

Iniziativa speciale

Educare all'informazione in ambito alimentare

Promossa in collaborazione con **Ferrero**

Il ruolo dell'informazione nell'ambito alimentare e del benessere

Chiavi di lettura utili ai non addetti ai lavori per individuare contenuti affidabili e verificati scientificamente.

di Emanuele Cabini⁽¹⁾ e Elena Piovanelli⁽²⁾

“Diete su misura per la salute e l'ambiente: consigli tra illusioni, fake news e nuove prospettive”.

“Il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo” (Ippocrate). La corretta alimentazione è correlata alla **qualità** e alla **quantità** degli alimenti che acquistiamo e assumiamo ogni giorno. Questi due aspetti devono guidarci nelle scelte alimentari quotidiane. Teoricamente mangiare sano significa investire in salute adottando la giusta dieta. La dieta, dal latino *diaeta*, a sua volta dal greco *δίαιτα*, diaita, “modo di vivere”, è l'insieme degli alimenti che gli animali e gli esseri umani assumono abitualmente per la loro nutrizione ovvero lo spettro alimentare (a).

Purtroppo, oggi, sono altri gli aspetti che regolano le scelte alimentari degli Italiani. Un recente studio del Centro di ricerca sugli alimenti del Ministero dell'Agricoltura (Crea) ha dimostrato che diversamente da quanto si pensa, gli italiani mangiano male, soprattutto se di livello sociale medio basso. Quando si parla di corretta alimentazione, si sente spesso dire che mangiare sano costa troppo, soprattutto in tempo di crisi, dove far la spesa “pesa”. In realtà mangiare sano al giusto prezzo in Italia è possibile, anche se spesso si crede il contrario (è diverso in altri Paesi come gli Stati Uniti, dove c'è un divario tra junk food economici e frutta e verdura). La dieta sana diventa costosa quando mancano informazioni di educazione alimentare e/o le informazioni sono alterate dalla pubblicità. Pianificando i nostri acquisti alimentari in base alle reali esigenze di consumo ne guadagnerà il nostro portafoglio, ma soprattutto la nostra salute e anche l'ambiente (< spreco alimentare e < impronta ecologica). L'acquisto eccessivo di alimenti rispetto al reale consumo, la sovrabbondanza di cibo cucinato, ma non consumato, favorisce il fenomeno dello spreco alimentare, tema ormai su cui c'è sempre maggiore sensibilizzazione (es. Banco Alimentare, Last Minute Market...). L'ampia e ricca offerta di alimenti presente nella Grande Distribuzione Organizzata (GDO) spesso ci induce ad acquistare più del necessario, grazie anche ai messaggi promozionali che inducono nuovi bisogni. Tendenzialmente, compriamo e consumiamo più di quanto ci occorra oggettivamente. Questo non solo può incidere sulla nostra salute sbilanciando l'apporto calorico introdotto rispetto all'effettivo fabbisogno energetico ma, può impattare negativamente anche sul nostro portafoglio e sull'ecosistema. Bisogna fare le scelte giuste e consapevoli.

In generale è importante assumere una dieta completa, varia e bilanciata nella quale ciascun alimento concorra con le specifiche proprietà nutritive a garantire un apporto completo di tutte le sostanze necessarie al buon funzionamento dell'organismo. Sono numerose le ricerche scientifiche in Italia e all'estero per capire come il corpo umano reagisce ai singoli alimenti e come le diete possono essere personalizzate per migliorare l'assimilazione, nonché influenzare gli stati di salute e benessere.

Le diete monotone, basate sempre sugli stessi alimenti, anche per lunghi periodi, possono portare a carenze e/o squilibri e favorire l'insorgere di malattie serie, oltre che in generale fare perdere l'appetito. In pratica, ogni giorno/settimana devono essere assunti cibi tenendo conto dei diversi gruppi alimentari: cereali e tuberi, frutta e ortaggi, carne pesce e uova, latte e derivati, grassi da condimento.

Nell'era "social" dilagano e sono sempre più condivise le "diete alla moda" (ndr. realmente non sono diete, ma privazioni alimentari), che diventano spesso *trend topic*. Le più famose degli ultimi decenni sono celebri grazie agli investimenti pubblicitari che le hanno promosse e, quindi, non devono la loro popolarità e diffusione a risultati oggettivi e al benessere che generano nell'individuo. Spesso le diete promosse dai mass media non hanno nessuna evidenza scientifica, inoltre, alterano l'interpretazione dell'individuo, spostando l'attenzione dalla salute e benessere al solo parametro del peso corporeo.

