



## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

lunedì, 26 luglio 2021

# Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

lunedì, 26 luglio 2021

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	(SITO) ADNKRONOS	5
22/07/2021 Le 'cose da non fare' per una alimentazione corretta	PANORAMASANITA.IT	7
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	ILMATTINO.IT	10
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	ILGAZZETTINO.IT	13
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	LIBEROQUOTIDIANO.IT	16
23/07/2021 Roma, 23 lug.	ILMESSAGGERO.IT	19
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	ILFOGLIO.IT	22
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	ILTEMPO.IT	25
26/07/2021 DIETA, 5 COSE DA NON FARE Alimentazione	ITALIASALUTE.IT	28
26/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	AFFARI ITALIANI	29
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	CORRIEREDIAREZZO.CORR.IT	32
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	CORRIEREDIRIETI.CORR.IT	35
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	CORRIERE DELL'UMBRIA	38
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	CORRIEREVITERBO.IT	41
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	CORRIEREDISIENA.CORR.IT	44
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	TISCALI	47
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	PAGINE MEDICHE	50
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	FORTUNE ITA	53
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	FOOD AND WINE ITALIA	56
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	IL SANNIO QUOTIDIANO	59
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	SALUTE GREEN 24	61
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	OLTREPO MANTOVANO NEWS	64

23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	GIORNALE RADIO	67
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	NOTIZIE	70
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	IL ROMANISTA (EU)	73
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	GIORNALE DITALIA	76
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	IL ROMANISTA (EU)	79
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	OLBIA NOTIZIE	82
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	CIOCIARIA OGGI	85
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	IL CENTRO TIRRENO	88
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	TV7	91
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	SASSARI NOTIZIE	94
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	ECONOMYMAG	97
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	LASICILIA.IT	100
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	LASICILIA.IT	103
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	ECO SEVEN	106
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	MANTOVA UNO	109
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	LATINA OGGI	112
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	LATINA OGGI	115
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	SICILIA REPORT	118
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	CATANIA OGGI	121
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	CATANIA OGGI	124
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	TELE ROMAGNA 24	127
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	TELE ISCHIA	130
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	SARDINIA POST	133
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	TISCALI	136
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	YAHOO NOTIZIE	139
23/07/2021 Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute	SPORT FAIR	142

23/07/2021	CORRIEREADRIATICO.IT	145
Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute		
23/07/2021	VIRGILIO	148
Crotona - Alimentazione, Adi - Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute		
23/07/2021	TRENDONLINE	151
Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute		
23/07/2021	STRETTO WEB	154
Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute		
23/07/2021	(TWITTER) ADNKRONOS	157
Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy". <a href="https://t.co/ldXk8llbbS">https://t.co/ldXk8llbbS</a>		
23/07/2021	YAHOO NOTIZIE	160
Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute		
23/07/2021	PADOVA NEWS	163
Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute		
24/07/2021	YAHOO NOTIZIE	166
Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute		
23/07/2021	VIRGILIO	169
Padova - Alimentazione, Adi - Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute		
24/07/2021	TODAY	172
Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute		
24/07/2021	LA SALUTE IN PILLOLE	175
Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute		
24/07/2021	WORLD MAGAZINE	178
Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute		

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall', alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con , le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) . Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) , perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto



nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati.3) . L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante.4) . Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie.5) . Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) . Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Le 'cose da non fare' per una alimentazione corretta

Piorjk Procaccini

L'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica e l'associazione di professionisti e cittadini per una cura sobria, rispettosa e giusta Slow Medicine identificano cinque Raccomandazioni in tema di nutrizione, per evitare abitudini scorrette per la salute, per l'ambiente e per il Ssn. Dopo la prima pubblicazione del 2014, l'ADI Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata al Covid-19, ha aggiornato in collaborazione con Slow Medicine le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell'ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio Choosing Wisely Italy' promossa in Italia dall'associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell'obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l'alimentazione, come nell'anoressia nervosa); l'abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l'utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l'abuso di farmaci e l'eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L'approccio ai disturbi alimentari deve prevedere



il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all'aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l'appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L'abitudine dell'utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall'utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell'uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell'obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l'approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. La raccomandazione riguarda l'impatto dei modelli alimentari non solo sulla nostra salute, ma anche su quella dell'ambiente. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui

