IFM integratori food & med
AGGIORNAMENTO MEDICO IN NUTRACEUTICA CLINICA

Eventi Congressi

Congresso Nazionale SINPE 2019

L'evento si svolgerà dal 20 al 22 novembre 2019 a Torino, presso il Centro Congressi Lingotto

redazione 20 agosto 2019 3 0

La Società Italiana di Nutrizione Artificiale e Metabolismo promuove tre giorni di incontri dal titolo **"Nutrizione Clinica: scienza trasversale per una medicina di precisione"**; l'evento è patrocinato, tra gli altri, da ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica), Università degli Studi di Torino, SIGENP (Società Italiana di Gastroenterologia Epatologia e Nutrizione Pediatrica).

Come si evince chiaramente dal titolo, il tema portante dell'evento sarà la Nutrizione Clinica, ambito scientifico che sta assumendo sempre maggiore importanza e che desta l'interesse di un numero sempre maggiore di professionisti di varie specialità sanitarie; ciononostante, la percentuale di pazienti ospedalizzati con elevato rischio nutrizionale è ancora elevata.

Lo screening nutrizionale non è ancora pratica consueta e spesso le strutture non dispongono di personale dedicato sufficiente.

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

Il congresso affronta il tema della Nutrizione Clinica relativamente ai diversi ambiti della medicina; le sessioni scientifiche sono suddivise in due percorsi paralleli (area prevalentemente chirurgico-intensivistica e area prettamente medica) convergenti nell'ultima giornata, che affronterà gli aspetti organizzativi.

Il programma completo e le modalità di iscrizione sono reperibili sul sito ufficiale SINPE.

TAGS malnutrizione nutrizione clinica SINPE

Mi piace 0

Articolo precedente

Luppolo: un valido alleato per contrastare alcuni tipi di tumore

Articoli correlati Di più dello stesso autore

Matera, 8-9 novembre 2019: convegno "L'impronta digitale della nutrizione clinica"

Sarà Milano la location della prima conferenza internazionale su microbiota e cancro

Si terrà il 9 novembre 2019 il congresso "L'alimentazione come strumento di prevenzione in tutte le età"

18-20 settembre 2019: Congresso Nazionale SINuC

8-10 settembre 2019: decima edizione del congresso Probiotics, prebiotics e new foods

LASCIA UN COMMENTO

Commento:

Nome:*

Email:*

Sito Web:

Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

Pubblica Commento

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

150860

ADI WEB

QUESTO SITO UTILIZZA COOKIE, ANCHE DI TERZE PARTI, PER INVIARTI PUBBLICITÀ E SERVIZI IN LINEA CON LE TUE PREFERENZE. CHIUDENDO QUESTO BANNER, SCORRENDO QUESTA PAGINA O CLICCANDO UN QUALUNQUE SUO ELEMENTO ACCONSENTI ALL'USO DEI COOKIE. PER SAPERNE DI PIÙ O NEGARE IL CONSENSO A TUTTI O AD ALCUNI COOKIE CLICCA QUI. ACCETTO

DOTTOR POST

Dottor Post
Lo spazio HuffPost dedicato alle domande di salute degli utenti. Coordinato dal Professor Giovanni Puglisi

Diabete mellito sotto controllo continuo via smartphone

27/08/2019 10:35 CEST | **Aggiornato** 14 minuti fa

DOLGACHOV VIA GETTY IMAGES

A cura di Claudio Tubili, responsabile della UOSD Diabetologia dell'Ospedale S. Camillo–Forlanini e presidente regionale ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) e Ugo Di Folco, biologo nutrizionista

Il diabete di tipo 1 è una malattia autoimmune causata da anticorpi che attaccano le cellule Beta del pancreas deputate alla produzione di insulina. La mancanza di questo ormone ne rende necessaria la somministrazione dall'esterno per via sottocutanea, essendo questo inattivato se assunto per bocca.

Le persone con diabete tipo 1 in Italia sono oltre 300.000, e per la somministrazione dell'insulina utilizzano penne o microinfusori; il dosaggio deve essere attentamente calibrato dal medico e dallo stesso paziente allo scopo di contenere l'elevazione glicemia postprandiale e di evitare l'ipoglicemia, evento fastidioso e rischioso, per il quale devono essere sollecitamente assunti

TENDENZE

Notte fonda sull'accordo (di A. De Angelis)

Di Maio vuole tutto (di A. De Angelis)

L'assalto alle poltrone degli ex nemici

Prostituta arrestata per la morte dello chef italiano a Ny. È accusata di aver fornito sostanze letali a 3 uomini

"Non faccio le elezioni perché perdo. Ma le pare un argomento questo?". Lo sconcerto di Bertinotti

"Se fossi Zingaretti, Conte me lo farei piacere". Il consiglio non richiesto di Farinetti

ISCRIVITI E SEGUI CULTURE

Ricevi le storie e i migliori blog sul tuo indirizzo email, ogni giorno. La newsletter offre contenuti e pubblicità personalizzati. Per saperne di più

Newsletter

redazione@email.it

Iscriviti ora →

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

150860

ADI WEB

zuccheri; nei casi più gravi può essere necessario il ricovero ospedaliero.

Si stima che, tra i costi diretti per la cura del diabete, il 56,9% è attribuibile alle ospedalizzazioni, il 13,5 % alle prestazioni ambulatoriali, il 23,3% ad altri farmaci mentre solo il 6,2% ai farmaci per il diabete. Questo conferma che solo la riduzione delle ospedalizzazioni può incidere significativamente nella spesa per la cura del diabete.

Abitualmente le persone affette da diabete di tipo 1 ricorrono alla misura "discreta" dei valori di glicemia attraverso la puntura del dito e l'uso di strisce reattive che sono lette da un glucometro, collegabile opzionalmente a uno smartphone per analisi statistiche e condivisione col medico.

Purtroppo, questo tipo di rilevazione, anche se corredata dal supporto statistico offerto dalle numerose app disponibili, ha degli inconvenienti: infatti, oltre a presentare difficoltà di esecuzione in particolari circostanze (durante una lezione scolastica, una seduta di allenamento, al cinema, al ristorante), non garantisce un tracciato continuo e soprattutto non è in grado di prevedere crisi ipoglicemiche e iperglicemiche ma semplicemente di verificarle quando sono già in corso.

L'ideale, è quindi un sistema in grado di fornire l'andamento continuo dei livelli di glucosio in modo da somministrare insulina o zuccheri non a evento già in atto, ma prima della crisi stessa, per prevenire fenomeni acuti pericolosi per il malato e accessi evitabili in Pronto Soccorso, con conseguenti costi per il Sistema Sanitario Nazionale.

Ottenere e mantenere un controllo glicemico ottimale è fondamentale per la prevenzione e la progressione delle complicanze croniche della malattia diabetica. La conoscenza delle variazioni individuali della glicemia è condizione indispensabile, insieme a una terapia mirata, per il raggiungimento degli obiettivi glicemici. Questa esigenza ha portato alla messa a punto di Sistemi di Monitoraggio Continuo del Glucosio – CGM (Continuous Glucose Monitoring).

Sensori per il glucosio: cosa sono e come funzionano

I CGM sono strumenti portatili che misurano in continuo (24 ore su 24) i livelli di glucosio nell'organismo impiegando dei biosensori che misurano la concentrazione di glucosio nel liquido interstiziale sottocutaneo tramite l'utilizzo di un enzima associato a un sistema che converte le variazioni dei livelli di glucosio nell'organismo in segnali digitali di intensità proporzionata alla sua concentrazione.

Esistono vari tipi di sensori per il glucosio; i diversi modelli si differenziano nel metodo impiegato per mettere in contatto il glucosio e l'enzima:

- sensori "ad ago-cannula" che vengono inseriti direttamente nel sottocute;
- sensori esterni, nei quali il liquido da esaminare arriva tramite processi cosiddetti di microdialisi o di ionoforesi;

Twitter Facebook Instagram Messenger Flipboard

DAL WEB Contenuti Sponsorizzati

Good Omens, l'attualità dell'Apocalisse su Amazon Prime Video
Mymovies.it

4 sorelle scattano la stessa foto per 40 anni - Non commuovetevi con l'ultima
Daily Goals

Se investissi solo 200€ sui titoli Amazon, potresti essere milionario tra qualche anno. Ecco perchè
newsdiqualita

da Taboola

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

150860

ADI WEB

- sensori impiantabili sottocute di lunga durata.

I sistemi di monitoraggio oggi maggiormente utilizzati usano sensori "minimamente invasivi" ad ago-cannula. Essi rilevano la concentrazione sottocutanea di glucosio, in equilibrio con quella ematica, per poi trasmetterla, tramite onde radio, a monitor portatili di dimensioni ridotte che la visualizzano e la registrano nella memoria elettronica. I dati registrati vengono scaricati ed elaborati tramite specifici programmi.

A seconda del modello vengono effettuate fino a 200-300 misurazioni glicemiche al giorno e la loro durata è di sei - quattordici giorni; sono dotati di sistemi di allarme per valori troppo alti o troppo bassi e per variazioni glicemiche troppo rapide, e i più recenti, se associati a microinfusore, sono in grado di bloccare l'infusione di insulina in caso di valori glicemici troppo bassi o di incrementarla in caso di valori troppo elevati.

Da qualche anno sono stati introdotti sensori impiantabili, progettati per la rilevazione dei valori di glucosio nel sangue fino a 180 giorni; non necessita di alcun ago o dispositivo che lo colleghi al trasmettitore ricaricabile, che è interamente esterno e amovibile in modo semplice ed è quindi compatibile con qualsiasi tipo di attività, da una cena fuori o una banale passeggiata a un'attività sportiva agonistica.

