



**ANTHONY
WARNER**

LO CHEF ARRAB BIATO

**LA
CATTIVA
SCIENZA
E LA
VERITÀ
SUL
MANGIAR
SANO**



ANTHONY WARNER

**LO CHEF
ARRABBIATO**

**LA CATTIVA SCIENZA E LA VERITÀ
SUL MANGIAR SANO**

© Guido Tommasi Editore – Datanova S.r.l., 2020
Via de Togni 27 – 20123 Milano
www.guidotommasi.it

Tutti i diritti riservati per tutti i paesi

Copyright © Anthony Warner, 2017

Traduzione: Laura Tosi
Revisione: Giusy Marzano
Progetto grafico: Carolina Quaresima

Edizione originale: “The Angry Chef”
© Oneworld Publications Ltd, 2017
10, Bloomsbury Street
London WC1B 3SR

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale,
su qualunque supporto, in particolare la fotocopia
e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta dell'editore.

ISBN: 978 88 6753 241 4

Stampato in Italia

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

Prologo	11	IV Il cuore oscuro	185
		14 Il rischio relativo	185
I La porta della pseudoscienza	17	15 Il clean eating	198
1 La pavoncella di Pasqua	17	16 I disturbi del comportamento alimentare	210
2 Le diete detox	30	17 La dieta GAPS	224
3 La dieta alcalina	43	18 Il cancro	241
4 La regressione verso la media	57		
II Quando la scienza va storta	69	V Il contrattacco	265
5 L'olio di cocco	69	19 I cibi pronti	265
6 Lo zucchero	83	20 Scienza e verità	279
7 La paleo	100	21 Combattere la pseudoscienza	288
8 Gli antiossidanti	117		
9 Il sé mnemonico	130	Epilogo	301
III L'origine dell'epidemia	139	La guida dello chef arrabbiato per mangiare bene	305
10 L'evoluzione dei miti	139		
11 Il potere della saggezza antica	149	Appendici	307
12 La storia della ciarlataneria	158		
13 La genialità della Scienza Colombo	168	Ringraziamenti	313

PROLOGO

Buongiorno lettori. Grazie per aver scelto questo libro. Evidentemente siete persone molto sensibili che si interessano di cibo e che vogliono imparare qualcosa di nuovo. Ottimo, perché io sono uno chef con la passione per la cucina, una formazione in biologia e un'attrazione per il modo in cui l'alimentazione influisce sulla nostra salute.

Forse sperate di trovare un singolo segreto nascosto per mangiare sano o la soluzione per perdere peso definitivamente. Forse state cercando una lista dei dieci superfood fondamentali per rivoluzionare la salute da includere nella vostra alimentazione. Vorrei davvero potervi aiutare, offrirvi soluzioni facili e qualche semplice regola (non sarebbe bello?), ma purtroppo la vita non è così lineare. Se lo fosse, e se conoscessi tutte le risposte, con tutta probabilità sarei alla guida di una Ferrari in oro massiccio diretto verso il mio nuovissimo yacht.

In questo libro non troverete una lista di regole da seguire per una vita sana e felice. Non cercherò di classificare gli alimenti comuni in elenchi di cose che possono causare o curare il cancro. In realtà, se il libro raggiunge il suo scopo, è probabile che finirete per sapere meno sulla scienza del cibo di quanto non ne sappiate ora. O se non altro meno di quanto credete di saperne.

Lo Chef Arrabbiato è stato reso noto al pubblico nel 2016, ma si può far risalire a un paio d'anni prima, quando ho partecipato a un evento su alimentazione e salute

presso un grande centro conferenze di Londra. Si teneva un incontro sul tema “Cosa significa mangiare sano?” e avevo notato che doveva intervenire una blogger di salute allora poco conosciuta e star di Instagram. Avevo sentito vagamente parlare di lei e del trend del “clean eating” che rappresentava ed ero curioso di sentire cosa avesse da dire. Anche un tecnofobo fuori dal mondo come il sottoscritto non poteva ignorare il fatto che, nell’era dell’informazione moderna, l’ascesa delle star del web ha il potenziale di influenzare profondamente i comportamenti e le convinzioni della generazione dei millennial. Il fatto che un certo numero di queste nuove star si concentrasse sul mangiare sano sembrava incoraggiante.