---

e maggiormente rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni ADI e Slow Medicine in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell'ambito della campagna Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy, promossa in Italia dall'associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire diete senza o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell'obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l'alimentazione, come nell'anoressia nervosa); l'abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l'utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l'abuso di farmaci e l'eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L'approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze



nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all'aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l'appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L'abitudine dell'utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall'utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell'uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell'obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l'approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale cereali integrali, legumi, verdure, frutta con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni preferendo quelle bianche alle rosse e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo

---

dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute.

Redatte nell'ambito della campagna Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy, promossa in Italia dall'associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni:

- 1) Non seguire diete senza o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema della obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore.
- 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perché solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l'alimentazione, come nell'anoressia nervosa); l'abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l'utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l'abuso di farmaci e l'eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa).

Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L'approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze



nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all'aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l'appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L'abitudine dell'utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall'utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell'uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell'obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l'approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale cereali integrali, legumi, verdure, frutta con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni preferendo quelle bianche alle rosse e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo

---

dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Giorgio Carbone

23 luglio 2021 a a a Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Roma, 23 lug.

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute.

Redatte nell'ambito della campagna Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy, promossa in Italia dall'associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari.

Quelle le cinque raccomandazioni:

- 1) Non seguire diete senza o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell'obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore.
- 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l'alimentazione, come nell'anoressia nervosa); l'abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l'utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l'abuso di farmaci e l'eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L'approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze



nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all'aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l'appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L'abitudine dell'utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall'utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell'uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell'obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l'approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale cereali integrali, legumi, verdure, frutta con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni preferendo quelle bianche alle rosse e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo

dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari. POTREBBE INTERESSARTI ANCHE FINANZA MPS, perfezionate due operazioni di cartolarizzazione sintetica.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute.

Pubblicità Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Carlo Antini

23 luglio 2021 a a a Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## DIETA, 5 COSE DA NON FARE Alimentazione

salute

Dieta, 5 cose da non fare Raccomandazioni per evitare abitudini e pratiche scorrette 5 suggerimenti per mangiare meglio ed evitare errori pericolosi per la salute. Dopo la prima pubblicazione del 2014, l'ADI Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata al Covid-19, ha aggiornato in collaborazione con Slow Medicine le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell'ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy' promossa in Italia dall'associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ... (Continua) leggi la 2° pagina [Keywords | dieta , errori , alimentazione ,](#)



## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri



infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all'aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l'appoggio di centri specializzati.3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L'abitudine dell'utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall'utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell'uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante.4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell'obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l'approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie.5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali

integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

23 luglio 2021 a a a Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

23 luglio 2021 a a Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

23 luglio 2021 a a a Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che

escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

23 luglio 2021 a a a Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

23 luglio 2021 a a a Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra



i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui

e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

By adnkronos

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Robot Adnkronos

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell'ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall'associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell'obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l'alimentazione, come nell'anorexia nervosa); l'abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l'utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l'abuso di farmaci e l'eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L'approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze



nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali

---

integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

*Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione*

Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse,



che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base

vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Redazione

(Tempo di lettura: 3 - 6 minuti) Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri



infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all'aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l'appoggio di centri specializzati.3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L'abitudine dell'utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall'utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell'uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante.4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell'obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l'approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie.5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali

---

integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici).Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.Seguici su [Notizie.it](https://www.notizie.it) è la grande fonte di informazione social. Attualità, televisione, cronaca, sport, gossip, politica e tutte le news sulla tua città.Per segnalare alla redazione eventuali errori nell' uso del materiale riservato, scriveteci a [staff@notizie.it](mailto:staff@notizie.it) : provvederemo prontamente alla rimozione del materiale lesivo di diritti di terzi.

