

- comunicato stampa -

ALIMENTAZIONE: DA ADI E SLOW MEDICINE CINQUE NUOVE RACCOMANDAZIONI PER EVITARE ABITUDINI E PRATICHE SCORRETTE DANNOSE PER LA SALUTE

L'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) e l'associazione di professionisti e cittadini per una cura sobria, rispettosa e giusta Slow Medicine identificano in cinque punti le "cose da non fare" in tema di nutrizione, in quanto prive di benefici per la salute, per l'ambiente e per il sistema sanitario nazionale.

Roma, 22 luglio - 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 (cobenefici).



<https://choosingwiselyitaly.org/societa/adi/>

<https://www.adiitalia.org/>

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.

<https://choosingwiselyitaly.org/wp-content/uploads/2021/07/scheda-disturbi-alimentazione.pdf>