Non mi ci è voluto molto perché iniziassi a preoccuparmi per il genere di consigli sregolati che alcune di queste nuove star potevano diffondere. Benché la blogger in questione fosse piacevole, intelligente, persino informata su determinati argomenti, alcune delle sue affermazioni erano un po’ strane. A un certo punto ha sostenuto che qualsiasi cosa cucinata in casa fosse necessariamente più sana di qualsiasi prodotto industriale, cosa che mi aspettavo suscitasse le ire di molti tra i presenti, soprattutto perché si trattava di un evento dell’industria alimentare. Guardandomi intorno, il pubblico sembrava annuire serio, in totale accordo con le sue argomentazioni, e per un istante è stato come se mi fossi trovato intrappolato in un qualche film di fantascienza di fine anni ’50, in un futuro distopico dove ero l’unico tra la folla che riusciva a vedere il falso profeta.

Ho lasciato l’evento un po’ confuso, ma ancora non particolarmente arrabbiato. Mi incuriosivano alcune delle strane credenze del movimento del clean eating, o “mangiare pulito”, e ho iniziato a fare qualche ricerca. Più leggevo, più restavo basito di fronte ai travisamenti della

scienza e all’assoluta assurdità alla base di alcune di queste tendenze.

Da allora, sono stato catapultato nel regno dell’assurdo, trasportato in un mondo di strana pseudoscienza, del rifiuto arbitrario della modernità e di una pericolosa stupidità che ha finito per prevalere nelle discussioni su cibo e salute. Il clean eating è nato come movimento di nicchia, ma si è trasformato in un’enorme e irriducibile ondata di stronzate nutrizionali. La lobby della salute e del benessere sta prendendo il sopravvento, relegando ai margini le opinioni di scienziati dell’alimentazione, dietisti e autorità sanitarie. I loro libri dominano le classifiche dei bestseller, i loro siti web ottengono milioni di clic e i loro account Instagram fanno pervenire una quantità infinita di immagini di smoothies di cavolo riccio e ciotole di quinoa a eserciti di follower adoranti. Più guardo, più apro gli occhi su questo mondo bizzarro e a volte pericoloso: un mondo dove ogni giorno si raccontano frottole sul cibo.

Nei due anni successivi a quell’evento, la mia attrazione e la mia avversione per il clean eating hanno fatto un gran balzo in avanti. Per molti aspetti quella blogger è stata la più rispettabile punta dell’iceberg, un iceberg pericoloso, sregolato e di proporzioni sempre maggiori. Mentre questo trend cresce in popolarità e nuove star lottano per farsi spazio in un mercato sempre più affollato, i consigli dispensati da sciocchi irresponsabili e con scarse qualifiche hanno avuto la tendenza a farsi sempre più estremi.

L’unica cosa che accomuna queste voci è che tutte diffondono il proprio messaggio con grande sicurezza. Quando dicono che l’acqua con il limone è alcalinizzante per il corpo, la ragione per cui la gente si beve questa follia è che lo affermano con estrema sicurezza. Guardate queste persone negli occhi e vedrete che ci credono davvero. In

questo libro indagheremo su alcune delle loro affermazioni e cercheremo di capire cosa c'è alla base di queste false credenze e in che modo siano riuscite a diventare così popolari.

Man mano che il movimento del benessere cresceva, si è fatto sempre più potente. A volte pare che ci siano poche e preziose voci moderate in un mondo impazzito. A peggiorare ancor più le cose, la pazzia non si limita più ai blogger di salute. Come vedremo, celebrità che seguono le mode, medici e persino un numero sempre crescente di accademici specializzati sono vulnerabili, accecati dalla luce delle star del benessere e desiderosi di rispondere alla nostra insaziabile richiesta di certezze.