L'antenna del sensore riceve energia in radio-frequenza da un Pod intermedio; dei polimeri disposti sulla superficie del sensore emettono una fluorescenza proporzionale al tasso di glucosio; i dati grezzi sono avviati al trasmettitore che calcola il valore effettivo e lo invia allo smartphone, sul quale un'applicazione consente una chiara interpretazione:

Il sensore invia allarmi, avvisi e notifiche relativi ai valori del glucosio visibili in qualsiasi momento tramite l'app. Il trasmettitore attraverso suoni e/o vibrazioni avvisa l'utilizzatore quando i livelli di glucosio raggiungono valori troppo elevati o troppo bassi grazie alla presenza di un algoritmo predittivo avverte il paziente preventivamente di probabili episodi di ipo o iperglicemia.

È proprio la **"predittività"** la funzione più apprezzata dai pazienti: poter capire quando una crisi è in arrivo con un certo anticipo è assolutamente la prestazione che incide più a fondo nello stile di vita della persona con diabete.

Inoltre i dati e gli allarmi possono essere condivisi con i familiari e il team di cura, sia per il monitoraggio e l'intervento "in tempo reale", sia per raccogliere le informazioni utili all'evoluzione della patologia.

Indicazioni utili per il medico e per il paziente fornite dal sensore impiantabile di lunga durata:

- Informazioni sull'andamento della glicemia in momenti della giornata difficilmente indagabili con la tradizionale glicemia capillare (notte, attività

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

fisica/lavorativa, pasto, etc)

- Indicazioni per l'ottimizzazione della terapia insulinica, ad esempio ai pasti
- Grado di oscillazioni glicemiche durante la giornata, indice importante nella comparsa e nella progressione delle complicanze croniche del diabete, quali il fenomeno "alba" (iperglicemia mattutina);
- Prevenzione, tramite allarme, delle ipoglicemie asintomatiche notturne;
- Influenza dello stato emozionale sui valori di glicemia;
- Gestire al meglio l'attività sportiva;
- Controllare la glicemia in gravidanza quando un ottimo controllo glicemico è indispensabile per la salute della madre e del bambino;

Il sistema di allarmi per ipo/iperglicemia, rende possibili adattamenti terapeutici e provvedimenti correttivi estemporanei, configurando quindi uno strumento tarato sulle esigenze del paziente.

Nella Diabetologia del "S.Camillo Forlanini" sono state eseguite negli ultimi due anni oltre 70 procedure di impianto/espianto/reimpianto di sensori sottocutanei di lunga durata: queste sono state effettuate a livello ambulatoriale con massimo comfort per i pazienti.

I nostri pazienti che stanno utilizzando questa tecnologia hanno espresso grande soddisfazione per la facilità d'uso del dispositivo, per la sicurezza e affidabilità del dato di rilevazione della glicemia e per il miglioramento nella gestione quotidiana della malattia.

Una nostra giovane paziente ha detto:

> "Dover estrarre le striscette e il glucometro mentre sei al cinema con gli amici, quando sei al ristorante e in compagnia è un gesto necessario ma a volte prevale la vergogna o la volontà di non essere di disturbo, e questo è un atteggiamento dannoso per il controllo della malattia: la misura continua della glicemia ha cambiato in poche settimane il mio stile di vita e il mio modo di rapportarmi con gli altri".

Un'operazione di installazione ogni 6 mesi e probabilmente, in un futuro prossimo, con intervalli più lunghi, sarà in grado di semplificare la vita di tutti i giorni e di rendere più accettabile e serena la vita quotidiana.

Concludendo:

1) I CGM, permettendo la registrazione continua dell'andamento glicemico giornaliero, rappresentano una vantaggiosa alternativa all'automonitoraggio della glicemia capillare. Aiutano infatti a identificare quelle fluttuazioni e trend dei livelli di glucosio, che rimarrebbero occulti con l'utilizzo dei metodi tradizionali. Il monitoraggio continuo ha aperto possibilità innovative per la gestione

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

complessiva del diabete mellito sia in situazioni di instabilità metabolica sia per l'ottimizzazione della terapia insulinica.

2) La visualizzazione "real time" e i sistemi di allarme permettono una partecipazione attiva del paziente/genitore nell'autogestione garantendo una maggiore consapevolezza del proprio stato e una maggiore sensibilità alle variazioni. Le maggiori conoscenze delle variazioni glicemiche individuali consentiranno di arrivare alla messa a punto di un "pancreas artificiale" completamente automatico miniaturizzato e portatile.

Le risposte alle domande sono generali e indicative. Per avere un parere dettagliato consigliamo sempre di sentire il proprio medico di famiglia che conosce il quadro clinico generale del paziente.

Chiediamo a chi scrive di specificare nell'oggetto della email lo specialista a cui desidera rivolgersi ma, soprattutto, di avere un po' di pazienza. La risposta non sarà immediata perché le domande che arrivano ai nostri esperti sono tantissime e non è possibile rispondere a tutte in tempo reale. La redazione si occuperà di dare la priorità alle domande la cui risposta possa essere di interesse generale per tutti gli utenti.

ALTRO:

cittadini | salute | dottor-post | diabete | glicemia

Commenti

Taboola Feed

Ecco come difendere la tua casa dai ladri con Verisure. Calcola il preventivo

Antifurto Verisure | Sponsorizzato

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

150860

ADI WEB

CORRIERE DELLA SERA.it

adnkronos nord est

Data 19-08-2019
Pagina
Foglio 1

INTOSSICAZIONI ALIMENTARI, COME PROTEGGERSI

Con l'innalzarsi delle temperature aumenta anche la percentuale di tossinfezioni alimentari, legata molto spesso al consumo di piatti freddi e a una cattiva conservazione e igiene dei prodotti. L'ADI - Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica- ricorda alcune regole da osservare per non incorrere in malattie e intossicazioni dovute al consumo di alimenti contenenti sostanze tossiche o batteri Scheda 1 di 13 «Le malattie dovute ai cibi contaminati costituiscono forse uno dei problemi di salute pubblica più diffuso nel mondo contemporaneo - dichiara Barbara Paolini, vicesegretario ADI, Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica. - Si stima che ogni anno, nei soli Paesi industrializzati, il 30% della popolazione sia colpito da una tossinfezione alimentare, con circa 360 mila casi di denunce e 30.000 interventi per infezioni e intossicazioni alimentari. Oggi si contano al mondo più di 250 tossinfezioni alimentari che si manifestano con differenti sintomi e causate da diversi agenti patogeni che aumentano con il passare degli anni». Scheda 1 di 13

[INTOSSICAZIONI ALIMENTARI, COME PROTEGGERSI]

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI WEB

Tiratura: 141.641 Diffusione: 63.450

viversani e belli

Settimanale
adnkronos nord est

Data 29-08-2019
Pagina 64
Foglio 1

una domanda alla volta

risponde

Claudia Delpiano
dietista del Centro per i disturbi alimentari del policlinico San Pietro di Ponte San Pietro (Bg).

È socia dell'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) e della Sio (Società italiana dell'obesità).

La frutta può sostituire UN PASTO?

Fresca e dissetante, è perfetta per l'estate. Salvo rare eccezioni, però, va consumata insieme ad altri cibi

Anche se non deve diventare un'abitudine, soprattutto d'estate si può pranzare o cenare solo con frutta. Fondamentale, però, è che non lo si faccia più di una volta alla settimana. In generale, questo cibo contiene vitamine, minerali, fibre e acqua in abbondanza. Sono particolarmente indicati i frutti di bosco (ribes, lamponi e mirtilli), ricchi di antocianine, che riducono la produzione di insulina, le fragole, meglio aggiungendo del succo di limone, e varietà esotiche quali papaia, mango e avocado. Avendo meno acqua, i primi due sono più sostanziosi, mentre l'avocado, dall'elevato potere saziante, contiene molti grassi monoinsaturi (quelli "buoni"). Quando si opta per un pasto a base di sola frutta, se ne devono mangiare circa 350 grammi.

"Coppia perfetta" con lo yogurt

Se un pasto del genere non va consumato più di una volta alla settimana, si può pranzare o cenare più spesso portando in tavola 150-200 grammi di frutta aggiungendoli a una confezione di yogurt greco o a due di yogurt bianco intero, oppure magro se si tiene sotto controllo il peso (in quest'ultimo caso, può andare bene anche il gelato allo yogurt). Un pasto di questo tipo prevede il giusto apporto dei tre nutrienti fondamentali (carboidrati, proteine e grassi), nonché di fibre, che sono importanti soprattutto perché regolano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri, aumentano il senso di sazietà (aiutando a rimanere in linea) e migliorano il transito intestinale.

Attenzione al fruttosio aggiunto

La frutta è importante per una sana alimentazione. Contiene naturalmente uno zucchero (il fruttosio) che ha un indice glicemico nettamente inferiore ad altri, quali il saccarosio e il glucosio. Diversamente da questi ultimi, il fruttosio è immagazzinato solo nel fegato e non nei muscoli. Un consumo eccessivo di cibi che lo contengono (non solo frutta, ma soprattutto prodotti industriali come bibite, succhi di frutta eccetera, a cui è aggiunto artificialmente) fa sì che tutto quello che non può essere immagazzinato nel fegato sia trasformato dall'organismo in trigliceridi, favorendo sovrappeso e steatosi epatica. Un consumo eccessivo di fruttosio, poi, può essere causa di iperuricemia, ossia di alte concentrazioni di acido urico nel sangue, e può portare alla gotta, una malattia che provoca dolore e gonfiore delle articolazioni, in particolare a quella dell'alluce. Il momento migliore per mangiare la frutta è al mattino, quando nel fegato le scorte di glicogeno (la sostanza in cui è trasformato il fruttosio in tale organo) sono al minimo.