Molte sono le diete famose, spesso messe sotto accusa da medici e specialisti, come ad esempio:

- Cronodieta;
- dieta del gruppo sanguigno;
- dieta South Beach;
- dieta di Montignac;
- dieta Scarsdale;
- dieta Atkins;
- dieta a punti;
- dieta Weight Watchers;
- dieta del minestrone;
- dieta macrobiotica;
- dieta Zona;
- dieta dissociata;
- dieta Dukan;
- dieta della luna;
- dieta Paleolitica;
- dieta Dash;
- [...]

Queste sono solo alcune delle centinaia di diete che si trovano in internet, senza contare quelle improvvisate dai VIP, a volte strane, altre bizzarre, spesso assurde. Da quella organica di Madonna a quella baby di Reese Witherspoon senza dimenticare quella glaciale di Renée Zellweger. Sono stili alimentari estremi, proposti da "influencer" che comunicano volontariamente o involontariamente alle masse messaggi alimentari scorretti. I risultati ricorrenti nei ricevitori sono una morbosa ricerca dalle forme corporee perfette alla magrezza estrema, che può portare a patologie e a disturbi del comportamento alimentari, come già trattato in precedenti articoli.

Negli Stati Uniti, perfino le stesse catene di supermercati offrono diete personalizzate legate al proprio *brand* (marchio) e ai propri prodotti. Caso emblematico è la "Whole Food Diet" promossa nei Whole Food Market. E' una società alimentare statunitense con sede ad Austin, in Texas. Nel dicembre 2017 la società gestiva oltre 473 supermercati negli Stati Uniti, in Canada e nel Regno

Unito. L'azienda, oltre a realizzare dei supermercati con prodotti di origine controllata e naturale (Organic), offre all'interno di alcuni dei suoi supermercati un servizio di takeaway di cibo preparato. Whole Food Market è un rivenditore di alimenti naturali e di prodotti biologici. La società si è sempre classificata tra le imprese più socialmente responsabili. Il 16 giugno 2017 Amazon annuncia l'acquisizione di Whole Foods Market per 14 miliardi di dollari a dimostrazione di come il settore alimentare interessi sempre di più i giganti del web.

La maleducazione alimentare invade ormai la TV e il web con programmi, siti e libri che diffondono diete pericolose, anche tramite personaggi senza nessun titolo per parlare di alimentazione. Dilagano i casi dei "falsi specialisti" italiani, già denunciati per abuso della professione o radiati dai rispettivi albi professionali.

La socializzazione della comunicazione permette a qualsiasi personaggio (ad esempio in *youtube*), di mettersi davanti a una telecamera, spacciarsi per esperto e promuovere una dieta miracolosa, addirittura facendosi intervistare all'interno di trasmissioni molto seguite per diventare una star e vendere libri, senza nessuna verifica del proprio curriculum.

L'educazione alimentare degli italiani è uscita in buona parte dalle scuole ed è stata affidata a improbabili personaggi mediatici che s'improvvisano dietisti. Nuovi *influencer*, fuori controllo, che danno la linea, a fianco di personal trainer o addirittura famosi sportivi.

L'esito è di indirizzare sempre di più le persone sane, spesso ancora adolescenti, verso regimi alimentari squilibrati e pericolosi. Per i giovani l'estetica e il peso possono diventare un'ossessione. La deformazione educativa è promossa anche dall'industria della dieta (si pensi alle linee di prodotti dimagranti legati a specifici marchi, *brand*) che spinge sulle promesse di rapidi risultati. I messaggi sono incentrati sul perdere peso più rapidamente rispetto ai trattamenti convenzionali. Normalmente le persone valutano l'efficacia di un trattamento secondo quanto peso perdono nel minor tempo possibile (-kg in n. giorni), finendo per dare credito al passaparola o personaggi pubblici non qualificati, piuttosto che a veri esperti. Il consiglio è di affidarsi solo a professionisti accreditati presso ambulatori privati, poliambulatori, cliniche o anche in ospedale, previa prescrizione del medico di famiglia. Si ricorda che le uniche figure riconosciute dal Ministero della Salute sono il dietologo, il dietista o il biologo nutrizionista. Farmacisti, erboristi, personal trainer, preparatori atletici, giornalisti ecc. non possono far diete. Fare la "dieta", com'è intesa dagli specialisti, significa assumere un'alimentazione corretta che garantisce al corpo le sostanze di cui ha bisogno, nell'ottica di tutelare la salute a 360 gradi. La salute secondo la WHO non è solo l'assenza di malattia, ma la persona in salute sta bene con se stessa e con gli altri.

