

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Nel corso della storia le abitudini alimentari della popolazione hanno sempre subito numerose modifiche e sviluppi.

Se pensiamo solo a una ventina di anni fa l'idea di consumare abitualmente pesce crudo sembrava quasi impossibile. Adesso invece ci ritroviamo spesso davanti a ristoranti giapponesi pronti ad assaporare una cena a base di alghe e sushi. L'entomofagia è il consumo di insetti da parte dell'uomo ed è praticata in molti

## Chi gradisce una grigliata di larve e cavallette?

Paesi del mondo, soprattutto in Asia, Africa e America Latina. Gli insetti integrano la dieta di circa 2 miliardi di persone e hanno sempre fatto parte dell'alimentazione umana.

Solo nell'ultimo periodo, però, hanno però suscitato le curiosità dell'industria alimentare e degli istituti di ricerca. Recentemente la FAO ha introdotto un programma che prende in esame le potenzialità alimentari di alcuni insetti, sia dal punto di vista nutrizionale che di sostenibilità

ambientale. Si può erroneamente pensare che l'usanza di consumare insetti come alimenti, sia legata ad un problema di carestia. In realtà molte volte gli insetti sono consumati per il loro sapore.

Certe specie, come ad esempio alcuni bruchi o uova di formiche, sono considerate addirittura delle vere e proprie leccornie e sono venduti anche a prezzi considerevoli. Le specie più consumate appartengono alle famiglie dei coleotteri, bruchi, api, vespe, formiche e

cavallette. Sebbene pochi studi abbiano analizzato le caratteristiche nutrizionali degli insetti è generalmente riconosciuto che essi siano una fonte di cibo nutriente. Forniscono energia, proteine e amminoacidi, acidi grassi essenziali e micronutrienti benefici per la salute umana. È stato valutato come alcuni insetti abbiano un elevato contenuto di proteine, in molti casi anche superiore a carne, pesce o soia. Gli insetti dotati di esoscheletro sono inoltre ricchi di chitina, una

macromolecola dotata di alto valore nutrizionale e coinvolta nel controllo dei livelli sierici di colesterolo. Soprattutto gli insetti della famiglia delle larve invece, sono ricchi di acidi grassi in particolare polinsaturi come l'acido grasso linoleico e linolenico. Oltre a questi nutrienti fondamentali, gli insetti contengono buoni quantitativi anche di minerali e vitamine, in particolar modo sodio, potassio, calcio e zinco. Nonostante i benefici evidenziati dell'entomofagia, sembra

quindi che la sua diffusione sia ancora limitata nel mondo occidentale proprio per motivi culturali. Il disgusto dimostrato da potenziali consumatori rimane una delle barriere più importanti. Laddove non esiste ancora una cultura entomofagica, questa può essere creata superando le barriere iniziali di diffidenza rispetto al nuovo. L'industria alimentare in questo senso ricoprirà un ruolo importante nel proporre gli insetti come cibo. Non stupiamoci se tra qualche anno ci ritroveremo tutti a consumare aperitivi a base di spiedini di larve e cavallette fritte.