VA CONSUMATA AL MOMENTO

Quando si mangia un pasto a base di frutta bisogna stare attenti che sia preparato al momento (sia quando si consuma fuori sia quando si è a casa). Se viene tagliata prima, infatti, la frutta perde molte delle vitamine che contiene. Lo stesso vale quando si ordinano spremute, centrifugati ed estratti. Infine, le persone diabetiche devono evitare di mangiare la frutta lontano dai pasti per far sì che non si alzino troppo i valori della glicemia.

A cura di Roberto De Filippis.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

150860

ADI PRESS

SONO

Settimanale
adnkronos nord est

Data 24-08-2019
Pagina 46/47
Foglio 1 / 2

Prevenzione e benessere scendono in piazza

di Pierluigi Vicaro

Fino a ottobre, il "Tour della Salute" farà tappa in tante città del nostro Paese per sensibilizzare sull'importanza di uno stile di vita sano

Proseguirà fino al 27 ottobre, toccando le piazze di ben 14 regioni italiane, la seconda edizione del "Tour della Salute" (www.iltourdellasalute.it), che quest'anno si arricchisce del nuovo format "Crescendo in salute". L'obiettivo della manifestazione è di sensibilizzare sia la popolazione adulta sia, più in generale, le famiglie sull'importanza di uno stile di vita sano ed equilibrato, al fine di prevenire le malattie croniche. Ogni tappa ospiterà l'iniziativa per un intero weekend, con il "Tour della Salute" che avrà luogo il sabato e sarà dedicato a un target senior, mentre la domenica "Crescendo in Salute" si rivolgerà all'universo della famiglia.

Un'iniziativa importante

«Mi complimento per l'iniziativa itinerante, perché così si possono sensibilizzare tanti cittadini e condurli verso uno stile di vita sano ed equilibrato, e allo stesso tempo accompagnare i pazienti e dar loro il consiglio giusto al momento giusto. Come ministro della Salute ho anche il compito e il dovere di fare in modo che il tour raggiunga cittadini di tutte le età: ben vengano dunque le camminate collettive, le visite di controllo gratuite e le iniziative itineranti come questa, perché accompagnare le persone verso un percorso di salute significa anche valorizzare il diritto sancito dalla Costituzione», ha affermato il ministro della Salute, Giulia Grillo, alla vigilia della partenza del tour.

Al sabato

Durante il sabato, giornata dedicata ai più adulti, esperti qualificati e figure istituzionali si alterneranno nell'area dibattiti, confrontandosi nell'ambito di convegni divulgativi sulla prevenzione e sull'aderenza alla terapia. Tra i relatori i rappresentanti provinciali di Federfarma, insieme agli esponenti degli assessorati alle Politiche sociali e sanitarie, delle associazioni e onlus territoriali e delle società scientifiche Siprec (Società italiana per la prevenzione delle malattie cardiovascolari), Aipo (Associazione italiana pneumologi ospedalieri), SID (Società italiana di diabetologia), Adoi (Associazione italiana dermatologi ospedalieri), Sigm (Società italiana di ginnastica medica) e Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica). Si parlerà di come prevenire, ma anche di come convivere al meglio con malattie croniche quali diabete, apnee notturne e psoriasi, senza tralasciare malattie cardiovascolari, Bpco e malattie respiratorie. Inoltre, gli esperti si soffermeranno sulla necessità di una sana e corretta alimentazione e verrà presentato il "Progetto Sosia", incentrato sulla promozione di un nuovo concetto di salute tra gli anziani, in base al quale il benessere non è soltanto assenza di malattia, ma diventa ricerca attiva di una condizio-

150860

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ADI PRESS

La centralità delle farmacie

L'edizione 2019 del "Tour della Salute" segna l'avvio di una nuova prestigiosa sinergia, frutto della collaborazione con Federfarma. «Garantire l'assistenza sanitaria a un numero crescente di anziani e di malati cronici è la grande sfida del Servizio Sanitario Nazionale. Le farmacie possono contribuire enormemente al raggiungimento di tale obiettivo perché, capillari sul territorio, rappresentano il primo punto di accesso al Servizio Sanitario Nazionale e possono operare sulla prevenzione, sulla educazione sanitaria e sull'aderenza alle terapie», osserva Marco Bacchini, consigliere Federfarma Nazionale.

UN PREMIO PER I PIÙ PICCOLI

Ogni domenica avrà luogo, inoltre, il concorso "Disegna cos'è per te la salute", un contest organizzato in collaborazione con gli assessorati alla Pubblica istruzione e le scuole primarie. Nel corso di ogni tappa saranno premiati i bambini che avranno realizzato i tre disegni più belli. Inoltre, alcuni esperti terranno una lezione finalizzata a riconoscere i campanelli di allarme di possibili problematiche nei bambini in età scolare. La lezione è rivolta alle maestre che operano in alcune delle scuole primarie situate nelle varie città che ospiteranno il tour.

ne psico-fisica caratterizzata da vitalità e soddisfazione. A disposizione dei cittadini vi è anche un apposito spazio, denominato screening station, all'interno del quale sarà possibile effettuare dei consulti gratuiti nel pieno rispetto di tutte le norme relative a privacy, sicurezza e igiene.

Alla domenica

Nel corso delle domeniche, riservate all'universo della famiglia e del bambino, si alterneranno nell'area dibattiti i referenti territoriali delle società scientifiche Sigenp (Società italiana gastroenterologia pediatrica), Siaip (Società italiana allergologia pediatrica), Sip (Società italiana di pediatria), Adi e Adoi, che passeranno in rassegna le tematiche legate al benessere psicofisico dei bambini e i diversi fattori di rischio. La giornata sarà incentrata sull'educazione alla salute, analizzando comportamenti, abitudini e stili di vita, per poi introdurre il tema della prevenzione. Particolare attenzione sarà dedicata ad allergie e asma bronchiale, allergie alimentari e celiachia, dermatite atopica, malattie metaboliche e alla necessità di una corretta alimentazione, senza tralasciare il corretto uso del farmaco.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

150860

ADI PRESS

L'iniziativa

NutriMi, il sito che smaschera burle e inganni sugli alimenti

Per contrastare la disinformazione in tema di alimentazione generata dalle fake news, nel 2018 è nato anche il progetto "Food-MythBusters". Ideato dagli esperti della piattaforma NutriMi, grazie a un team di professionisti della salute, smentisce con approccio scientifico le principali bufale sul cibo. Tra quelle emerse da un'indagine su oltre cento consumatori, l'idea che alimenti come: carne, farina, latte, latticini e alimenti a base di carboidrati siano dannosi per la salute. Sul sito ufficiale (www.nutrimi.it/foodmythbusters/) si può scaricare il manifesto che raccoglie i principali concetti anti-fake news, ma si può anche partecipare attivamente segnalando le bufale alimentari in cui si è incappati attraverso la compilazione di un format.

ALIMENTAZIONE

Cibo & bugie da web il menu dei creduloni

Il glutine fa male, lo zucchero di canna è più sano del bianco, l'ananas fa dimagrire, il sale dell'Himalaya è meglio del sale marino, gli integratori allungano la vita: il lungo elenco di fake che condiziona milioni di italiani a tavola. Basterebbe affidarsi alla scienza

di **Giulia Masoero Regis**

Gli integratori a base di ananas sono miracolosi per farti perdere chili senza dover smettere di mangiare quello che ti piace. Il glutine? Va eliminato dalla nostra tavola. E al bar metti lo zucchero di canna nel caffè se non vuoi ingrassare. Nel flusso di informazioni in cui si naviga ogni giorno non è raro incappare in simili consigli, suggerimenti salutari. O meglio, bufale. Secondo il Censis, dei 15 milioni di persone (in totale) che si affidano al web per reperire indicazioni sulla salute, incappano nelle fakes 8,8 milioni di italiani. Non solo. Nel 2019 il 61,9% della popolazione è convinta che circolino ancora troppe notizie inadeguate in tema alimentare.

Anche per questo nel 2018 l'Istituto Superiore di Sanità ha creato un portale online impegnato a sfatare, con dati scientifici, le fake news sulla salute. Tra queste molte riguardano cibi che mangiamo tutti i giorni. «Una delle più grandi è la convinzione che lo zucchero di canna sia meno calorico e più nutriente dello zucchero bianco», spiega Dario Bressanini, insegnante di Chimica e Tecnologia degli alimenti all'Università dell'Insubria a Como, che il 31 agosto a Sarzana, in occasione della XVI edizione del Festival delle Mente, parlerà di come sopravvivere alle fake news alimentari insieme alla nutrizionista Lucilla Titta. In realtà nessuno studio ha mai provato che lo zucchero di canna apporti maggiori benefici rispetto allo zucchero bianco: entrambi contengono la stessa molecola, cioè il saccarosio, e quei pochi nutrienti che si salvano nel prodotto grezzo non sono sufficienti per apportare benefici, almeno stando alle quantità standard in cui si dovrebbe consumare lo zucchero.

Simile la credenza sul sale rosa dell'Himalaya, pubblicizzato come più puro rispetto al sale normale perché conterrebbe, oltre al cloruro di sodio, 84 elementi benefici per l'organismo. «Non esiste alcuna analisi chimica pubblicata che riporti l'elenco di questi elementi», avverte il chimico Bressanini. «Alcuni si conoscono, come il rame o lo zinco, e in piccole dosi sono utili per l'organismo, ma il sale rosa non ne contiene comunque abbastanza. Altri, come il cadmio o il piombo, non sono necessari e possono essere addirittura tossici se si accumulano nell'organismo». Anche sulle sue capacità di migliorare condizioni di salute, dalla pressione alla ritenzione idrica, nessuna conferma da studio scientifico. E come se non bastasse al supermercato il sale rosa himalayano si trova a un prezzo molto più alto del comune sale bianco (grosso e fino) utilizzato in cucina.