A differenza dei ciarlatani della pseudoscienza contro cui mi scaglio, io non offro certezze, nessuna risposta facile, nessuna storia semplice. Nella scienza del cibo, come in ogni altro genere di scienza, il progresso spesso non dipende dalla convinzione degli esperti, ma dalla nostra capacità di accettare ciò che non conosciamo. Questo libro vuole investigare sulla cattiva scienza nel mondo del cibo, che significa anche capire che nella nostra conoscenza ci sono dei buchi. Purtroppo, per come è fatta la nostra mente, accettarlo può risultare molto difficile.

La citazione di Bertrand Russell all'inizio del libro è una delle mie preferite e mette in evidenza molti dei messaggi che racchiude questo volume. A volte nella vita dobbiamo sopportare l'incertezza e agire in assenza di prove. Anche se la scienza che riguarda cibo e salute è complessa, dobbiamo comunque mangiare tutti i giorni. Per avere un rapporto sano con il cibo, dobbiamo imparare ad accettare di non sapere tutto. Non sto dicendo che dovremmo semplicemente fare spallucce e mangiare panini imbottiti e frittelle a colazione senza pensare alle conseguenze. Ci sono alcune connessioni evidenti tra cibo e salute, e le no-

stre scelte alimentari influiscono su molte patologie gravi.

Ma dobbiamo guardare i fatti, e spesso i fatti a disposizione non sono sufficienti perché qualcuno salga sul pulpito. Il che ci porta al primo pezzo del puzzle...

PARTE I

LA PORTA DELLA PSEUDOSCIENZA

1. LA PAVONCELLA DI PASQUA

TEMPO DI RIFLETTERE

Se c'è una cosa che spero questo libro incoraggi a fare, è prendersi del tempo per riflettere. Nella vita di oggi ci ritroviamo bombardati di informazioni, e vivere facendoci solo opinioni rapide e istintive può diventare fin troppo facile. A volte il nostro istinto può condurci lungo strade pericolose, soprattutto quando si tratta di decisioni sulla nostra alimentazione. Prendersi qualche momento tranquillo per elaborare quel fuoco di fila di informazioni a cui siamo esposti ogni giorno è forse la più grande arma che abbiamo quando si tratta di combattere le stronzate nel mondo del cibo.

Nella vita sono stato fortunato. Per molti anni, il mio lavoro da chef ha previsto una gran quantità di compiti umili e ripetitivi. I cellulari erano banditi dalla maggior parte delle cucine professionali in cui ho lavorato (lo so perché sono stato io a bandirli) e non c'erano molti altri generi di distrazioni, perché è improbabile che si riesca a portare a termine il lavoro se non si è molto concentrati. Di norma cucinare per un gran numero di persone è un procedimento lento, che richiede tempo e che ti dà un sacco di occasioni per pensare.

Man mano che la mia carriera progrediva e la natura del mio lavoro cambiava (e con l'informatica sempre più presente nelle nostre vite), i momenti lenti e contemplativi della mia giornata sono diminuiti. Oggi è raro che io abbia cinquanta spigole da sfilettare o trenta casse

di porri da pulire. Come se non bastasse, entrando nella mezza età ho dovuto con riluttanza interfacciarmi con i social media, buttarmi in un mondo dove vaste quantità di informazioni vengono proposte in un flusso costante di titoli pensati per attirare clic. Ogni giorno richiedono la mia limitata attenzione come un nido pieno di uccellini disperati che elemosinano cibo. Come la maggior parte delle persone, sono tempestato di email, messaggi, newsfeed, titoli, immagini, notifiche, timeline, newsletter, chiamate Skype, canali di notizie 24 ore su 24 e pubblicità. Sono tutti sempre più pensati per venire incontro a ogni mio singolo capriccio o desiderio e lottano ferocemente, a gran voce e a colpi di colori per attrarre la mia attenzione. Sono sottoposto ogni giorno a un numero infinito di informazioni e forzato costantemente a formarmi un'opinione istintiva su ognuna. Dovrei ignorarle, farmi coinvolgere, dividerle o reagire? Dovrei essere indignato, divertito, disgustato, empatico, felice, timoroso o arrabbiato? Devo decidere in pochi secondi e poi andare avanti, altrimenti potrei affogare in quel mare di informazioni.

