



E' stato spesso detto che l'uomo è ciò che mangia. Senz'altro questo è vero, perchè ciò che mangiamo condiziona il nostro stato di salute, la nostra aspettativa di vita.

Il cibo di cui ci nutriamo è però anche molto di più. É il modo in cui introduciamo nel nostro corpo ciò che proviene dall'esterno, ciò che è diverso da noi. Vuol dire che è l'immagine emblematica e profonda dei nostri rapporti con il mondo esterno. É anche molto di più: è la proiezione concreta dei nostri bisogni fisici e psichici. Per questo, per esempio, nel primo anno di vita attraverso l'alimentazione la madre costruisce con il suo bambino un dialogo insostituibile, che consente al piccolo di gettare le basi di ciò che sarà la sua persona futura.

L'alimentazione ci mette in relazione con l'ambiente in cui viviamo, che fornisce il nutrimento. Se costruiamo intorno a noi un ambiente naturale sano, in grado di fornire un buon nutrimento, questo ci consentirà di vivere una vita altrettanto sana e longeva.

La salvaguardia dell'ambiente, la riduzione dell'inquinamento, la promozione delle energie rinnovabili e dello sviluppo sostenibile fanno parte di ciò che oggi chiamiamo ecologia, ma sono l'unica possibile via per garantire a noi e a tutto il mondo animale la prevenzione delle malattie ed uno stato di salute reale.