Grande fantasia anche quella che esistano pillole o estratti di cibi in grado di farci dimagrire. «Parliamo di integratori, ad esempio quelli a base di curcuma, ananas o tè verde: si alimenta l'illusione che si possa continuare a mangiare come prima, senza modificare l'intera dieta, e dimagrire grazie a un singolo elemento aggiunto» sottolinea Bressanini. Ma sugli integratori proposti come coadiuvanti per la perdita di peso si è espresso da tempo anche il Ministero della Salute: l'efficacia di questi prodotti dipende esclusivamente dal loro abbinamento a una dieta equilibrata e a un costante esercizio fisico.

Falsi miti

Le quattro grandi "bufale"

Le indagini

Nel 2017

15 **milioni di italiani** cercano dati di salute online

8,8 **milioni** di vittime di fakes

Nel 2019

62% crede che circolano troppe notizie sbagliate o inadeguate su cibi e vini

Di cui:

68% degli over 65

62% dei Millenials

60% degli adulti

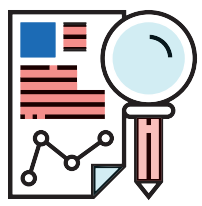
FONTE: CENSIS

VkVSlyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfQWRulyMjMjVjNWI0MzltN2E5NC00NzE3LWI5ZjgtNmlyNWE3NjYzMGVilyMjMjAxOS0wOC0yN1QxMjo0MTo1OSMjI12FUg==

Lo studio
La dieta paleolitica non fa bene anzi, crea rischi metabolici

Tra le diete in voga negli ultimi anni c'è la paleolitica. Ispirata all'alimentazione dei nostri antenati, si basa sul consumo di bacche, frutta, vegetali, carne, pesce e l'esclusione quasi totale di cereali, latticini, zuccheri. Sarebbe stata ideata per migliorare la salute intestinale, ma gli specialisti sottolineano come ci siano poche prove a supporto dei suoi benefici, soprattutto a lungo termine. In particolare, secondo uno studio pubblicato a luglio su *European Journal of Nutrition*, un'adesione stretta e per lunghi periodi alla dieta paleolitica non si associa ad alcun vantaggio di salute. Anzi: è stato rilevato un aumento del rischio di effetti metabolici sfavorevoli e una maggiore concentrazione nel sangue di TMAO, sostanza predittiva di eventi cardiovascolari.

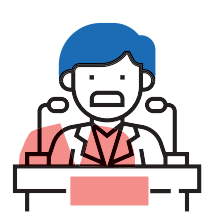
Come difendersi



Fonte e dati
Controllare che vengano riportati studi scientifici e numeri per giustificare le affermazioni

Nuovi studi
La pubblicazione di un nuovo studio non annulla necessariamente le dimostrazioni fatte degli anni precedenti

Le conclusioni
La statistica non garantisce sempre una causa-effetto sulle affermazioni o sui falsi limentari più diffusi



L'esperto
Cercare di capire se l'esperto parla per sé o riporta una posizione condivisa dalla comunità scientifica

Le parole
Diffidare quando vengono usati con leggerezza "cancerogeno" o "elisir di lunga vita" per parlare di singoli cibi

Esistono pillole o estratti di cibi dimagranti
L'efficacia dipende esclusivamente dal loro abbinamento a una dieta ipocalorica e all'esercizio fisico

Il sale rosa dell'Himalaya è più puro e salutare
Mai dimostrato Anzi: gli esperti sospettano che le sostanze in più potrebbero essere poco salutari

INFOGRAFICA DI PAULA SIMONETTI

C'è poi la demonizzazione del glutine, uno dei nutrienti più bersagliati degli ultimi anni. A tal punto che, secondo i dati dell'Associazione italiana di celiachia, nel 2017 sono stati 6 milioni gli italiani che hanno acquistato prodotti senza glutine in mancanza di una diagnosi di celiachia. Peccato che non ci siano prove sul fatto che procuri beneficio escluderlo dal regime alimentare se non si è intolleranti. Anzi, un articolo pubblicato sul *British Medical Journal* ha rilevato come il consumo di alimenti gluten free, da parte di chi non ne abbia necessità, possa aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Il motivo è semplice: escludendo dalla dieta i cereali si rischia di ridurre l'assunzione di fibre, che sono efficaci agenti di prevenzione.

Insomma, bisogna iniziare a difendersi dalla fake news e capire meglio cosa si mangia. «Per prima cosa bisogna cercare le fonti delle notizie, cioè gli studi scientifici, e i numeri», suggerisce Dario Bressanini. «Inoltre va ricordato che uno studio nuovo non confuta necessariamente tutto ciò che è stato provato in precedenza, ma occorre contestualizzare e aspettare che gli esperti facciano il punto». Così come bisogna diffidare di conclusioni affrettate: «Molti studi si basano su analisi epidemiologiche, ma la statistica non determina necessariamente una causa-effetto».

Attenzione anche all'esperto: camice bianco e televisione non sono sinonimo di verità assoluta. «Chi viene interpellato dovrebbe dichiarare se si fa portavoce dell'intera comunità scientifica o del suo solo parere. E infine – conclude il chimico – essere sospettosi se vengono usati con troppa facilità termini come "cancerogeno" o "elisir di lunga vita" per parlare di singoli alimenti o sostanze». Sulle cause e sui fattori corresponsabili nell'insorgenza dei tumori c'è una classificazione ufficiale dell'Agenzia internazionale per la ricerca sul Cancro.

Sulla "fonte dell'eterna giovinezza", invece, non esiste ancora alcuna prova.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

La nutrizionista

"Le diete-bufale: molte privazioni poco equilibrio"

Accanto alle bufale sugli alimenti, spopolano quelle sulle diete che promettono di perdere anche 5 chili a settimana.

Dottoressa Lucilla Titta, funzionano davvero?

«In genere queste diete sono caratterizzate da una forte restrizione calorica. Quindi, soprattutto se la persona che le inizia a seguire è obesa o in sovrappeso, nel breve termine possono far perdere chili senza arrecare danni fisiologici».

E se vengono seguite per lunghi periodi?

«Dipende dal tipo, ma grazie a diversi studi sappiamo che qualsiasi dieta dimagrante a lungo termine modifica in maniera negativa il comportamento alimentare. Questo perché la maggior parte consiglia di restringere o aumentare in eccesso gruppi di nutrienti, carboidrati, grassi o proteine, creando un approccio alimentare squilibrato che con il tempo può generare danni fisiologici e problemi di salute».

Ci sono quelle che demonizzano i carboidrati.

«Il mondo delle diete chetogeniche restringe il consumo di fonti di carboidrati complessi e semplici, tra cui la frutta. Escluderla per un breve periodo può essere innocuo, ma a lungo andare ci si priva delle vitamine, dei sali minerali e dei fitonutrienti che questi alimenti contengono. Un discorso simile vale per i carboidrati complessi: pane, pasta e i cereali, soprattutto integrali, sono fonte di fibra, composto cardine del benessere».

LUCILLA TITTA
RICERCATRICE DELLO IEO DI MILANO

Restringere o aumentare in eccesso carboidrati, grassi, proteine o altro genera un approccio sbagliato

Uscendo dal mondo delle diete chetogeniche, ci sono quelle che bandiscono i grassi.

«Dovrebbero fare delle distinzioni. Ci sono alimenti ricchi di questi nutrienti, come alcuni pesci e la frutta a guscio, che hanno un'azione importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, perché contengono acidi grassi polinsaturi, tra cui quelli della categoria omega 3, molto importanti per la salute».

Che dire, invece, delle diete estremamente restrittive da un punto di vista calorico?

«Portano inevitabilmente a un senso di privazione, che prima o poi deve essere compensato. Se all'inizio si resiste, poi si "scoppia" e si torna alle stesse abitudini di prima, spesso riprendendo più chili di quelli persi a causa del cosiddetto "effetto rebound". Da un punto di vista scientifico le diete molto restrittive non sono consigliate: più efficace alimentazione salutare e movimento».

Gli schemi proposti sono spesso uguali per tutti, ma le diete non dovrebbero essere personalizzate?

«Sarebbe meglio se sono dimagranti, mentre è assolutamente necessario in presenza di patologie. Tuttavia l'idea di una dieta con le stesse caratteristiche per tutti non è sbagliata, la dieta mediterranea, ad esempio, lo è, così come lo sono le linee guida per un'alimentazione sana. Se una persona sta bene, non ha necessariamente bisogno di affidarsi a un medico e, in questo senso, il web è un ottimo canale per accedere a fonti istituzionali e autorevoli per imparare le semplici regole di una sana alimentazione».