Anche se questo accesso immediato e illimitato al mondo può essere potente e liberatorio, forse è il maggior paradosso della nostra epoca che più riceviamo informazioni, più diventiamo sempre meno informati: è il "paradosso della scelta" e la rovina della modernità. E non potrebbe andare peggio che nel mondo del cibo, dove un enorme proliferare di informazioni spesso in conflitto ci lascia a combattere su cosa credere. Molti rinunciano, molti si creano opinioni rapide e istintive e quasi tutti commettiamo qualche errore. Se c'è un'unica cosa che potrebbe aiutarci a prendere decisioni migliori, è ritagliarci un po' di tempo ogni giorno per fermarsi e riflettere.

È questo il motivo per cui vado a correre. Mi alzo a un'ora assurda tutte le mattine, abbastanza presto per concedermi un po' di pace ogni giorno prima che si abbatta su di me quella tempesta di informazioni. Prima di essermi svegliato del tutto mi trascino fuori dal letto, mi infilo le scarpe da corsa e percorro una lunga strada familiare per i campi e i sentieri vicino a casa. Con gli occhi annebbiati, i capelli arruffati e uno springer spaniel un po' sconvolto al seguito, arranco lentamente con le

ginocchia e le caviglie doloranti tipiche della mezza età tra campi e vegetazione, con pioggia, vento, neve, grandine, ghiaccio o sole. Non mi piace correre perché sono competitivo o voglio stare in forma. C'è chi dice che allenarsi sia noioso, ma per me il fattore stimolante è proprio la noia.

LA PAVONCELLA DI PASQUA NON ESISTE

Per gran parte dell'anno è già buio quando esco di casa. È dura mantenere l'impegno di andare a correre ogni giorno durante i mesi invernali, ma mi piacciono la solitudine, il cielo notturno e la quiete delle ore che precedono l'alba. Comunque, con l'avvicinarsi della primavera mi rallegro vedere il sorgere del sole al mattino. Il ritmo lento del paesaggio rurale inglese che si trasforma con le stagioni è un gradito contrasto con l'attività frenetica che mi aspetta quando rientro a casa e accendo il portatile.

Con la primavera la vita si rinnova. In marzo e aprile, in uno specifico punto del mio percorso, inizierò a vedere le lepri in mezzo ai campi, in genere inafferrabili, che prendono sempre più confidenza mentre corrono come matite. In scene che mi ricordano alcune cittadine locali il sabato sera, una femmina sola può ritrovarsi circondata da gruppi di maschi sempre più irrequieti, che le si avvicinano uno alla volta, solo per essere scacciati via con abili mosse di boxe. Accecati e consumati dal desiderio, a volte mi lasciano avvicinare fino qualche metro da questo spettacolo, anche quando mi accompagna il mio goffo compagno canino. A volte, molto di rado, sono così fortunato da vedere una delle lepri seduta accanto a una pila di uova colorate sistemate in una piccola buca nel terreno.

È una scena curiosa. Nella stagione dell'accoppiamento si vedono spesso le lepri vicino a questi nidi, e a tutti sembra che le buche in cui si trovano le uova siano state scavate dalle zampe della lepre. Nell'Europa medievale sorsero leggende secondo cui le lepri producevano queste uova colorate come dono per celebrare l'arrivo della primavera. Questi

miti sono resistiti nel tempo, ed è facile capire il perché. Le lepri iniziano a fare la loro comparsa nei campi in primavera. Amoreggiano e si accoppiano alla luce del sole. Contemporaneamente, negli stessi campi, compaiono nel terreno delle rozze buche che sembrano scavate da zampe, e queste buche si riempiono di uova. Le responsabili delle uova sono di certo le lepri.

Questa storia è così persuasiva che è comparsa in forma scritta nella nostra cultura. Anche se le lepri in amore si sono evolute in conigli dall'aria vagamente minacciosa più o meno delle dimensioni di un uomo e le uova sono diventate economiche uova di cioccolato ricoperte di stagnola in tazze con il marchio, è un mito potente che resiste. Ma è basato su un fraintendimento. Come mi auguro sappiamo tutti, le lepri non depongono uova.

