
Il G.a.s. che fa bene alla salute

Autore: Aurelio Molè

Fonte: Città Nuova

I Gruppi di acquisto solidale sono migliaia in tutta Europa. Un modo rivoluzionario di fare la spesa, prevenire le malattie e fare solidarietà.

Mondovì, nel cuneese, è una città di 23 mila abitanti in equilibrio su una verde collina tra montagna, pianura e mare. Paolo Rovea qui ci è nato 50 anni fa, e ogni giorno fa il pendolare con Torino, dove lavora come oncologo radioterapista. La sua passione per i tanti pazienti che ogni giorno incontra all'Ospedale San Giovanni Antica Sede lo ha convinto che prevenire è meglio che curare.

«Assistiamo oggi – ci spiega il dott. Rovea – a un cambiamento epocale dei nostri stili di vita: abuso di sostanze, alcol, fumo e alimentazione scorretta non favoriscono la salute individuale e spesso neppure la sostenibilità ambientale». Più del 30 per cento dei tumori, lo dimostrano studi seri, sono strettamente collegabili a cattivi stili di vita alimentari e alla sedentarietà, cause principali anche delle malattie cardiovascolari. E in Italia i decessi nell'adulto sono principalmente dovuti proprio alle malattie del sistema cardiocircolatorio e ai tumori. «L'eccesso di grassi e proteine animali – chiarisce Rovea –, come carni rosse e latticini, di zuccheri e farine raffinate sono associati all'incremento di molteplici tipologie di cancro. Cancro che, ricordiamo, è correlato non solo agli stili di vita, ma anche ad altri fattori, ad esempio genetici».

Attuare, però, una strategia di prevenzione è più semplice del previsto: riscoprire cibi genuini e adottare la nostra dieta mediterranea. Siamo, infatti, quello che mangiamo. E mangiamo poche fibre, poche verdure e legumi, pochi cereali integrali. I cibi sani, d'altronde, costano cari e sono difficili da trovare. Ci vuole un naso da segugio, tempo e spirito di avventura.

«Nel 2005 – ci racconta il dott. Rovea – insieme ad alcune persone dei Focolari e ad altri amici (tra cui Adriana e Paolo, Claudio e Nadia, Raffaella ed Egidio, Bruno e Betty, Elena e Alberto) abbiamo deciso di fondare un G.a.s., un gruppo di acquisto solidale, ce ne sono centinaia in Italia, da noi chiamato "FamilyGas", motivati sia dall'aspetto salutistico che solidaristico». Dopo alcune serate formative e informative in cui, dati scientifici alla mano, capiscono che il cibo può essere più pericoloso dello smog, parte un primo piccolo gruppo che comincia dall'acquisto di tre alimenti biologici: riso, olio, frutta e verdura.

«L'alimentazione più adatta – puntualizza il dott. Rovea – dovrebbe essere prevalentemente basata su alimenti di origine vegetale, verdura, frutta, legumi, cereali integrali, ricchi di vitamine e a basso indice glicemico; con meno dolci e carne, meglio pesce o carni bianche di animali di piccola taglia allevati all'aperto». Individuano poi, con verifiche indirette e visite in loco, quei produttori locali di alimenti che garantiscono prodotti biologici e stagionali. E acquistano, in modo consorziato – l'unione fa la forza – in maniera da abbattere il più possibile i costi.

Il punto di partenza non è il risparmio sui cibi acquistati, ma l'amicizia che nasce tra i soci e con i produttori. Sono quei "beni relazionali" che non è possibile acquistare neanche con la più famosa

carta di credito e che restituiscono il principio di gratuità nella sfera sociale e pubblica. Da qui la scelta del FamilyGas di Mondovì di acquistare, quando possibile, prodotti collegati all'esperienza dell'Economia di Comunione, alla rete del commercio equo e solidale o provenienti da comunità religiose o cooperative impegnate nel sociale. Per favorire e sostenere quelle iniziative ispirate dal principio di gratuità, che reinvestono parte degli utili per i poveri, per iniziative sociali ed educative. «Il nostro – aggiunge il dottor Rovea – è un gruppo che vuole essere attento, anche se siamo ancora in cammino, alla “esse” dell'acronimo G.a.s.: alla solidarietà, alla sostenibilità delle nostre scelte, alla giustizia nei confronti delle popolazioni deboli del mondo».

In poco tempo al FamilyGas originario si aggiungono oltre 60 famiglie e altri tre gruppi si formano in città vicine, tra cui Torino, per un totale di circa 180 famiglie. I prodotti acquistati sono ora una trentina. Ogni famiglia si occupa di un prodotto, prende le ordinazioni via mail e redige un ordine unico, comprando prodotti di ottima qualità, biologici, al prezzo di normali prodotti. Con ricadute sociali significative. La filiera è corta, dal produttore si arriva direttamente al consumatore. I prodotti sono a “chilometro zero”, cioè si consuma meno carburante possibile che non incide così sul costo, e fa bene ai polmoni del pianeta. Si instaura, dal basso, una catena virtuosa, che preserva la salute dei consumatori e della terra, riduce i costi della Sanità pubblica, aiuta le popolazioni del Terzo mondo acquistando i loro prodotti nelle botteghe del commercio equo e solidale. Inoltre si sostengono gli agricoltori locali, evitando la spada di Damocle delle grandi multinazionali che stanno strozzando l'agricoltura europea.

Con il maturare dell'esperienza e lo scorrere del tempo il FamilyGas di Mondovì scopre che «non di solo pane vive l'uomo» e si apre un mondo prima sconosciuto: per esempio, i detersivi eco-compatibili. Da soli sono incomprabili tanto sono cari. Insieme si può fare. Inoltre, come sperimentato con gli alimenti, si risparmia anche sul confezionamento che genera solo rifiuti, spesso non riciclabili. Il detersivo viene servito “alla spina”, ognuno spilla solo il necessario con contenitori riutilizzabili. E poi: pannolini biodegradabili, calzature ecologiche, l'acqua potabile. In moltissime città d'Italia l'acqua è non solo buona, ma ottima. Il FamilyGas si è attrezzato con “gasatori” casalinghi che trasformano l'acqua potabile in frizzante, con meno spesa e migliaia di bottiglie di plastica risparmiate.

«Un altro aspetto fondamentale – ci spiega Rovea – è quello socio-culturale. Sono decine i temi, a cui tra l'altro le istituzioni pubbliche stanno manifestando grande interesse, che un G.a.s. può maturare. Ruotano attorno alla sobrietà, stili di vita e rispetto ambientale. In apposite serate formative approfondiamo queste tematiche con produttori biologici o altri esperti, per sviluppare un consumo critico, tutelare la salute nostra e dell'ambiente, ed essere informati su nuovi modelli economici più giusti ed equi nei confronti di tutti i popoli del pianeta».

Ciò che attira di questa esperienza è la riproducibilità, la valenza culturale, il grande interesse, trasversale, della gente su questi temi e il valore in più creato dai “beni relazionali”, con ricadute sociali ancora non ben quantificabili. Ma, in fondo, ci sarà un motivo se si dice ancora che «chi trova un amico trova un tesoro?».

La parola ai lettori

Qual è il tuo stile di vita alimentare?

Scrivete a: segr.redazione@cittanuova.it o all'indirizzo postale.