Come difenderci dai falsi esperti? Bisogna capire quale sia il titolo di studio dell'esperto e le vere competenze sulla materia che sta dibattendo. Non è prudente seguire teoremi dietetici "miracolosi", non conformi alle linee guida della WHO. Un altro aspetto importante è valutare l'opportunità di business dell'esperto e l'eventuale conflitto di interessi (vendere tisane, libri, autopromozione). Aspetto più tecnico è verificare anche che ci siano riferimenti e una bibliografia scientifica per i testi scritti. Diffidare sempre da chi promette solo con la dieta la cura di patologie complesse (es. diabete 1).

L'Associazione Nazionale Dietisti (ANDID), ha dichiarato in merito: *"quando al praticone di turno e agli influencer si aggiungono i nuovi santoni che, incuranti del significato profondo delle parole cura, salute e responsabilità, suggeriscono addirittura di sospendere terapie farmacologiche*

salvavita, come ad esempio l'insulina, restiamo basiti e profondamente indignati ma non disarmati perché crediamo che una comunicazione corretta e semplice possa aiutare i cittadini a districarsi nelle maglie di un sistema complesso e multi-diretto come quello della salute e dell'alimentazione".

E' evidente ormai che dal nostro stile di vita dipende la qualità della nostra vita. Non può essere definita in salute una persona che si priva volontariamente dei cibi e consumi ad esempio solo pasti sostitutivi/beveroni. Non può essere definita in salute una persona cui sono imposte regole rigide e privazioni oppure una persona che non si siede a tavola con i familiari per non essere tentata. Le scelte alimentari degli italiani sono sempre più governate dalle ricerche sui motori di ricerca e/o definite seguendo l'onda emozionale (scelte di "pancia") e/o il concetto di bellezza e salutismo a ogni costo, piuttosto che in relazione a evidenze scientifiche sulla bontà, oppure no, di uno specifico alimento.

La dieta mediterranea, la vera dieta su misura

Quante volte avrete sentito conoscenti e amici pronunciare frasi simili a questa: "da lunedì inizio la dieta!", con toni tra il buono proposito e il sacrificio personale. E se per una volta dimenticaste tutti i significati negativi che associate a questo termine, distoglieste l'attenzione dalla bilancia e pensereste solo alla vostra salute? Lunedì potreste provare a seguire uno dei regimi più studiati a livello mondiale, ovvero la Dieta Mediterranea.

Il termine "Dieta Mediterranea" risale ai primi anni '50, quando un medico americano notò che l'incidenza di malattie cardiovascolari in Grecia era inferiore a quella degli Stati Uniti. Ipotizzò che tale differenza dipendesse dalle diverse abitudini alimentari osservate nei due paesi, e per questo motivo decise di trasferirsi in Italia, da dove iniziò a verificare la sua tesi con uno studio in cui mise a confronto lo stile di vita di un campione di popolazione di sette Paesi.

La sua intuizione fu confermata, e da allora numerosi studi si sono concentrati sugli effetti della dieta mediterranea sulla salute dell'uomo, ed è grazie a questi che oggi possiamo dire che chi mangia mediterraneo ha una minor probabilità di ammalarsi di: ipertensione, diabete, obesità, ipercolesterolemia, malattie cardiovascolari, tumori; e negli ultimi anni si stanno indagando i suoi effetti protettivi anche nei confronti di Alzheimer e Parkinson.

Tra tutti i regimi alimentari del mondo, quello mediterraneo ha dimostrato di essere uno dei più sani, ma i suoi effetti non dipendono da singoli alimenti (non è un determinato cibo a essere "buono" o "cattivo"), ma l'insieme delle abitudini alimentari, la combinazione dei cibi, la varietà della dieta e lo stile di vita.

Non è corretto definirla "dieta", ma si tratta di un vero e proprio "stile di vita" che affonda le sue radici nel bacino del Mediterraneo, con epicentro l'Italia. E' il primo modello alimentare a essere riconosciuto dall'UNESCO quale "Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità", per il suo valore storico-culturale e per i suoi effetti sulla salute dell'uomo. Un regime che fa bene all'uomo e al pianeta, essendo a basso impatto ambientale. E' risaputo che ciò di cui ci nutriamo determina un impatto notevole sull'ambiente e tale impatto è dovuto al fatto che per la produzione del cibo si richiedono materie prime (vegetali, terreni, acqua) ed energia e si emettono inquinanti (sostanze chimiche, deiezioni, gas). Per tale motivo oggi si sta diffondendo una nuova cultura, ovvero

la valorizzazione di diete che siano anche “sostenibili”, diete “green”. Le diete sostenibili sono quelle a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale e a una vita sana per le generazioni presenti e future. Concorrono alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, sono culturalmente accettabili, economicamente eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e ottimizzano le risorse naturali e umane.