**ADNKRONOS / Il Romanista (Eu)**

Sono oltre 180 le properties digitali web che ricevono e pubblicano flussi Adnkronos. Questi vengono coordinati direttamente dalla redazione web dell'agenzia di stampa e possono collezionare fino a oltre 5 milioni di lettori unici complessivamente

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



The screenshot shows the article's header on the website 'IL GIORNALE D'ITALIA - Il Quotidiano Indipendente'. The article title is 'Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute' dated 23 luglio 2021. Below the title is a photo of a hand holding a bowl of green herbs. To the right is a sidebar with a 'SCARICA' button and a 'RAPPORTO WELFARE INDEX PMI 2020'. Below the sidebar are several video thumbnails with titles like 'Finale Euro 2020, donne nude in Piazza Cavour e Milano - Video', 'Fiancino Mezzanone, il video completo dell'inchiesta Ilva alla veduta', 'Capri, pullman: ecco di strada a cadere nel vuoto: il VIDEO', 'Michelle Marlo vaccinata come ventiduenne: il video in cui si cellulari', 'Principe George trionfante dopo la coronazione dell'11.2020. VIDEO', and 'Raffaella Carrà ultima ammazza...

(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## ADNKRONOS / Il Romanista (Eu)

Sono oltre 180 le properties digitali web che ricevono e pubblicano flussi Adnkronos. Questi vengono coordinati direttamente dalla redazione web dell'agenzia di stampa e possono collezionare fino a oltre 5 milioni di lettori unici complessivamente

### Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo pi<sup>1</sup> diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di pi<sup>1</sup> non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilit<sup>2</sup> ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li pu<sup>2</sup>

consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesit<sup>3</sup>, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio <sup>3</sup> di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perch<sup>3</sup> solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalit<sup>4</sup> multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali pi<sup>1</sup> frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani <sup>4</sup> aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalit<sup>5</sup> pi<sup>1</sup> alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all'aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l'appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L'abitudine dell'utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall'utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell'uso di alcolici. In primo luogo, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell'obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l'approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto per chi appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo

il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori piÃ¹ comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

AdnKronos

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri



infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all'aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l'appoggio di centri specializzati.3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L'abitudine dell'utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall'utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell'uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante.4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell'obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l'approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie.5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali

---

integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

**ADNKRONOS / Ciociaria Oggi**

Sono oltre 180 le properties digitali web che ricevono e pubblicano flussi Adnkronos. Questi vengono coordinati direttamente dalla redazione web dell'agenzia di stampa e possono collezionare fino a oltre 5 milioni di lettori unici complessivamente

**Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute**

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più' non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perché solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure

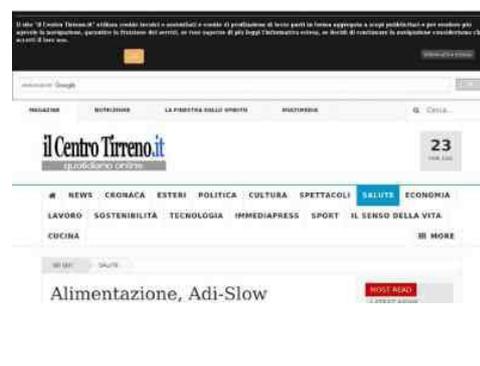


(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all'aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l'appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L'abitudine dell'utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall'utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell'uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell'obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l'approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo

il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori piÃ¹ comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale



ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni

---

che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Redazione Tvsette

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



The screenshot shows a news article on the TV7 website. The main headline is "Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute". Below the headline, there is a sub-headline "RICARICA IL CLIMATIZZATORE PRIMA DI PARTIRE" with a small image of a car air conditioner. Another sub-headline reads "DIAGNOSI COMPUTERIZZATA MULTIMARCA" with a small image of a person wearing a hood. The article text is partially visible, starting with "Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute...".

