

# Alimentazione e salute a Udine

Al Cism studiosi da Italia, Usa e Cile hanno parlato di sostanze nutritive e dell'impatto sull'uomo



18 dicembre 2019



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 e Lucilla Iacumin**) del dipartimento di Scienze Agro-Alimentari Ambientali e Animali.

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).

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".

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](http://www.tumoremaeveroche.it).

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 cronico-degenerative.

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".

---