

LE “BUFALE” ALIMENTARI...

Giorgio Donegani, portavoce del Consiglio Nazionale dei tecnologi Alimentari

Viviamo una situazione paradossale: la scienza dell'alimentazione e le tecnologie alimentari hanno ormai raggiunto punte avanzatissime e hanno ben chiarito i criteri alla base di una giusta alimentazione, eppure, mai come oggi sembra che mangiare in modo sano e sicuro sia la cosa più difficile del mondo.

Un tempo (peraltro non lontano) entrare in un supermercato per fare la spesa significava riempire il carrello pensando con soddisfazione a quanto sarebbe stato bello mangiare ciò che si era acquistato. Oggi, invece, si gira tra gli scaffali del super come se si dovesse affrontare un percorso infido e pieno di insidie: “*da dove arriva il grano di questa pasta?*”, “*faranno male questi biscotti?*”, “*e questi additivi?*” ...

Il cibo, anziché come fonte di sano piacere, è vissuto da molti come un potenziale nemico, in un rapporto nel quale un'ansia difficile da controllare ha preso il posto di quella che fino a poco tempo fa era una tranquilla e piacevole serenità. Un'ansia generata e sostenuta anche da una comunicazione che troppo spesso ignora la verità delle evidenze scientifiche per proporre informazioni confuse, contraddittorie, quando non completamente false. Inten rapidamente: circolano velocissime in Internet, popolano i social network e troppo spesso trovano spa diamoci, le “bufale” sono sempre esistite, ma mai come oggi hanno avuto la possibilità di fiorire e propagarsi zio anche sui media tradizionali, stampa, radio e televisione. Ecco allora che qualche domanda sorge legittima...

Ma perché la gente ci crede?

Viene in mente Cappuccetto Rosso: ““Oh, nonna, che orecchie grandi!” - “Per sentirti meglio.” - “Oh, nonna, che occhi grandi!” - “Per vederti meglio.” - “Oh, nonna, che mani grandi!” - “Per abbracciarti meglio.” - “Ma, nonna, che bocca spaventosa!”... Possibile che, per quanto brutta potesse essere la sua nonna, Cappuccetto Rosso non fosse capace di distinguerla a colpo d'occhio da un lupo? Eppure è così: le fake news sono fatte in modo da vincere ogni nostra più naturale barriera razionale, e affascinarci al punto da mettere da parte ogni briciolo di buon senso e persino negare l'evidenza. La ricetta per confezionarle a regola d'arte, peraltro, non è difficile da applicare:

- **devono esprimere un concetto (uno solo, non di più) semplice da comprendere, affermandolo con tono che non ammette repliche:** “i cibi industriali sono veleno!”
- **Devono stupire:** “ma pensa... e io che ho sempre bevuto il latte pastorizzato, quando il crudo è migliore...”
- **Devono indicare un colpevole, possibilmente inquadrando la sua azione in una dimensione di complotto:** “maledette aziende: quelle alimentari in combutta con quelle farmaceutiche”.
- **Devono indicare un “salvatore”** (classicamente quello che ci guadagna dal diffondersi della bufala): “Non ce l'avevano mai detto! Ma ora, finalmente, ve lo dico io”
- **In genere, nel campo scientifico, si costruiscono poi dei circuiti di legittimazione** a sostegno della bufala: “lo dimostra un nuovo studio della libera (un aggettivo che funziona sempre) università della verità (altra parola chiave di sicuro successo)”. E poco importa se l'università in questione sia stata fondata dallo stesso promotore della bufala, che ne è anche il presidente, oltre che unico frequentatore. E lo stesso studio in questione viene diffuso e replicato di sito in sito fino a trasformarlo in un riferimento attendibile solo perla quantità di fonti che lo citano...
- **Devono invitare all'azione:** “diffondi questa verità se anche per te è importante salvare il mondo”
- **Devono inquadrarsi preferibilmente nella dimensione di un gruppo di pensiero o una filosofia/ideologia di vita.** “entra così a far parte anche tu del club dell'alimentazione davvero sana”
- **In genere poi, in modo più o meno velato, propongono anche comportamenti attivi d'acquisto:**
 - Vuoi saperne di più? Compra il mio libro “finalmente tutta ciò che devi sapere sul cibo”.
 - Hai sempre bevuto latte? Puoi ancora salvarti: segui la mia dieta detox...
 - Vuoi imparare a far la spesa: ecco l'app. che ti aiuta a scegliere il meglio...
 - ...