(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri



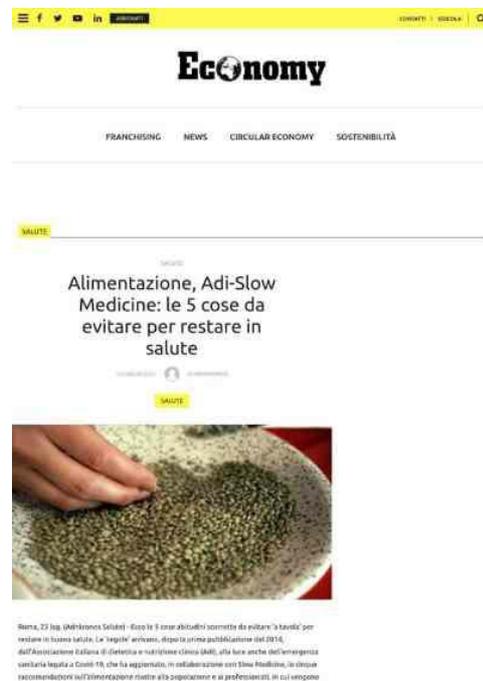
infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all'aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l'appoggio di centri specializzati.3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L'abitudine dell'utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall'utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell'uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante.4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell'obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l'approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie.5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali

integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

di AdnKronos

Roma, 23 lug. (AdnKronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

*Voghera, in un video il marocchino che prende a pugni l' assessore prima di essere ucciso*

Di Redazione

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari. Pubblicità COPYRIGHT LASICILIA.IT © RIPRODUZIONE RISERVATA.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

*Voghera, in un video il marocchino che prende a pugni l' assessore prima di essere ucciso*

Di Redazione

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Pubblicità Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



The screenshot shows the article page on the website 'LASICILIA'. The header includes the site name and a navigation menu with categories like Home, Neurologie, Crisi, Spettacoli, Covid, Motori, Biogenesi, Salute, and Video. The article title is 'Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute'. Below the title, it shows the date '23 lug 2021' and social media sharing icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, and Email. The main text of the article is visible, starting with 'Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute...'. At the bottom of the article, there is a note about the 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy' campaign.

(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari. Pubblicità COPYRIGHT LASICILIA.IT © RIPRODUZIONE RISERVATA.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

*Condividi questo articolo: Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow [ ]*

Condividi questo articolo: Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico



esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardiovascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure,

frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari. Questo articolo è stato letto 1 volte.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

*Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione*

Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse,



che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base

vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure

**LATINA**  
 EDITORIALE OGGI


### Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni:

1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore.

(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo piÃ¹ diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di piÃ¹' non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilitÃ  ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li puÃ² consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesitÃ , ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio Ã¨ di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchÃ© solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalitÃ  multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali piÃ¹ frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani Ã¨ aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalitÃ  piÃ¹ alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all'aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l'appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L'abitudine dell'utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall'utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell'uso di alcolici. In primo luogo, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell'obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l'approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto per chi appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo

---

il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori piÃ¹ comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Adnkronos News

Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell'ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall'associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell'obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l'alimentazione, come nell'anoressia nervosa); l'abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l'utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l'abuso di farmaci e l'eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L'approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze



nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali

---

integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

*alimentazione*Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona [...]

#alimentazione Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra

Cataniaoggi - [Www.Cataniaoggi.it](http://www.Cataniaoggi.it)



i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui

e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

**ADNKRONOS / Catania Oggi**

Sono oltre 180 le properties digitali web che ricevono e pubblicano flussi Adnkronos. Questi vengono coordinati direttamente dalla redazione web dell'agenzia di stampa e possono collezionare fino a oltre 5 milioni di lettori unici complessivamente

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

*cronacaRoma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. [...]*

#cronaca Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra

Cataniaoggi - Wwww.Cataniaoggi.It



i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui

e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

REDAZIONE

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazi

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra



i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale ' cereali integrali, legumi, verdure, frutta ' con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni ' preferendo quelle bianche alle rosse ' e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui

e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari. © RIPRODUZIONE RISERVATA.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell'ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall'associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell'obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l'alimentazione, come nell'anoressia nervosa); l'abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l'utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l'abuso di farmaci e l'eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L'approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze

INTERNET E VOCE | MOBILE | BUSINESS | SHOPPING | SALUTE | ASSICURAZIONI | LUCE E GAS

 TISCALI news

ultimora | cronaca | esteri | economia | politica | interviste | Europa | photostory  
Italia libera

Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute



nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali

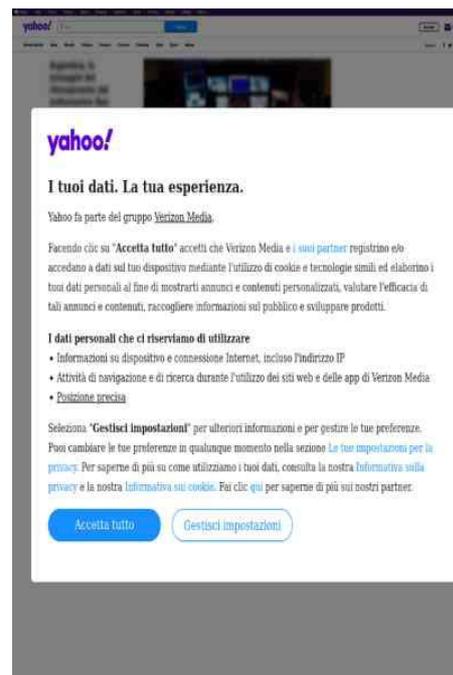
---

integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

*Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diff*

Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l'alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci



e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Continua a leggere Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa

di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le

SportFair Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico

Autore articolo Di Adnkronos



esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardiovascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale ' cereali integrali, legumi, verdure,

frutta ' con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni ' preferendo quelle bianche alle rosse ' e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute.

Redatte nell'ambito della campagna Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy, promossa in Italia dall'associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni:

- 1) Non seguire diete senza o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell'obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore.
- 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perché solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l'alimentazione, come nell'anoressia nervosa); l'abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l'utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l'abuso di farmaci e l'eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L'approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze



nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all'aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l'appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L'abitudine dell'utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall'utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell'uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell'obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l'approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale cereali integrali, legumi, verdure, frutta con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni preferendo quelle bianche alle rosse e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo

---

dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Crotone - Alimentazione, Adi - Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell'ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall'associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell'obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l'alimentazione, come nell'anoressia nervosa); l'abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l'utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l'abuso di farmaci e l'eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L'approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze



The screenshot shows a website navigation menu with the following elements:

- Top navigation: [esplorazione](#), [LIBRO](#), [VIRGILIO](#), [PAGINEGIALLE](#), [PICCOLA](#), [PAGINEBIANCHE](#), [PAGINEBIANCHE SALUTE](#), [MENU](#)
- Search bar:  (placeholder: "Inserisci nome città") with a "Salva" button.
- Location: [Cosenza](#)
- Navigation links: [SCOPRI ALTRE CITTÀ](#), [Close menu](#), [SCOPRI ALTRE CITTÀ](#)
- Form:  (placeholder: "Scrivi nome città") with a "Va!" button.
- Section: **Ultime visitate**
- Form:  (placeholder: "Cerca in città") with a "cerca" button.
- City list:
  - [ROMA](#)
  - [MILANO](#)
  - [NAPOLI](#)
  - [PALERMO](#)
  - [TORINO](#)
  - [GENOVA](#)
  - [BOLOGNA](#)
  - [FIRENZE](#)
  - [BARI](#)
  - [IN ITALIA](#)
- Section: **METEO OGGI 32° PROSSIMI GIORNI**
- Location: [Cosenza](#)
- Form:  (placeholder: "Cerca in città") with a "cerca" button.
- Section: **Show Menu**
- Menu items:
  - [AZIENDE](#)
  - [NOTIZIE](#)
  - [EVENTI](#)
  - [CINEMA](#)
  - [FARMACIE](#)
  - [MAGAZINE](#)
  - [METEO](#)
  - [MAPPA](#)
- Section: **Show Menu**
- Item: [HOME](#)

nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali

---

integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari. Fonte: AdnKronos.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale ' cereali integrali, legumi, verdure, frutta ' con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni ' preferendo quelle bianche alle rosse ' e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy". <https://t.co/ldXk8Ilbbs>

Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute. Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna " Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy ", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



