



ADI ONLUS
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



DONNE E NUTRIZIONE, ADI: “STRATEGICHE NELLA DIFFUSIONE DI UN’ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILE

Lucio Lucchin: *“Fra una ventina d’anni la popolazione mondiale sarà di 9 miliardi, le risorse alimentari potrebbero non bastare più. Le donne possono avere un ruolo fondamentale nel cambiamento dei comportamenti alimentari, nel combattere lo spreco di cibo e tutelare la biodiversità”*

Pescara, 30 settembre - Nella maggior parte delle culture, le donne hanno fornito un contributo fondamentale all'educazione dell'individuo e, soprattutto, hanno sempre provveduto alla preparazione del cibo e curato la provenienza e la qualità degli alimenti. Una responsabilità oggi più che mai strategica per garantire la biodiversità e un'alimentazione sostenibile, e che gli esperti di ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica hanno affrontato nel XIX Corso nazionale, dedicato alla medicina di genere e al ruolo della nutrizione nella salute della donna in programma fino a domani a Pescara.

Un'alimentazione sostenibile ormai rappresenta l'unica misura capace di rispondere alla crescita della popolazione e alla carenza di risorse, e contrastare il divario tra spreco e malnutrizione, che divide il mondo in due parti. Da una parte chi soffre la carenza di cibo, dall'altra che soffre per l'eccessivo consumo di alimenti ricchi di grassi e zuccheri.

“Tra una ventina d’anni saremo quasi 9 miliardi. Ci sarà da mangiare per tutti? Tutti vorranno alimentarsi, possibilmente nutrirsi, senza comprendere a pieno la differenza tra le due cose. Tutti vorranno continuare a godere del benessere medio raggiunto e per questo entreranno in competizione per cibo, acqua e altre materie prime – commenta **Lucio Lucchin, Past president ADI** – Risorse che già con la recente pandemia e ora con il conflitto russo-ucraino stiamo vedendo essere sempre più contese. Prima di essere terrorizzati della prospettiva di mangiare insetti o preoccuparci dove andare a reperire le risorse, dobbiamo decidere di forzare la naturale pigrizia del nostro cervello per definire meglio le priorità della vita ed innalzare il livello culturale e di sensibilizzazione attorno all'emergenza alimentare.

“Diventa quindi urgente e prioritario occuparsi nell'immediato di una criticità che non è più rimandabile e le donne in questo possono giocare un ruolo importantissimo, l'esperienza di ogni donna è preziosa e necessaria per fermare questa situazione paradossale. Le donne da sempre sono più attente alla qualità del cibo, si informano, prediligono maggiormente cibi vegetali, più fibra alimentare e meno grassi, mentre gli uomini sono più portati a consumare carne rossa e ad assumere porzioni più abbondanti - conclude **Lucchin** - Le donne, per prime, devono essere coscienti dell'importanza della loro funzione educativa e di madre promuovendo le migliori scelte alimentari per la famiglia nell'ottica di prevenire quelli che domani si potrebbero manifestare come disturbi alimentari”.