Le uova che vedo durante le mie corse mattutine non vengono deposte dalle lepri, ma dalle pavoncelle, leggermente più sfuggenti. Sebbene siano uccelli che stanno prevalentemente nelle zone umide, in primavera visitano i campi lungo il mio percorso mattutino. Quando devono deporre le uova preferiscono gli stessi pascoli aperti abitati dalle lepri. Le pavoncelle, però, sono decisamente più volubili dei loro vicini leporini, e di solito se ne sono già andate da un pezzo quando si avvicinano cani e persone di mezza età che fanno jogging. Così, anche se è abbastanza comune vedere lepri sedute accanto alle pile di uova, di solito non si sa che sono state le pavoncelle a deporle.

È facile capire perché le persone sono state tratte in inganno (o perlomeno quanto sarebbe stato facile raccontare una bella storia a un bambino ingenuo). Per usare un linguaggio scientifico, le lepri e le uova sono strettamente correlate. Vediamo una grande lepre in bella vista seduta accanto a una brillante e luminosa pila di uova, e nella nostra mente non c'è altro che potrebbe aver prodotto le uova. Casualmente le uova sono di una dimensione che una lepre potrebbe aver deposto. La lepre ci è seduta vicino e sembra gridare a gran voce "guardami, sono un'enorme lepre copulante". La buca nel terreno sembra stata scavata da zampe simili a quelle della lepre. Ci mettiamo un attimo a scartare tutte le altre invisibili possibilità, e la nostra mente è portata

istintivamente a creare una storia, a riempire i vuoti e a saltare alle conclusioni. Una volta fatto il salto, le storie che ci siamo creati possono entrare nel nostro sistema di credenze. Quando abbiamo visto qualcosa con i nostri occhi, spesso ci crederemo dal profondo dell'animo.

È nella natura umana vedere la correlazione e implicare la causalità. Il motivo per cui può esserci correlazione tra due cose senza che ci sia necessariamente un rapporto di causa è spiegato da una questione nota come fattore confondente: la vera, invisibile causa della correlazione. In questo caso, il fattore confondente è l'arrivo della primavera, che fa sì che le lepri e le uova di pavoncella facciano la loro comparsa nei campi nello stesso momento. Identificare i fattori confondenti è la chiave per spiegare come fenomeni strettamente correlati potrebbero non essere sempre collegati da un legame di causalità, ma è una cosa che spesso può trarre in inganno il nostro cervello. Siamo fatti per spiegare il mondo nei termini delle informazioni che ci sono subito disponibili.

Capire che la correlazione non implica sempre causalità è senza dubbio la cosa più importante che può insegnarci la scienza. Nel corso del libro presenterò decine di esempi di credenze sbagliate e di pseudoscienza, che per la maggior parte esistono e proliferano per via di questo fraintendimento. O meglio, esistono per via del desiderio del nostro cervello istintivo di creare una storia a partire da ciò che vede: vede le lepri sedute vicino alle uova e intesse una fantastica storia di conigli che portano doni.

Anche se possiamo sorridere di fronte alle follie della gente del Medioevo che credeva che fosse così, siamo tutti inclini a scambiare la correlazione per la causalità e a lasciarci sfuggire potenziali fattori confondenti quando la storia combacia con la nostra visione del mondo. La cosa più importante che posso consigliarvi caldamente è prendervi un momento durante la vostra giornata per pensare alle storie che sentite. Fermatevi un attimo e chiedetevi se la nuova dieta miracolosa o il nuovo superfood di cui vi hanno parlato potrebbe essere in realtà una lepre dispettosa seduta accanto a una pila di uova colorate.

LO STRANO CULTO DEL SENZA GLUTINE

Togliamocela subito di mezzo, d'accordo? La dieta senza glutine. La celiachia è una cosa terribile, una perfida malattia autoimmune in cui anche la presenza della minima quantità di glutine nel cibo può causare gravi danni alla salute di chi ne è affetto. Nei celiaci, non solo l'esposizione al glutine causa terribili danni alle pareti intestinali, ma potrebbe anche aumentare la probabilità di sviluppare alcuni tipi di cancro. A peggiorare ancor più le cose, evitare il glutine è una faccenda davvero seccante che richiede cambiamenti drastici nell'alimentazione e nello stile di vita. Eliminare del tutto il glutine è difficile a livello sociale, è costoso e richiede attenzione, pianificazione e l'aiuto di un professionista per essere certi che chi ne soffre non si ritrovi con carenze alimentari causate dalla natura restrittiva del regime alimentare che è costretto a seguire.

