo nucleo costitutivo, perché solo così l’atto medico nelle diverse valenze raggiunge un buon livello di efficacia. È un processo logico non facilmente accettabile, perché la retorica corrente favorisce una visione dolcificata dell’atto di cura, negandone di fatto la strutturalità con l’atto stesso; ma è l’unico modo serio per pensare a una medicina per l’uomo del tempo postmoderno.

Questa logica ovviamente si applica a tutte le condizioni nelle quali il sapere medico-biologico interagisce con la vita delle persone, anche in ambito preventivo, quando potrebbe sembrare più semplice, a un’osservazione superficiale dei fenomeni, ipotizzare un rapporto diretto tra un singolo atto e il risultato che si vuole ottenere, dimenticando che l’adesione a un certo comportamento è sottomessa a molte diverse interferenze e che anche il risultato stesso in termini strettamente clinici è dipendente dall’interazione di vari fattori.

Di seguito sono ripercorse in modo dialettico alcune delle problematiche che sottostanno alla libertà del cittadino rispetto alle imposizioni delle scienze della salute, ma che tengono anche in considerazione il diritto-dovere della persona a una condizione di benessere. Una mediazione non facile, che diventerà nei prossimi anni uno dei temi centrali del dibattito civile.

Salute e malattia nella vita umana

Che cos’è la salute? Dall’enorme impegno umano, organizzativo ed economico che la difesa della salute esercita emerge sempre più chiara l’esigenza di un quadro di riferimento capace d’integrare e dare senso alle diverse