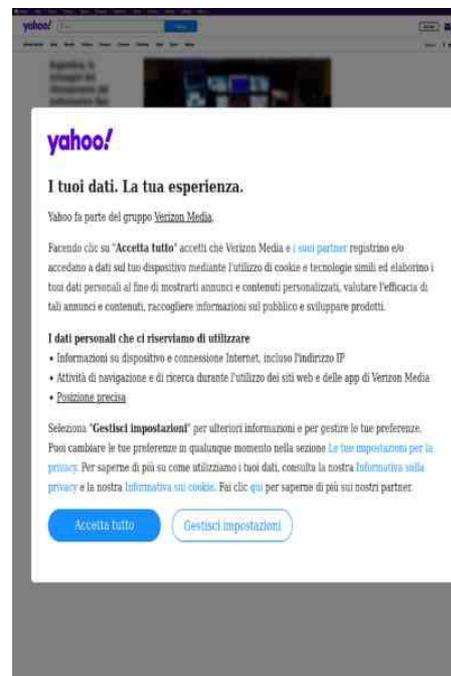
(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare . L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati . Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale . Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche . Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

featured 1445202 Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Continua a leggere Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento



di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell'ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall'associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell'obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l'alimentazione, come nell'anoressia nervosa); l'abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l'utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l'abuso di farmaci e l'eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L'approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze



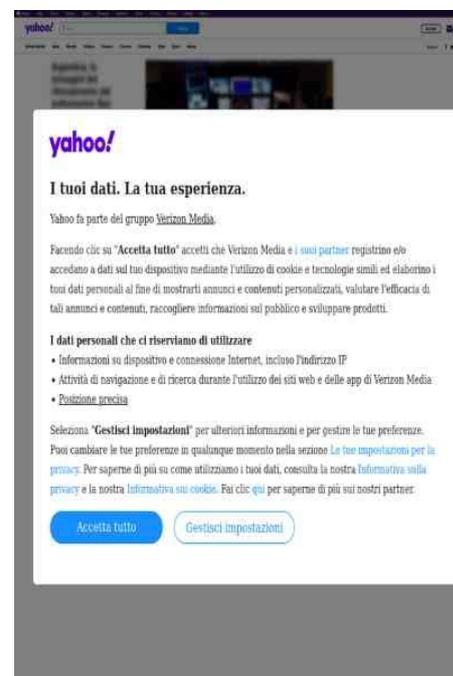
nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali

---

integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari. (Adnkronos - Salute) Please follow and like us:

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

default featured image 3 1200x900 Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Continua a leggere Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento



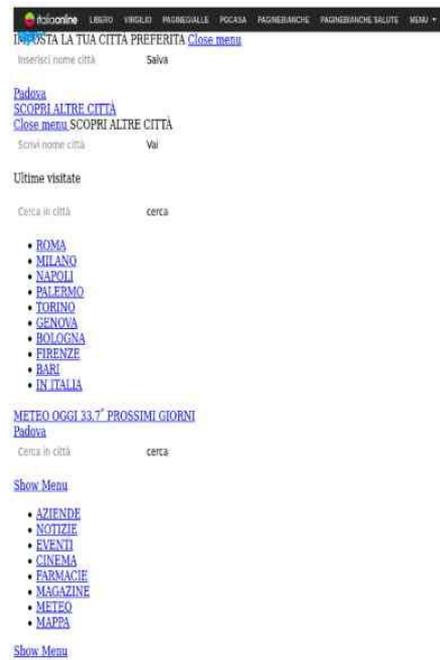
di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Padova - Alimentazione, Adi - Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell'emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull'alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell'ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall'associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell'obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l'alimentazione, come nell'anoressia nervosa); l'abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l'utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l'abuso di farmaci e l'eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L'approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure (psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze



[italonline](#)
[LIBRO](#)
[VIRGLIO](#)
[PAGINE GIALLE](#)
[PAG. CASA](#)
[PAG. BRANCHE](#)
[PAG. BRANCHE SALUTE](#)
[MENU](#)

INSPOSTA LA TUA CITTÀ PREFERITA [Close menu](#)  
 Inserisci nome città:  Salva

[Padova](#)  
[SCOPRI ALTRE CITTÀ](#)  
[Close menu](#) [SCOPRI ALTRE CITTÀ](#)