– **g. m. r.**

©RIPRODUZIONE RISERVATA

VkVSIyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfQWRuIyMjMjVjNWI0MzItN2E5NC00NzE3LWI5ZgjhNmIyNWE3NjYzMGVlIyMjMjAxOS0wOC0yN1QxMjo0MTo1OSMjI1ZFUg==

SID › GLI ESPERTI DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI DIABETOLOGIA FANNO CHIAREZZA SU UN ARGOMENTO DELICATO, CHE RIGUARDA MOLTE PERSONE

Diabete, alimentazione e integratori: il confine tra la verità e le fake news

UNA DIETA SANA DEVE ESSERE RICCA DI FIBRE, PROVENIENTI DA FRUTTA, VERDURA E CEREALI NON RAFFINATI, E POVERA DI GRASSI

Il diabete mellito di tipo 2 è una malattia del metabolismo, profondamente influenzata da quanto e da cosa mangiamo.
Come sottolineato da Agostino Consoli, presidente eletto Società italiana di diabetologia (Sid), ciò che maggiormente influenza il metabolismo in senso negativo è l'eccessivo accumulo di grasso, specie quando questo si realizza nel "posto sbagliato" e cioè principalmente a livello addominale. Quindi la cosa più importante ai fini della prevenzione, ma anche della terapia del diabete è, nei soggetti in sovrappeso o obesi (che sono la stragrande maggioranza dei diabetici), perdere peso e "far calare la pancia". Per farlo è necessario ingerire meno calorie di quelle abituali, quindi mangiare di meno e muoversi di più. È stato dimostrato che perdere il 7% del peso corporeo iniziale si associa a una diminuzione di quasi il 50% della probabilità di sviluppare diabete in soggetti ad alto rischio. Una riduzione del peso si associa anche a un miglioramento del controllo metabolico nei soggetti già affetti da diabete.
Insomma è importante mangiare meno. Non esistono, comunque, evidenze definitive sul fatto che sia meglio adottare una dieta a bassissimo contenuto di grassi o una dieta a basso contenuto di carboidrati. Di certo, come ricorda il presidente Agostino Consoli, i grassi saturi, quelli di origine animale, vanno sicuramente ridotti e contenuti entro il 10% delle calorie totali giornaliere. Inoltre, sia le persone con diabete che quelle a rischio di sviluppare la malattia dovrebbero adottare un'alimentazione ricca di fibre provenienti da ortaggi, frutta e cereali non raffinati. Per quanto riguarda i carboidrati, è opportuno ridurre gli zuccheri semplici, ma è assolutamente sbagliato e privo di alcun fondamento scientifico "demonizzare" i carboidrati complessi (come pasta, pane e riso), che andrebbero invece consumati, in quantità adeguata e preferendo le versioni meno raffinate: pane integrale e, se compatibile con il gusto personale, pasta e riso integrali.
L'impiego di dolcificanti a-calorici può aiutare a limitare le calorie e consumarli in quantità moderate non comporta rischi particolari. Non esiste invece alcuna prova che la supplementazione routinaria con antiossidanti (come vitamine E, C e beta-carotene) garantisca dei vantaggi. Non esistono, poi, prove per raccomandare l'uso di alimenti dietetici per diabetici. Oltre alle vitamine, per la prevenzione, se non addirittura per la terapia del diabete, c'è chi propone di assumere una serie di integratori e supplementi vari e a volte fantasiosi. Va chiarito che questi consigli non provengono in genere da istituzioni scientifiche o da esperti del settore. Non esiste infatti alcuna prova che queste formulazioni possano essere di beneficio. E peggio ancora, non è provato che il loro impiego sia certamente privo di rischi. Alimenti funzionali e nutraceutici potrebbero avere un effetto positivo nella prevenzione del diabete e/o per un miglior controllo della malattia. È un campo nuovo e interessante, come conclude Agostino Consoli, ma anche in questo caso non esistono ancora prove certe di una loro utilità per la prevenzione o il trattamento del diabete, né certezze scientifiche di un beneficio nel trattamento delle dislipidemie.

È fondamentale non "demonizzare" in toto i carboidrati complessi, come la pasta e il pane

QUELLO DEGLI INTEGRATORI È UN ARGOMENTO DIBATTUTO

SPETTA AL MEDICO DECIDERE SE È NECESSARIO ASSUMERE GLI INTEGRATORI

DIETA LOW-CARB

Ridurre i carboidrati in sicurezza

Il presidente della Sid, Francesco Purrello, sottolinea come la dieta low-carb, a differenza di quella chetogenica (nonostante si basi anch'essa sulla limitazione dei carboidrati) non provochi chetosi. Ciò perché comprende una quantità di carboidrati comunque maggiore, tra i 50 e i 150 grammi al giorno. Delle calorie totali, circa il 20% è rappresentato da carboidrati, il 40% da proteine e il 40% da grassi. Quindi, rispetto alla dieta chetogenica, rivestono notevole importanza le proteine, il cui contenuto è decisamente più elevato. La perdita di peso risulta favorita dalla riduzione dei livelli circolanti di insulina.

DIETA CHETOGENICA

Si punta su grassi e proteine

La dieta chetogenica prevede meno di 50 grammi di carboidrati al giorno, a fronte di un alto contenuto di grassi, superiore al 60 per cento del fabbisogno giornaliero e di quantità equilibrate di proteine. In questa condizione, il corpo tenderà a bruciare i grassi invece dei carboidrati. Tale regime alimentare, come sottolinea Francesco Purrello, induce una condizione metabolica definita "chetosi fisiologica", da distinguere dalla cheto-acidosi presente nel caso di scompenso metabolico.

› IL CONSIGLIO DELLO SPECIALISTA

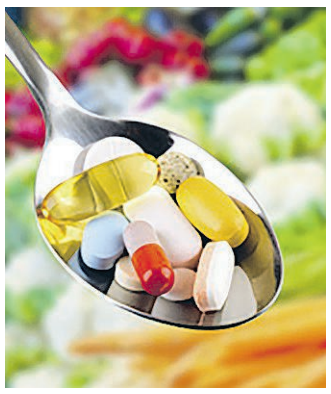
Ecco cosa sono gli integratori alimentari

Gli integratori alimentari sono definiti dalla normativa di settore (Direttiva 2002/46/Ce, attuata con il decreto legislativo 21/04/2004, n. 169) come "Prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate".
Giorgio Sesti, presidente Fondazione Diabete Ricerca, evidenza come non vi sia alcuna chiara evidenza di beneficio nell'utilizzo di tali sostanze nelle persone con diabete se non sono presenti carenze. Chi sceglie di utilizzare integratori deve quindi discutere con il diabetologo riguardo al profilo di sicurezza e ai possibili rischi legati alla loro assunzione.

IL PUNTO

Cibi nutraceutici: ecco come funzionano

Giorgio Sesti, presidente Fondazione Diabete Ricerca, sottolinea come spesso i termini di "alimento funzionale" e "nutraceutico" siano impropriamente utilizzati come sinonimi perché manca una legislazione specifica sulla loro catalogazione. Le sostanze nutraceutiche sono normalmente derivate dalle piante, dagli alimenti e da fonti microbiche. Esempi sono i probiotici, gli antiossidanti, gli acidi grassi polinsaturi (Omega 3), le vitamine e i complessi enzimatici. Gli alimenti funzionali sono i cereali integrali, la frutta secca, la soia, i pomodori, i broccoli, l'uva rossa e il vino rosso, in cui le componenti fisiologicamente attive sono naturalmente presenti nell'alimento. Esiste una grande attenzione per i nutraceutici, ma non esistono prove scientifiche che dimostrino la loro efficacia sulla riduzione del rischio di sviluppare diabete.



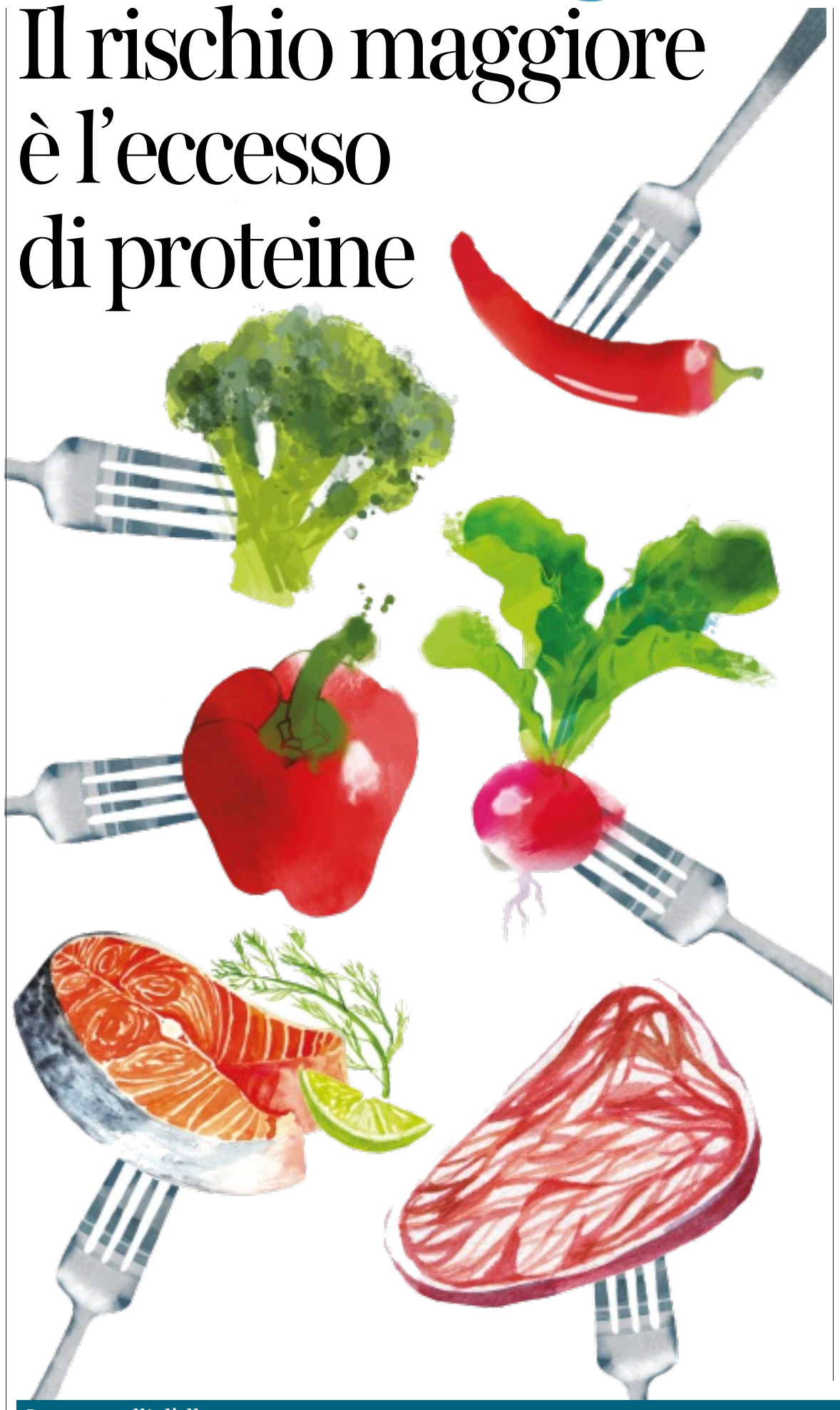
Possono essere tante le ragioni che portano a rivedere il proprio regime alimentare

