

Alimentazione e salute: ne hanno discusso al Cism studiosi da Italia, Usa e Cile

Si è parlato di cultura alimentare, delle evidenze scientifiche su dieta e cancro e di molto altro, al Cism di Udine.

Redazione — 18 Dicembre 2019 in Eventi, Friuli, Notizie



23

Condivisioni

260

Visite



Condividi su Facebook



Twitter



UDINE – Si è parlato di sostanze nutritive e dell’impatto che queste possono avere sulla salute dell’uomo (“Nutrient Delivery and Impact on Human Health”) al Cism di Udine nell’ambito di un’attività congiunta con l’UniUd coordinata dal professor Walter Baratta (assieme a Monica Anese, Giuseppe Damante, Lucilla Iacumin) del dipartimento di Scienze Agro-Alimentari Ambientali e Animali.

LA DIETA “SANA”-Il mercato dell'alimentazione cosiddetta “sana” è cresciuto enormemente negli ultimi anni. Manca, però, una reale consapevolezza del ruolo della dieta sullo stato di salute è dunque necessario creare una cultura in questo senso. Una soluzione potrebbe essere quella di sviluppare proposte innovative per una consulenza e un supporto nutrizionale personalizzato. A sviscerare la complessità del tema, solo apparentemente semplice, ci hanno pensato docenti provenienti dall'Italia (Valeria Pala, dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano; Francesco Visioli, dell'Università di Padova), Cile (José M. Aguilera dell'Università Cattolica Pontificia) e Stati Uniti (Maria Marco, dell'Università della California, Davis).

REALTÀ COMPLESSA – Dai seminari, che si sono tenuti alla sede del Cism di Udine, «è emersa una realtà molto complessa, a partire dalla struttura degli alimenti (che va ben oltre i suoi componenti) per arrivare alla comprensione di come il cibo può interferire con la salute dell'uomo» ha spiegato Baratta -. È difficile (se non impossibile, allo stato attuale) creare la “ricetta” della dieta perfetta, perché una cosa sono gli slogan, altro è provare ciò che si dice con delle evidenze scientifiche».

FAKE NEWS – In merito, è stato particolarmente interessante il contributo della dottoressa Pala che ha ricordato come «un italiano su tre cerca sul web notizie sulla dieta in relazione al cancro e come la diffusione di fake news relative alla prevenzione e alla terapia dietetica del cancro sia allarmante», tanto da convincere gli oncologi medici italiani a dedicare una pagina del loro sito web alle bufale sulla nutrizione:www.tumoremaeveroche.it.

DIETA ANTI-CANCRO – Parlando sempre delle evidenze scientifiche su dieta e cancro la dottoressa ha sottolineato che «attualmente, delle centinaia di studi sull'associazione tra dieta e cancro, i risultati più convincenti sono stati raccolti, valutati e riassunti in raccomandazioni nel terzo rapporto del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) e dell'American Institute for Cancer Research (AICR) pubblicato nel 2018».

Da queste raccomandazioni del WCRF si evince che la via della prevenzione non passa per ricette complicate o diete estreme: limitare le bevande alcoliche, aumentare il consumo di prodotti vegetali, diminuire gradualmente il consumo di carni rosse e insaccati senza fare terrorismo alimentare; aumentare il consumo di legumi e di cereali integrali, diminuire, il consumo di alimenti ipercalorici come gli snack o le bevande zuccherate che favoriscono l'*overeating* (eccessivo introito di cibo), sono utili strategie per ridurre il rischio di cancro. Le stesse raccomandazioni sono valide per ridurre il rischio di diabete e di altre patologie cronic-degenerative.

CULTURA ALIMENTARE – Cosa fare dunque per cambiare "cultura alimentare"? «*Dobbiamo allearci per aiutare le persone a ridurre il consumo di alimenti ipercalorici, per far sì che le scelte alimentari giuste siano anche gustose e sazianti.* Una stretta collaborazione tra tecnologi, nutrizionisti ed esperti di salute pubblica sarà necessaria per produrre e proporre alimenti che aiutino a migliorare il nostro stato di salute.