Scrivi nome città:  Vai

Ultime visitate

Cerca in città:  cerca

- [ROMA](#)
- [MILANO](#)
- [NAPOLI](#)
- [PALERMO](#)
- [TORINO](#)
- [GENOVA](#)
- [BOLOGNA](#)
- [FIRENZE](#)
- [BARI](#)
- [IN ITALIA](#)

[METEO OGGI 33.7°](#) [PROSSIMI GIORNI](#)

Padova  
 Cerca in città:  cerca

[Show Menu](#)

- [AZIENDE](#)
- [NOTIZIE](#)
- [EVENTI](#)
- [CINEMA](#)
- [FARMACIE](#)
- [MAGAZINE](#)
- [METEO](#)
- [MAPPA](#)

[Show Menu](#)

nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali

---

integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari. (Adnkronos - Salute) Please follow and like us:

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

---

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) 17:37 Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari.

## Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

valter.sciampi@gmail.com

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione del 2014, dall' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute. Redatte nell' ambito della campagna 'Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy', promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari. Queste le cinque raccomandazioni: 1) Non seguire 'diete senza' o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore. 2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure



**World Magazine** SOUNDTRACKS

Alimentazione, Adi-Slow Medicine: le 5 cose da evitare per restare in salute

Roma, 23 lug. (Adnkronos Salute) - Ecco le 5 cose abitudini scorrette da evitare 'a tavola' per restare in buona salute. Le 'regole' arrivano, dopo la prima pubblicazione nel 2014, dall' associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), alla luce anche dell' emergenza sanitaria legata a Covid-19, che ha aggiornato, in collaborazione con Slow Medicine, le cinque raccomandazioni sull' alimentazione rivolte alla popolazione e ai professionisti, in cui vengono identificate le pratiche scorrette, e allo stesso tempo più diffuse, associate alla nutrizione, prive di benefici per la salute.

Redatte nell' ambito della campagna "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", promossa in Italia dall' associazione di professionisti e cittadini Slow Medicine per una cura sobria, rispettosa e giusta, le cinque raccomandazioni sono state riviste a fronte dei cambiamenti sociali, economici e climatici degli ultimi anni con una particolare attenzione ai temi della sostenibilità ambientale e dei disturbi alimentari.

Queste le cinque raccomandazioni:

1) Non seguire "diete senza" o digiuni. Sono approcci nutrizionali specifici per determinate patologie e solo il medico li può consigliare. Gli esempi sono molti e diffusi: le diete che escludono determinati alimenti (carboidrati, glutine, grassi, lattosio, proteine animali, ecc), approcci dietetici basati su presunte intolleranze alimentari (non diagnosticate da metodiche scientificamente validate), o gruppi sanguigni, o diete paleolitiche o digiuni intermittenti o continuativi. Questi approcci dietetici possono provocare danni alla salute e carenze nutrizionali e non risolvono il problema dell' obesità, ma anzi favoriscono disturbi alimentari. Il consiglio è di rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista del settore.

2) Evita di rivolgerti a professionisti non esperti nella diagnosi e cura dei disturbi alimentari, perchè solo team specializzati o sanitari competenti afferenti a diverse discipline possono prendere in carico con modalità multidisciplinare queste gravi patologie. I disturbi alimentari sono malattie mentali gravi - ricordano gli esperti in una nota - che intaccano in modo importante la salute psichica e fisica della persona, alterandone la sfera sociale e relazionale. I comportamenti alimentari anomali più frequenti in queste malattie sono: la restrizione alimentare (ridurre drasticamente l' alimentazione, come nell' anoressia nervosa); l' abbuffata (come nel disturbo da alimentazione incontrollata) e l' utilizzo di pratiche per compensare le calorie assunte, come il vomito autoindotto, l' abuso di farmaci e l' eccessivo esercizio fisico (come nella bulimia nervosa). Si tratta di malattie mentali complesse, che attraverso un malessere fisico esprimono un disagio psicologico, e purtroppo in tempo di pandemia Covid la loro incidenza tra i giovani è aumentata. Da notare che, tra i disturbi mentali, sono quelli con il tasso di mortalità più alto tra i giovani. L' approccio ai disturbi alimentari deve prevedere il coinvolgimento di differenti figure