L'importante, se si ritorna a una dieta onnivora, è farlo con gradualità. E senza sensi di colpa

Diventare ex vegetariani

di **Monica Virgili**

Il rischio maggiore è l'eccesso di proteine



Vegetariani sì, ma non per sempre. Magari non succederà all'84 per cento delle persone che hanno fatto questa scelta, come ipotizza l'organizzazione no profit Human Research Council, ma molti tra coloro che hanno rinunciato ai cibi di origine animale a un certo punto della vita tornano a essere onnivori. Una tendenza suggerita anche dall'ultimo rapporto Eurispes, che sottolinea, nel 2019, un calo dello 0,8 per cento tra i vegetariani italiani (erano il 5,4 per cento della popolazione nel 2018), un aumento dell'1 per cento dei vegani (dallo 0,9 per cento del 2018 all'1,9 per cento del 2019) e, soprattutto, un 4,8 per cento della popolazione che ha sperimentato e poi abbandonato la dieta vegetariana.

Le motivazioni dei «pentiti» possono essere diverse e tutte rispettabili, ma il passaggio è da affrontare

> **L'ideale su 14 pasti** settimanali sarebbe: 7 a base di legumi e 7 variando tra uova, latticini, pesce e carne

con gradualità e consapevolezza, esattamente come dovrebbe succedere quando si inizia il percorso che porta a rinunciare alla bistecca. Ogni tipo di scelta alimentare non è a costo zero per la salute.

Ne parliamo con Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra e responsabile del Centro per i disturbi alimentari dell'Ospedale San Raffaele di Milano.

Qual è la molla che porta a rinunciare alla scelta vegetariana?

«Le ragioni possono essere diverse, c'è chi ha esaurito la spinta ideale iniziale e chi dopo un po' di tempo la trova troppo "faticosa", nel senso di doversi sottoporre a troppe rinunce, e c'è anche chi lo decide per motivi di salute, correlati a carenze nutrizionali per una scelta vegetariana studiata male e quindi squilibrata. Farei comunque una premessa di tipo psicologico: qualunque sia il motivo per cui una persona abbia lasciato la scelta vegetariana, è importante che non si lasci andare a emozioni negative, come colpa e fallimento o, peggio, ad emozioni di rabbia verso i vegetariani "che ce la fanno". Ricordiamo che i giudizi negativi, su di noi e sugli altri, sono tra le abitudini più ingrassanti e meno salutari della nostra vita».

Possibile che il corpo «reclami» le proteine animali?

«Più che le proteine, che nel caso di un'alimentazione vegetariana equilibrata vengono fornite in abbondanza da uova, latticini e legumi, ci può essere carenza delle vitamine D e B12. Per un periodo anche lungo il corpo si adatta e utilizza le scorte, poi quando queste sono finite arrivano i problemi (si veda il box sotto per i sintomi, *ndr*)».

È meglio tornare per gradi a un'alimentazione onnivora?

«Sì, bisogna considerare che il nostro sistema enzimatico si assesta su quello che mangiamo. Chi ha fatto una scelta vegetariana ha flora batterica ed enzimi intestinali organizzati per digerire bene le fibre e male i grassi saturi e le proteine troppo concentrate; è quindi necessario riabituarla con gradualità. Se invece si introducono all'improvviso troppe proteine animali la reazione

> **All'intestino servono** tre-quattro settimane per riorganizzare gli enzimi digestivi e la flora batterica

può essere un intestino diarroico. Inoltre, chi torna a una alimentazione onnivora, non deve fare l'errore opposto di assumere un eccesso di proteine animali, eccesso scientificamente riconosciuto come un fattore di rischio per molte malattie croniche della nostra epoca».

Qual è lo schema giusto?

«Consiglio di partire reintroducendo piccole porzioni – 100 g a crudo – di pesce bianco con la lisca (compreso il pesce azzurro), poi molluschi e crostacei che sono meno digeribili. La stessa gradualità vale anche per la carne: meglio iniziare con poca - 80 g a crudo - ma che sia di qualità superiore e, dopo un paio di settimane, si può introdurre qualche fetta – 40 g al massimo – di salumi o insaccati. Da ricordare che questi ultimi non fanno parte di una dieta quotidiana, ma si possono mangiare solo saltuariamente, non più di una volta alla settimana».

I campanelli d'allarme

Anemia, occhiaie, unghie fragili: possono essere spia della carenza di vitamina B12

Colorito grigio, occhiaie perenni, senso di stanchezza, fragilità di capelli e unghie spesso sono i primi segnali. Poi, di solito, arrivano le analisi del sangue a confermare se c'è anemia o carenza di vitamina B12 e D.

«A questo punto il medico deve valutare le abitudini alimentari del paziente, consigliargli i cibi da aggiungere alla dieta e, se necessario, riequilibrare la situazione prescrivendo supplementi di vitamine» suggerisce Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra e responsabile del Centro per i disturbi alimentari dell'Ospedale San Raffaele di Milano. «La vitamina B12, che si trova solo nei prodotti di origine animale, è molto importante perché contribuisce alla formazione dei tessuti nervosi: una sua carenza può voler dire, nei bambini, il rischio di un mancato sviluppo del cervello e dei nervi periferici, situazione molto pericolosa e spesso irreversibile». A questo tipo di carenza sono più soggette le persone che hanno escluso dalla propria dieta non solo carne e pesce, ma ogni prodotto di derivazione animale. « Per questo i vegani devono sempre assicurarsi di introdurla a sufficienza con integratori o cibi fortificati» ricorda l'esperto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VkVSIyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfQWRuIyMjMjVjNWI0MzItN2E5NC00NzE3LWI5ZjgtNmIyNWE3NjYzMGVlIyMjMjAxOS0wOC0yOVQxMToyMDo0NiMjI1ZFUg==

Quanto tempo serve per «rieducare» l'organismo?

«Non molto, di solito sono sufficienti 3-4 settimane per dare tempo all'intestino di riorganizzare gli enzimi digestivi e la flora batterica».

Passare da un regime vegetariano a uno onnivoro, ha ripercussioni anche sul metabolismo? In altre parole si rischia di ingrassare?

«Checché ne dicano i venditori di diete più o meno esotiche, la regola è sempre una sola: si ingrassa se si introducono più calorie di quelle che si consumano, una regola che vale per tutti, vegetariani, vegani e ovviamente anche carnivori».

Quali rischi corre l'ex vegetariano?

«Paradossalmente quello di esagerare con le proteine animali. Infatti il senso di energia e di ritrovata libertà che può avvertire ricominciando a mangiare carne o pesce può spingerlo a introdurre questi alimenti a ogni pasto, ma questa non è mai la scelta corretta. L'ideale,invece, sarebbe su 14 pasti principali della settimana, di farne almeno 7 a base di legumi, variando a piacimento il tipo, e per gli altri 7 pasti variare tra uova, latticini, pesce e carne. In pratica la carne o il pesce dovrebbero comparire sulla tavola non più di 2-3 volte a settimana».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

@

L'esperto risponde ai dubbi dei lettori all'indirizzo **forumcorriere.corriere.it/disturbi-alimentari/**

Oltre le «mode»

La scelta più sana è quella equilibrata (come la dieta mediterranea)

Non c'è solo la macro distinzione tra *vegani* (che rinunciano a nutrirsi di alimenti di origine animale, dal formaggio alle uova) e *latte-ovo-vegetariani* (che accettano cibi di origine animale).

All'interno di questo variegato mondo esistono sottogruppi di persone che, pur sposando la linea di base, prevedono una serie di eccezioni. È la linea dei *flexitariani* per esempio, che si definiscono così proprio perché non sono né completamente vegetariani, né totalmente onnivori.

Altro gruppo «emergente» è quello dei *pescetariani*, che prevedono eccezioni solo per il pesce.

Molto spesso le scelte sono dettate da motivazioni etiche (è il caso dei vegani), o salutistiche (in molti latte-ovo vegetariani l'opzione è mitigata da considerazioni pratiche: come accedere alle proteine).

A parte le posizioni estreme (i *fruttariani* che mettono nel piatto solo bacche e frutti o i *crudisti* che evitano ogni cibo cotto), nelle quali è facile ravvedere pericolose carenze nutritive, come si possono considerare queste nuove «linee» di comportamento dal punto di vista della salute?

I flexitariani, allora, potrebbero rappresentare la linea più equilibrata? «Non amo questo tipo di definizioni che, spesso, rendono rigido e settario il modo di pensare al nostro stile alimentare» risponde Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra e responsabile del Centro per i disturbi alimentari dell'Ospedale San Raffaele di Milano.