Perché proprio il cibo è oggetto di moltissime fake news e perché hanno tanta presa?

Perché il cibo lega insieme diverse dimensioni fondamentali per il nostro benessere: ci dà piacere, condiziona la nostra salute, è espressione di cultura, veicolo di comunicazione e di relazione... Non dimentichiamo ciò che già 200 anni fa ricordava Jean Brillat Savarin: "l'animale si nutre, l'uomo mangia", a sottolineare la dimensione complessa che attribuiamo a ciò che mangiamo.

In questo quadro, semplici, sorprendenti, affascinanti, "scientificamente provate" come sono, le fake news che riguardano il cibo hanno così tanta presa soprattutto perché presentate come una scorciatoia facile e sicura per "scegliere" la salute, senza complicarsi troppo la vita. È comodo infatti sposare una sorta di pensiero "magico" per cui esistono alimenti "buoni" a cui affidarsi ciecamente e alimenti "cattivi" da escludere tassativamente per garantirsi il massimo benessere. È comodo, ma è anche una semplificazione sbagliata e pericolosa, che ha l'effetto di deresponsabilizzarci rispetto alla gestione della nostra salute: dividendo i cibi in buoni e cattivi, ci dimentichiamo che il benessere è sempre frutto di uno stile di vita complessivo, fondato su un'alimentazione varia ed equilibrata, su un giusto livello di attività fisica e su una vita di relazione appagante. D'altra parte, in un mondo dove, come affermava Zygmunt Bauman, "l'unica certezza è l'incertezza", abbiamo tutti desiderio di risposte semplici ai dubbi che ci assillano, e si capisce bene come la maggior chiave di successo delle fake news sia proprio nella loro semplicità e immediatezza. A questo proposito ritornano però alla mente le parole dello scultore Constantin Brancusi quando scriveva: "la semplicità è una complessità risolta". Ecco, il rischio oggi è proprio quello di una semplificazione che non risolve la complessità, ma piuttosto la evita, proponendo soluzioni false (e spesso pericolose) attraverso le fake news: una ricetta che non funziona.

Cosa fare allora?

Sono moltissimi gli studi che dimostrano come con chi si fa paladino delle fake news lo scontro non serva: provare a convincere un terrapiattista che la terra è rotonda mostrandogli le foto dei satelliti, piuttosto che cercando di farlo ragionare sugli innumerevoli dati che, dai tempi di Galileo, si sono accumulati a sostegno della "nostra" teoria, non farebbe altro che radicare ancora di più le sue convinzioni, e probabilmente verremmo etichettati come schiavi della lobby dei mappamondi...

Andando più a fondo dei motivi per cui le fake news attecchiscono e si diffondono così tanto da condizionare le nostre scelte alimentari (e non solo quelle), dobbiamo invece riflettere su come siano cambiati nel profondo e rapidamente i contesti e le modalità della comunicazione in questi ultimi decenni. Solo una ventina di anni fa, a dominare il panorama dell'informazione erano i media tradizionali (la stampa, la televisione, la radio) e la comunicazione era di tipo verticale: partiva dagli esperti e, prima di giungere al pubblico, veniva in qualche modo intermediata (da altri esperti del settore, dai giornalisti stessi...) a garanzia della sua correttezza. Oggi siamo in un contesto completamente diverso, dove chiunque può andare on-line e può autodichiararsi "esperto" in qualsiasi materia, creare nuovi contenuti e renderli immediatamente pubblici senza dover passare il vaglio critico dei veri esperti. Questa comunicazione orizzontale e disintermediata (tutti possono facilmente pubblicare tutto), determina un continuo e costante arricchirsi del WEB di nuovi contenuti, nei quali si mescolano verità e bufale, con tempi sempre più brevi che impediscono di esercitare le nostre naturali capacità di analisi e di riflessione.

Ciò che se ne ricava è che, perché sia davvero efficace la lotta alle fake news, si deve per prima cosa ridare dignità all'esperienza e alla conoscenza di chi può vantarle e documentarle veramente, nel rispetto delle sue specifiche competenze. È in questo che il ruolo dei giornalisti, dei divulgatori scientifici e dei comunicatori in genere, si rivela fondamentale: nel dialogo con gli esperti possono aiutare il pubblico a riprendere contatto con la realtà del cibo, con le sue origini, con chi lo produce, con chi lo conosce davvero, ma soprattutto possono favorire le persone nel prendere consapevolezza, nell'ampliare il loro bagaglio di conoscenze, e nel ritrovare spazi e tempi per ragionare criticamente, con mente aperta.