Nel corso degli ultimi anni, si è verificata una situazione alquanto curiosa. Un certo numero di non celiaci sembra aver deciso che la dieta senza glutine sia un nuovo possibile stile di vita divertente che bisognerebbe sperimentare. Intorno al glutine si è creato un mito alimentare, e un numero vastissimo di persone lo sta eliminando dalla dieta senza che sia necessario, nell'errata convinzione che sia una strada per essere più in salute. Esamineremo più avanti le ragioni che vi stanno alla base, ma basti dire che adesso il glutine è considerato da molti un grande male alimentare. Non solo per i celiaci, ma per chiunque lo assuma.

Perché mai dovrebbe essere così? Quando affronteremo più nel dettaglio i movimenti del clean eating e del benessere, vedremo che dietro questa falsità ci sono alcune ragioni oscure e complesse, ma per ora esaminiamo un singolo caso di studio immaginario.

Conosciamo Jamie

Jamie è un ragazzo che pensa alla salute e leggermente preoccupato per il suo peso. Ha sentito parlare del glutine e ha la vaga idea che i prodotti senza glutine siano in qualche modo più sani. Come per la

maggior parte di noi, la sua comprensione della scienza che sta alla base delle scelte alimentari è piuttosto limitata. Oliver, il suo istruttore in palestra, gli dice che dovrebbe provare un'alimentazione senza glutine, perciò Jamie decide di fare il grande passo. Fa qualche ricerca e decide di eliminare del tutto pane, pasta e pizza, buttar via un sacco di cibo dalla dispensa, iniziare a leggere le etichette di qualsiasi cosa compri e fare scorta di prodotti senza glutine al supermercato.

Un paio di settimane dopo, Oliver gli chiede come sta andando la faccenda del senza glutine. È stata costosa è un po' faticosa, ma Jamie è piuttosto soddisfatto. Ha perso un paio di chili, si sente un po' meno gonfio, forse ha un po' meno gas intestinale, è un po' che non gli viene il raffreddore e quella macchia di eczema sul gomito sembra leggermente migliorata.

“Ecco”, dice Oliver con quella specie di sorriso compiaciuto e soddisfatto che sanno sfoggiare solo i personal trainer, “sarà stato il glutine”.

Jamie ha eliminato il glutine. È dimagrito e si sente un po' meglio. Ha fatto un intervento specifico e ha riscontrato un effetto. La sua mente sarà fortemente propensa a giungere alla conclusione che l'azione intrapresa è stata la causa diretta del fatto che sta meglio. Ora Jamie è convinto che eliminare il glutine abbia migliorato la sua salute. Per lui c'è una prova evidente che il glutine gli stava facendo male.

Ma i miglioramenti che Jamie ha riportato sono sufficienti per arrivare a questa conclusione? In questo caso, il glutine è una pavoncella che depone uova o soltanto una grossa, stupida lepre bellamente seduta accanto a un nido variopinto? Jamie si è perso qualche fattore confondente che avrebbe potuto fornire una spiegazione diversa?

La risposta è che non lo sappiamo. Anche se non possiamo affermare con certezza che eliminare il glutine non sia stato di beneficio, non siamo nemmeno nella posizione di dire che lo sia stato. Jamie ha fatto molte altre cose nell'ultimo paio di settimane oltre a eliminare il glutine. Il glutine è solo una piccola proteina in mezzo alle migliaia di sostanze chimiche contenute nella farina di frumento e nelle tante, tantissime altre che costituiscono una pizza. Ha fatto cambiamenti enormi nella sua alimentazione, togliendo moltissimi degli alimenti di base

Chi non vuole essere in salute? Tantissimi miti alimentari e il clean eating tanto di moda ci promettono mari e monti, ma molto di ciò che ci viene raccontato è semplicemente falso. È arrivato il momento di fare chiarezza.