> **Un'alimentazione** prevalentemente (ma non esclusivamente) vegetale è il migliore per la salute secondo moltissimi studi

«La strada migliore, scientificamente provata per la salute del corpo e della mente, è la dieta mediterranea a base prevalentemente, ma non esclusivamente, vegetale: è ricca di alimenti vegetali e quindi di fibre, prevede carne e pesce saltuariamente e soprattutto privilegia cibi freschi, preparati a casa e mai troppo raffinati e trattati industrialmente. Chi mangia ogni giorno pane bianco, patatine e dolci industriali è tecnicamente un vegano, ma non fa certo una scelta nutrizionale sana; lo stesso vale per il vegetariano che esagera con i formaggi, spesso ricchi di grassi saturi».

Allora qual è la scelta giusta? «Il problema non è tanto essere vegetariani o meno, ma seguire una dieta equilibrata e di buon senso, che possiamo riassumere in 3 frasi: 1) mangiamo soprattutto, ma non solo, cibi vegetali; 2) ascoltiamo i nostri bisogni, che cambiano con le stagioni e con lo stile di vita; 3) rispettiamo le nostre tradizioni locali (un eschimese ha esigenze diverse da un milanese)» ricorda l'esperto.

M. V.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il talento non è acqua
Esercitarsi a lungo non serve quando si nasce a corto di genio

Smontato il mito delle "10mila ore", secondo cui esercitandosi abbastanza ciascuno può diventare un eccellente violinista o pianista. La tesi era basata su uno studio del 1993, che dimostrava come i geni delle note passassero più tempo facendo pratica rispetto ai colleghi mediocri. A vent'anni i suonatori provetti avevano trascorso 10mila ore sul loro strumento. Oggi una nuova ricerca, pubblicata su Royal Society Open Science, dimostra una verità (parzialmente) diversa. La differenza, rispetto allo studio di allora, è che i ricercatori hanno elaborato i loro dati senza conoscere i nomi dei musicisti (cioè in cieco). Ciò non vuol dire che la pratica non conti: un musicista mediocre ha in media 6mila ore di pratica, uno buono 11mila. Ma fra il musicista buono e il genio non c'era alcuna differenza di esercizio.

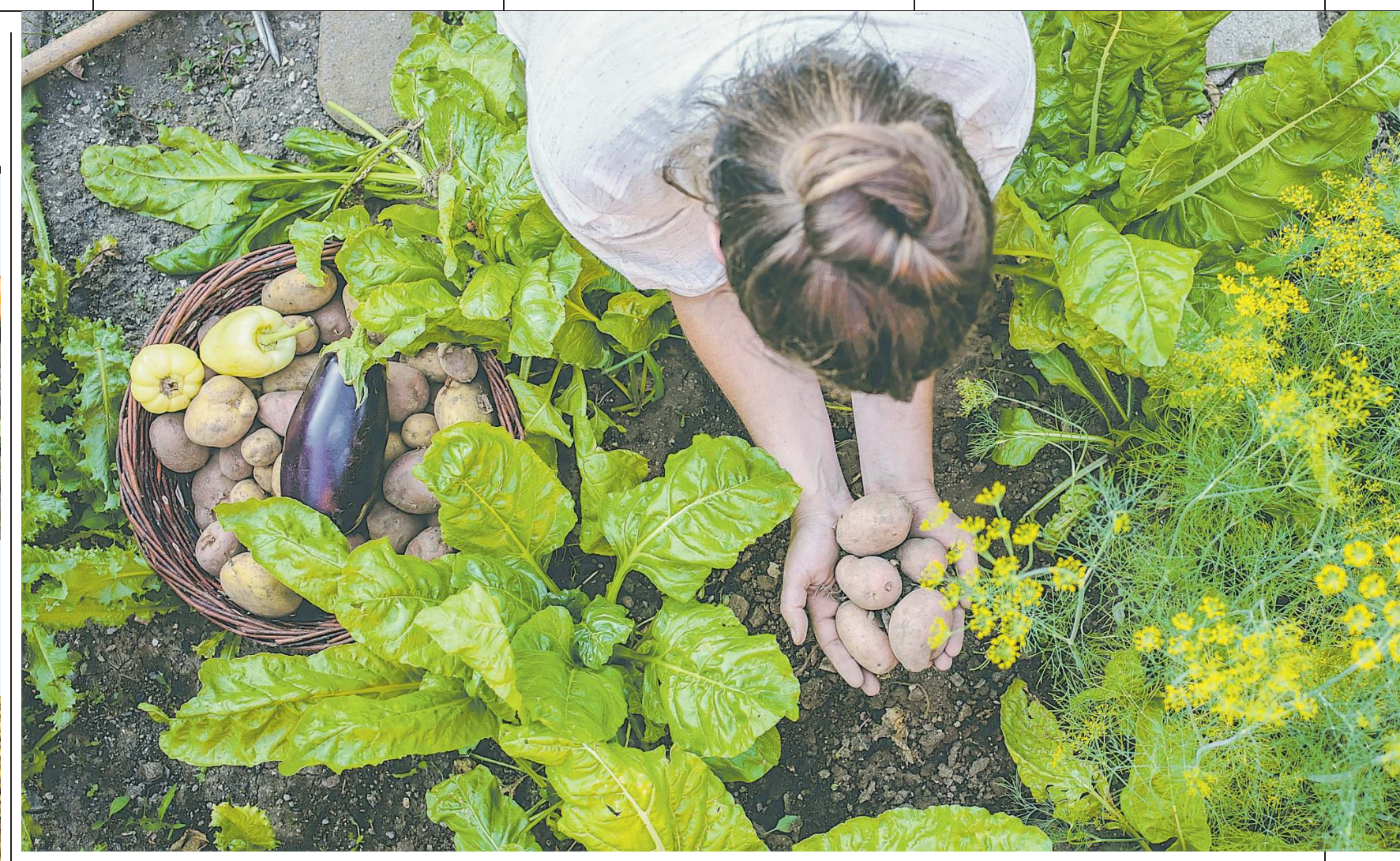
Il cibo amico
Mangiamone di più

▲ **VERDURA** Uno studio pubblicato sulla rivista Lancet dimostra che il consumo di verdure e vegetali dovrebbe raddoppiare

▲ **LEGUMI** Ceci, lenticchie, fagioli sono colture ad alto contenuto nutrizionale per le persone; contribuiscono alla salute del suolo

▲ **FRUTTA** Consumo da raddoppiare. La produzione e raccolta di frutta tropicale stanno già subendo gli effetti del surriscaldamento

▲ **SEMI** Imparare a mangiare più semi, oli vegetali, noci e cereali: ecco un'altra raccomandazioni per una dieta anti global warming



IL RAPPORTO

Più legumi meno bistecche ecco la dieta salva clima

di **Giacomo Talignani**

La prossima volta che mordete un hamburger fate attenzione a uno dei piccoli semi conficcati nella fetta di pane: sono loro, e non la carne, la chiave del nostro futuro. Qualche mese fa un report apparso sulla rivista medica *The Lancet* e firmato da decine di esperti di una quindicina di Paesi avvertiva della necessità di dimezzare il consumo di carne per aiutare il Pianeta stretto nella morsa del cambiamento climatico. Adesso anche i 107 scienziati che hanno redatto il nuovo rapporto Ipcc sul clima (Panel intergovernativo delle Nazioni Unite) insistono sullo stesso punto: se vogliamo salvare la Terra dobbiamo passare a una dieta vegetariana. Questo non significa diventare tutti vegani o abbandonare completamente le proteine animali, ma ridurre notevolmente il consumo di carni, specialmente quelle bovine. L'intera filiera del cibo contribuisce per il 25-30% alle emissioni di gas serra dannose per la Terra e quasi il 60% di queste è collegato direttamente all'industria della carne in termini di deforestazione, consumo di suolo e acqua e produzione di metano.

Negli ultimi sessantanni il consumo di calorie pro capite è aumentato di un terzo, quello di carne è raddoppiato. Ciò significa, dato che allevamenti e agricoltura così come oggi concepiti incidono sulla salute del Pianeta, che per sostenere la domanda di cibo abbiamo aumentato di 9 volte l'uso di fertilizzanti chimici e le aree convertite all'agricoltura; il consumo idrico per irrigare è cresciuto fino ad essere pari al 70% di quello ad uso umano di acqua dolce e lo spreco alimentare è aumentato del 40%. Un andamento che ha portato a uno sfruttamento tale di suolo da incidere notevolmente in termini di CO_2 e ha allargato il divario fra i cittadini: oggi si contano 821 milioni di persone denutrite (una persona su dieci) e 2 miliardi affette da obesità (2,5 persone su dieci).