**ROME**  
Cielo Sereno  
14 °C  
25° 26° 27° 24° 23°

**EU - Paesi membri dell'euro**

USD	0,8922
GBP	0,8752
CHF	0,9100

(psichiatri/neuropsichiatri infantili, medici con competenze nutrizionali, internisti, pediatri, endocrinologi, dietisti, psicologi, infermieri, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica e fisioterapisti), coinvolte nei diversi ambiti sanitari di competenza, in coordinamento e in un lavoro condiviso nelle differenti fasi di cura. Il trattamento non è infatti limitato all' aspetto nutrizionale ma deve comprendere anche il versante psicosociale, con l' appoggio di centri specializzati. 3) Non incoraggiare un uso estensivo e indiscriminato di integratori vitaminici e minerali come fattori preventivi delle neoplasie e della patologia cardiovascolare. L' abitudine dell' utilizzo di integratori vitaminici e minerali per una presunta prevenzione di patologie oncologiche o cardiovascolari è estremamente diffusa, in particolar modo in Italia, con una spesa non indifferente a carico dei cittadini. Tuttavia sono disponibili solide e recenti evidenze scientifiche che non hanno documentato un reale effetto protettivo sul rischio oncologico relativo a numerose neoplasie derivante dall' utilizzo di supplementi nutrizionali di micronutrienti. La supplementazione con integratori vitaminici e minerali - spiegano gli esperti - non produce nemmeno benefici nella prevenzione delle malattie cardio-vascolari né sulla mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. La vera prevenzione efficace è quella rappresentata dalle corrette abitudini di vita: sana alimentazione (che viene trattata nella raccomandazione 5), attività fisica, astensione dal fumo e limitazione dell' uso di alcolici. In più, se si assumono integratori è molto importante comunicarlo ai medici durante le visite perché possono alterare i risultati di esami di laboratorio anche in modo rilevante. 4) I soggetti obesi di qualsiasi età non devono essere colpevolizzati. Lo stigma dell' obesità peggiora la condizione di chi ne è affetto. Questa raccomandazione riguarda l' approccio alle persone obese da parte sia delle altre persone sia delle istituzioni e degli operatori sanitari. In entrambi i casi colpevolizzare i soggetti obesi può avere un impatto negativo sulla loro salute fisica, psicologica e sociale tanto più che appartengono spesso a categorie fragili. Quando lo stigma proviene da istituzioni e operatori sanitari può avere anche effetti negativi sulla accessibilità, appropriatezza e qualità delle cure: la persona affetta da obesità deve essere accolta e trattata con la dignità ed il rispetto che si ha per tutte le altre patologie. 5) Non seguire regimi dietetici ad impronta occidentale con elevato impatto ambientale. Solo modelli alimentari salutari (healthy diets) come, ad esempio, la dieta mediterranea possono garantire la salute fisica degli individui e del pianeta. Il cibo ha infatti un peso sulle risorse ambientali, in termini di consumo di acqua, suolo, energia, oltre che di produzione di gas, acidificazione ed eutrofizzazione. Le 'diete occidentali' (ricche di alimenti raffinati, grassi animali, zuccheri e povere di fibra) sono quelle che comportano il maggior peso ambientale, oltre ad essere quelle che favoriscono la comparsa di malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche. Viceversa, 'diete salutari' (a prevalente base vegetale - cereali integrali, legumi, verdure, frutta - con buon contenuto di pescato, apporti moderati di carni - preferendo quelle bianche alle rosse - e con grassi vegetali) hanno il vantaggio di essere protettive per la salute degli individui e più rispettose delle risorse impiegate per la produzione degli alimenti da consumare. Riducendo il

consumo di carne e aumentando quello di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e pesce apportiamo dunque importanti benefici sia alla nostra salute sia a quella del pianeta (co-benefici). Insieme alle cinque raccomandazioni - conclude la nota - Adi e Slow Medicine, in collaborazione con Altroconsumo hanno, inoltre, elaborato una scheda pratica per i cittadini su come riconoscere gli errori più comuni che vengono commessi nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi alimentari. Fonte : Today.