

# Stammi Bene

i consigli del medico



## Mangiare gli insetti fa bene alla salute?



di **Giulio Bergamasco**,  
medico di famiglia  
al Lido  
e psicoterapeuta

**L'insetto è una fonte importante di apporto calorico rispettosa dell'igiene ambientale ed efficiente sul piano nutrizionale. Quindi fa bene alla salute e pure all'ambiente. L'unico problema è trovare il coraggio di fare il primo assaggio**

in collaborazione con



Mangiare gli insetti fa bene alla salute o rappresenta solo un nuovo modo per mettersi in mostra?

In Europa siamo ancora lontani dalla cultura dell'entomofagia (mangiare gli insetti, appunto), diversamente da quanto avviene in alcuni paesi dell'Asia o dell'America Centro Meridionale. Ma se non fanno parte della nostra cultura alimentare per quale motivo dovremmo mangiare insetti?

A sentire i dati Eurispes 2023 più dell'85% degli italiani non è nemmeno disponibile ad assaggiarli, figuriamoci poi a nutrirsi! Solo un 3,7% degli intervistati ha manifestato una grande curiosità ad assaggiare prodotti a base di insetti. C'è anche chi si nutre di prodotti derivanti dagli insetti senza esserne particolarmente consapevole, come, banalmente, chi fa colazione con il miele (notoriamente prodotto da insetti).

Come ha evidenziato uno studio effettuato dal Centro per lo Sviluppo Sostenibile (CSS) e dall'Università di Milano ogni anno il consumo medio pro-capite inconsapevole si aggira sui 500 grammi: in base alla legge italiana sono tollerati fino a 5 moscerini per bicchiere di aranciata e fino a 8 parti di insetto in una barretta di cioccolato. Non parliamo poi di cosa possiamo inconsapevolmente introdurre con le insalate, il basilico, il pomodoro e le piccole larve presenti nella farina... In fin dei conti molte insalate che compriamo al supermercato non dobbiamo nemmeno lavarle!

L'uomo si è sempre nutrito di insetti e qualche studioso ha ipotizzato costituis-

sero una parte importante della dieta dei nostri antenati. In fin dei conti sembra che 2 miliardi di persone al mondo li utilizzino come elemento alimentare non essenziale.

Sembra quindi che tale alimento non faccia male, è solo che si usa poco dalle nostre parti. Già nel 2013 la FAO (Food and Agriculture Organization dell'ONU) aveva pubblicato un interessante documento dal titolo "Edible insects: future prospects for food and feed security" che metteva in risalto i vantaggi ambientali nell'allevare insetti e nel cibarsi di essi: maggior efficienza nella conversione mangime/proteina (in parole povere quante risorse occorre spendere per produrre proteine dall'animale allevato), meno produzione di gas serra, minor utilizzo di risorse idriche e di sostanze chimiche.

Nei suoi documenti ufficiali la FAO considera gli insetti come un alimento ad alta densità nutrizionale: dotati di proteine di buona qualità, paragonabili a quelle della carne e del pesce, di grassi insaturi che fanno bene al cuore, ottima dotazione vitaminica, soprattutto del gruppo B, e presenza di chitina (esoscheletro dell'insetto) utile al funzionamento della motilità intestinale tanto quanto le fibre dei vegetali.

Insomma: l'insetto rappresenta una fonte importante di apporto calorico fortemente rispettosa dell'igiene ambientale e particolarmente efficiente sul piano nutrizionale. Quindi fa bene alla salute e pure all'ambiente. L'unico problema è trovare il coraggio di fare il primo assaggio!