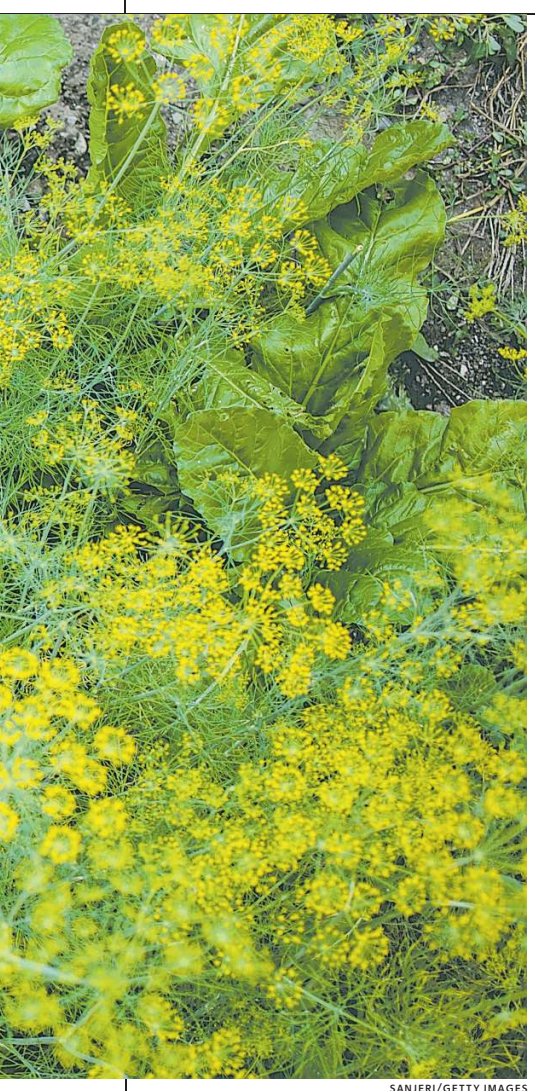
Ecco perché, sostengono gli esperti, siamo arrivati a un punto di non ritorno: o cambiamo dieta e abitudini o i tentativi di arginare gli effetti del global warming saranno vani. Se si passasse da quella tradizionale a una vegetariana si potrebbe ridurre del 35-50% il consumo di terre coltivate per gli allevamenti. Dimezzando il consumo di carne e pesce e raddoppiando quello di verdura, legumi, frutta e cereali o semi (come quello del burger) ad esempio nei soli stati Uniti, fra i maggiori consumatori di prodotti animali, si risparmierebbero 280 miliardi di chili di biossido di carbonio all'anno.

> L'Ipcc nella sua ultima relazione avverte: la produzione di cibo genera il 25-30% delle emissioni di gas serra e la carne è la principale responsabile

"Il problema è generato soprattutto dall'Occidente, dove stiamo mangiando troppo" ha riassunto Peter Smith, scienziato dell'Università di Aberdeen commentando il report Ipcc. Di questo passo se è vero che l'Europa e l'America mangiano elevate quantità di carne bovina e anche in Cina sta crescendo il consumo, quando nel 2050 saremo 10 miliardi di persone a che livelli di sfrut-

Il girovita dell'umanità
Calcolato l'impatto ambientale di pancia e chili di troppo

I paesi ricchi, stima l'Onu, gettano tanto cibo quanto l'Africa subsahariana ne produce per sfamarsi. I prodotti alimentari che poi andranno sprecati "costano" in termini di impatto ambientale l'8% delle emissioni globali. Ma anche il cibo di troppo, quello che non avremmo dovuto ingerire per mantenere la forma ideale ha una sua impronta. L'ha calcolata su *Frontiers in Nutrition* Mauro Serafini, professore di alimentazione umana all'università di Teramo, partendo dalle statistiche sull'indice di massa corporea delle popolazioni di ciascuna nazione. Il risultato è impressionante: raggiungere il girovita attuale è costato agli abitanti della Terra 140 miliardi di tonnellate di emissioni, contro gli 1,3 miliardi di tonnellate del cibo gettato.



SANJERI/GETTY IMAGES

▲ **Il problema** Per sostenere la domanda di cibo abbiamo aumentato di nove volte l'uso di fertilizzanti chimici

tamento di suolo ed emissioni di metano arriveremo? "Tali da non poter tornare indietro" dicono gli scienziati, ma con una svolta immediata "ridurremmo di sei miliardi di tonnellate l'anno le emissioni di CO2".

Dunque, cosa mangiare per aiutare il Pianeta? La Fondazione Eat indica la necessità di dimezzare carni rosse e zucchero. I nostri piatti dovranno essere ricchi di frutta e verdura, noci, cereali, semi, oli vegetali insaturi e in una dieta giornaliera di 2.500 kcal il 35% di queste dovrebbe provenire da fonti proteiche delle piante. Un esempio di piatto in cui non si rinuncia alla carne potrebbe essere: circa 232 grammi di cereali integrali (811 kcal), 50 di patate o cassava (39 kcal), 300 di vegetali (78 kcal), 200 di frutta (126 kcal), 250 di latticini (153 kcal) e solo 14 grammi di manzo o maiale (30 kcal). In media, anche 29 grammi di pollo e 13 grammi di uova al giorno.

Se poi volete capire quali cibi cucinati impattino meno, si possono osservare i dati del Food Sustainbility Index. Con questi la Fondazione Barilla ha calcolato come una pizza margherita sia più sostenibile di un fish & chips. L'importante, sottolineano i ricercatori, non è dover abbandonare per forza carne o pesce ma comprendere i benefici globali di un uso minore: meno erosione di suolo, meno sfruttamento di acqua e azoto in agricoltura, meno impatto sulla biodiversità. In sostanza, sarebbe un doppio beneficio: per la salute del Pianeta e per la propria. Al quale si potrebbe poi aggiungere una nuova e virtuosa abitudine, smettere di sprecare cibo. Non ci si pensa, ma quello finito da campo alla tavola, e poi diretto a cestino e contenitore dell'organico, contribuisce all'8% delle emissioni globali.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Il cibo nemico
Mangiamone di meno

▲ **CARNE** Da sola l'industria della carne, soprattutto quella bovina, contribuisce al 20% delle emissioni globali fra metano e gas serra

▲ **PESCE** Mentre gli oceani soffrono, è stato calcolato che gli allevamenti di pesci e gamberi impattano fortemente sul Pianeta

▲ **CIOCCOLATO** Se proviene da una delle aree soggette alla deforestazione il cioccolato può essere particolarmente dannoso in termini di CO2

▲ **LATTICINI** Formaggi e latte richiedono sfruttamento di terreni agricoli e pascoli: per produrli si consuma suolo e gli animali rilasciano metano

L'INTERVENTO

Astronave Terra tre soluzioni per ripararla

Sole, riciclo e sobrietà. Un grande chimico italiano indica la strada per aggiustare i guasti dell'effetto serra

In una famosa foto scattata da 1,5 miliardi di chilometri dall'astronave Cassini Orbiter, la Terra è un puntino blu-pallido nel buio cosmico. Siamo passeggeri di una astronave che viaggia nell'infinità dell'universo. Si tratta però di un'astronave speciale perché non potrà mai atterrare da nessuna parte. E se qualcosa si rompe dovremo ripararla da soli. Gli scienziati da tempo ci dicono che qualcosa si sta "rompendo": aumenta la temperatura e sta cambiando il clima, con conseguenze molto gravi. È un effetto dell'anidride carbonica, CO2, che forma un manto attorno al globo permettendo ai raggi solari di raggiungere il suolo, ma impedendo al calore di uscire dall'atmosfera. C'è solo un modo per riparare il "guasto" climatico: smettere di produrre anidride carbonica, cioè smettere di usare i combustibili fossili, che però sono attualmente la nostra principale fonte di energia. Se vogliamo continuare a vivere sulla Terra, dobbiamo scegliere la strada della sostenibilità, che richiede il compimento di tre transizioni interdipendenti. Ecco quali sono.

Le rinnovabili potrebbero coprire i nostri consumi entro il 2050. Basta volerlo

Dai combustibili fossili alle energie rinnovabili.

Ogni secondo al mondo si consumano 250 tonnellate di carbone, 1.140 barili di petrolio e 105.000 metri cubi di gas. E ogni secondo, bruciando questi combustibili fossili, immettiamo nell'atmosfera 1.100 tonnellate di CO2. La transizione alle energie rinnovabili di Sole, vento e acqua è già avviata e, volendo, sarebbe possibile completarla entro il 2050: fermerebbe il cambiamento climatico, eviterebbe molte morti premature, aumenterebbe i posti di lavoro, ridurrebbe le disuguaglianze con le nazioni più povere che sono più ricche di energie rinnovabili. Gli ostacoli? La lobby dei combustibili fossili, speculazioni finanziarie.

Dall'economia lineare alla economia circolare.

Nel 2015 le risorse estratte dalla Terra ammontavano a 70 miliardi di tonnellate, pari a 27 kg per persona al giorno. Ci si può chiedere: rimarrà qualcosa per le future generazioni? "L'usa e getta" dell'economia lineare è un sistema insostenibile, basato su due ingannevoli presupposti: che le risorse siano infinite e che non ci siano problemi per lo smaltimento dei rifiuti. Uno dei cardini della rivoluzione culturale di cui c'è bisogno è l'economia circolare. In questo modello alternativo, l'energia proviene da rinnovabili e le risorse vengono usate in quantità limitate, in modo intelligente e riciclate.

Dal consumismo alla sobrietà.

È vero che le energie rinnovabili primarie sono abbondanti (il Sole in un'ora manda sulla Terra l'energia che consumiamo in un anno), ma la possibilità di convertirle in energie di uso finale è limitata dalla necessità di costruire le infrastrutture di conversione e accumulo. Scienziati svizzeri hanno stimato che 2000 watt (equivalenti a circa 1,5 tonnellate di petrolio all'anno per persona) rappresentano una quantità sufficiente di energia per vivere in modo confortevole. Come ridurre il consumo? Due le strategie. La prima è agire sulle cose, cioè aumentare l'efficienza energetica delle apparecchiature che usiamo. L'esperienza dimostra, tuttavia, che bisogna tener conto dell'effetto rimbalzo: chi ha un'auto ecologica tende ad usarla di più. Occorre anche agire sulle persone. Non basta "fare con meno", bisogna "fare meno": meno luce, meno riscaldamento, meno prodotti inutili, minor velocità, ecc. Si chiama sobrietà, virtù sociale quasi dimenticata, che libera l'uomo dalla frenesia dell'accumulo, lo rende capace di una fruizione condivisa e orienta la vita in una prospettiva di cura per il presente e di custodia per il futuro.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

L'autore
Chimico a Bologna

L'autore
Vincenzo Balzani accademico dei Lincei, 82 anni, professore emerito di Chimica all'Università di Bologna È autore di oltre 600 pubblicazioni