

Opuscolo UFPER¹

«La Confederazione informa»²

Occhio al piatto!³

Negli ultimi anni si è rafforzata la tendenza⁴ a nutrirsi in modo sano, ma rimane ancora molto⁵ da fare. Un terzo della popolazione continua a non attribuire alcuna importanza al rapporto tra cibo e salute. In Svizzera si contano⁶ circa 2,2 milioni di persone in sovrappeso e ogni anno se ne aggiungono altre 50 000. Troppi grassi, troppi zuccheri, troppo di tutto – ormai riusciamo a stento a smaltire tutto quello che mangiamo. La circolazione ne risente, il rendimento⁷ cala e prima o poi finiamo per ammalarci. Una realtà che costa ogni anno alla Svizzera circa 2,6 miliardi di franchi, destinati ad aumentare⁸. Chi decide di nutrirsi⁹ in modo equilibrato si lascia alle spalle¹⁰ le cattive abitudini (alimentazione scorretta, poco movimento, troppo alcool e troppo fumo) e compie un primo importante passo verso un nuovo modo d'assaporare la vita¹¹.

5 sane abitudini a tavola¹²

- Mangiate¹³ frutta e verdura cinque volte al giorno.
- Tenete sempre a portata di mano acqua, tè o succo di frutta diluito e bevetene almeno due litri al giorno.¹⁴
- Prevedete almeno un pasto vegetariano alla settimana e non dimenticate il pesce.
- Fate una colazione abbondante, un pranzo moderato e una cena leggera.
- Mangiate in compagnia e senza fretta.

¹ *Premessa metodologica*: il gruppo 2 si è diviso in due sottogruppi, chiamati in questo commento "sottogruppo A" e "sottogruppo B", di cinque componenti l'uno. I due sottogruppi hanno tradotto lo stesso testo, in sedi fisicamente separate e quindi lavorando a compartimenti stagni, e hanno poi confrontato i rispettivi risultati per elaborare un testo unico da sottoporre al gruppo revisore (gruppo 3) e presentare al plenum seminariale. Il lavoro nei sottogruppi è stato svolto su un arco di quattro ore buone, mentre per l'elaborazione del testo congiunto erano a disposizione due ore. Accanto alla presente traduzione definitiva, sul sito si mettono a disposizione anche le due traduzioni dei sottogruppi, alle quali ci si potrà riferire per verificare e valutare le differenze. Il testo, che praticamente non presenta vincoli formali e ha stimolato la curiosità e l'inventiva dei partecipanti, è un opuscolo dell'Ufficio federale del personale che ha per argomento la salute dei dipendenti della Confederazione ed è strutturato in tre sezioni, corrispondenti a tre schede: alimentazione, movimento/sport ed ergonomia. Il gruppo ha tradotto e discusso la prima scheda, relativa all'alimentazione (il sottogruppo B ha affrontato anche la porzione di testo iniziale della seconda scheda, quella relativa al movimento e allo sport, che non è però stata discussa nel plenum del gruppo e quindi non è stata sottoposta al gruppo revisore; anche questa bozza di traduzione è consultabile sul sito). Si trattava di produrre un testo che suscitasse l'interesse del lettore, cogliendo il registro adeguato e mantenendolo coerentemente lungo i vari enunciati che si snodano attraverso il testo. Avviato il confronto delle due traduzioni dei sottogruppi, ci si è subito resi conto che erano stati adottati registri leggermente diversi, più formale l'uno, più colloquiale l'altro. Si è così dovuto procedere a un'opera di armonizzazione e conciliazione stilistica, oltre che lessicale e sintattica, rivelatasi piuttosto difficoltosa, soprattutto quando i registri si intersecavano (a frasi alternate) o si sovrapponevano (nella stessa frase) all'interno di uno stesso testo. Qui di seguito sono commentate le problematiche principali discusse dal gruppo, ossia a sottogruppi riuniti. Per le prime quattro o cinque problematiche esaminate si è dovuto procedere a una vera e propria votazione (già alla seconda votazione, finita in parità, si è previsto l'espedito del voto decisivo del "presidente"), in seguito i membri del gruppo si sono però mostrati più concilianti e propensi al compromesso – anche perché il tempo cominciava a stringere.

² Si tratta del titolo generale dell'opuscolo. Alla proposta del sottogruppo B ("Per rimanere in buono... Stato"), ritenuta eventualmente fuorviante (il "personale dello Stato" è, comunemente, quello cantonale), è stata preferita la soluzione del sottogruppo A ("La Confederazione in forma"), modificata con un accorgimento tipografico (*tondocorsivo*) teso a evidenziare un vero e proprio calembour che si è così voluto proporre quale corrispondente della costruzione assonanzata del titolo tedesco (Gesund-Bund).

³ Il sottogruppo B proponeva "Non lasciamo che la nostra salute vada a farsi friggere". Questo titolo è stato rifiutato perché ricorda uno slogan molto simile di una precedente campagna di promozione della salute (probabilmente a livello cantonale) e perché risulta comunque troppo lungo. Il titolo adottato è parso rispondere all'esigenza, dichiarata in seno al gruppo, di trovare una formulazione cataforica, tale cioè da spingere e invogliare il lettore a proseguire nella lettura.

⁴ Tra le numerose varianti discusse dal gruppo (tra cui "propensione") figurava anche, come traduzione adottata dal sottogruppo B, la proposta del gruppo revisore, "consapevolezza", giudicata inopportuna in quanto denota piuttosto uno stato d'animo che un agire concreto.

⁵ Sulla collocazione sintattica di "molto" in questa frase il gruppo era diviso: l'ha spuntata una maggioranza risicata che accampava motivi di scorrevolezza e maggiore "italianità" della struttura. La minoranza proponeva: "..., ma molto resta ancora da fare.", soluzione che negli interventi della discussione plenaria a livello seminariale è stata giudicata preferibile.

⁶ Traduce "gelten", che suggerisce che probabilmente la cifra indicata è basata su statistiche. Il sottogruppo A aveva tradotto semplicemente con "sono in sovrappeso", per evitare una formulazione che introducesse un apprezzamento o dubbio ("sono considerate/ritenute" e simili; quasi a dire: "loro dicono che sia così, ma bisogna vedere se è vero..."). La preoccupazione di non cambiare registro ha fatto sì che la traduzione del sottogruppo B, "si registrano", propria del linguaggio tecnico, sia stata abbandonata a favore di una soluzione meno compromettente.

⁷ Il sottogruppo A proponeva "l'efficienza cala", mentre l'altro parlava di "organismo indebolito". Ci si è trovati su "rendimento", termine che rinvia più opportunamente alla capacità operativa dell'individuo.

⁸ In sede seminariale plenaria è stato obiettato che non sono i franchi ad aumentare, ma i costi. In almeno una delle proposte discusse all'interno dei sottogruppi e del gruppo, "destinati" si riferiva proprio a "costi": questa imprecisione, indubbiamente da correggere, è venuta a crearsi in seguito ai numerosi giri dati alla frase. Il gruppo revisore avrebbe preferito "con tendenza all'aumento", proposta già avanzata dal sottogruppo B ma respinta dal gruppo in quanto sentita come improponibile calco dall'originale ("Tendenz steigend").

⁹ Alla proposta del sottogruppo A, "Chi mangia in modo...", è stata preferita quella del sottogruppo B, la cui formulazione ("Chi decide di nutrirsi in modo equilibrato...") indica che il seguito della frase è un atto di volontà: chi già mangia sano non ha bisogno di compiere un "primo importante passo" – lo ha già compiuto.

¹⁰ È la soluzione proposta dal sottogruppo A, preferita a "dà un taglio netto" dell'altro sottogruppo, espressione un po' troppo incisiva.

¹¹ Alla soluzione del sottogruppo A, "per sentirsi meglio", giudicata un po' piatta, il gruppo ha preferito quella ben più ingegnosa dell'altro sottogruppo, caratterizzata da un discreto ammiccamento alla tematica alimentare sviluppata in questa scheda.

¹² È stato scelto il titolo del sottogruppo A, integrato con "a tavola". Anche se l'esigenza della funzione cataforica del titolo (cfr. n. 2) non è propriamente soddisfatta, questa soluzione è stata preferita a quella, arguta ma artificiosa – nonché a rischio d'incomprensione –, del sottogruppo B: "Il pentologo alimentare".

¹³ Durante la discussione seminariale plenaria, per la forma verbale di questo elenco sono state suggerite tre proposte alternative, che non hanno però raccolto consensi: la seconda persona del singolare (conferirebbe all'opuscolo un tono moralistico estraneo ai suoi intenti e al suo stile), la prima persona del plurale (coinvolge eccessivamente il mittente del testo) e l'infinito (troppo impersonale).

¹⁴ È interessante notare come il secondo, il quarto e il quinto punto dell'elenco siano stati tradotti in modo assolutamente identico dai due sottogruppi (soltanto per il secondo punto uno dei sottogruppi aveva "e" anziché "o"). La constatazione è particolarmente sorprendente nel caso del quarto punto, dove i sottogruppi hanno reinterpretato allo stesso modo l'anticlimax delle quantità da assumere ai pasti principali, scostandosi dall'originale: se in quest'ultimo "mässig" è riferito alla cena, nella traduzione "moderato" è stato anticipato al pranzo, introducendo l'innovativo "leggero" per la cena.