Alla Dieta Mediterranea è stato riconosciuto anche questo merito e promuoverla permetterebbe, quindi, di soddisfare gli obiettivi di tutelare la salute dell’uomo e quella dell’ambiente in cui viviamo, e con il quale siamo in stretta correlazione.

Per tali motivi molti Paesi, tra cui l’Italia, stanno cercando di attivarsi e di promuovere questo regime. Alcune delle sue peculiarità:

- un elevato consumo di verdura, legumi, frutta e frutta secca, olio d’oliva e cereali (di cui un 50% integrali);
- un moderato consumo di pesce e prodotti caseari;
- un basso consumo di carne rossa, carne bianca e dolci;
- si basa in generale sulla moderazione nei consumi, sulla condivisione dei pasti e sulla socializzazione;
- sulla stagionalità dei prodotti, sulle tradizioni e conoscenze tramandate a livello familiare;
- sulle feste locali che valorizzano i piatti tipici del territorio e la biodiversità dei territori.

L’UNESCO, riconoscendo la Dieta Mediterranea come Patrimonio Culturale Immateriale dell’Umanità, ha riconosciuto sette comunità emblematiche dove la Dieta Mediterranea è ancora viva, trasmessa, protetta e celebrata e riconosciuta come parte del patrimonio culturale immateriale condiviso. Le sette comunità mediterranee si sono impegnate per il futuro a salvaguardare e valorizzare l’elemento che le caratterizza e le accomuna in un’unica collettività: per l’Italia Pollica e Cilento (luoghi dove per molti anni ha vissuto Ancel Benjamin Keys, il medico che ha scoperto il regime mediterraneo), Koroni in Grecia, Soria in Spagna, Chefchaouen in Marocco, il villaggio di Agros a Cipro, Tavira in Portogallo e le isole di Brač e Hvar in Croazia.

Il contenuto della Dieta Mediterranea varia nei diversi Paesi, ma i principi sono simili e i benefici di questo stile alimentare comprendono la prevenzione dello sviluppo e la riduzione dell’incidenza delle malattie cardiovascolari, la prevenzione del cancro al seno, il cancro del colon-retto, la depressione, l’asma, il diabete e l’obesità. Queste azioni positive per la salute possono essere in parte dovuti ai suoi effetti sul livello di glucosio nel sangue, poiché è noto che livelli più alti di glucosio nel sangue sono associati all’obesità, al diabete e alle malattie cardiovascolari. Quello che non è ancora noto è l’effetto della Dieta Mediterranea sul microbiota intestinale, che influenza la nostra suscettibilità alle malattie.

La Dieta Mediterranea è associata alla cucina italiana, ma purtroppo in Italia la situazione è oggi divergente, infatti, da un recente studio dal Centro di ricerca sugli alimenti del Ministero dell’Agricoltura (Crea, 2017) “Sette italiani su dieci non la seguono” e si potrebbero definire “analfabeti” in tema di corrette scelte alimentari. Questo dato emerge nonostante tutti i programmi di cucina trasmessi da anni in tv.

ALIMENTO	PORZIONI CONSIGLIATE (n/giorno)	PORZIONE (g)	EQUIVALENTE
FRUTTA	Più di 2	150	Una mela, una pera o arancia, 3 prugne o 3 mandarini
VERDURA	Più di 2,5 porzioni	100	70g insalata, 2 pomodori, ½ piatto verdura cotta
LEGUMI	Più di 2 porzioni	70	½ scatoletta di fagioli, ceci o lenticchie
OLIO D'OLIVA	Uso quotidiano	Regolare	
LATTE E DERIVATI	Più di 1,5 porzioni	180	1 tazza latte; 1 yogurt
PESCE	Più di 2,5 porzioni (alla settimana)	100	eccetto molluschi e crostacei; per esempio spigola, orata, alici, sarde
CARNE E SALUMI	Meno di una porzione	80	1 fetta di carne (100 g), prosciutto cotto (50 g per 3 fette)
FARINE INTEGRALI	Più di 1,5 porzioni	130	Prodotti integrali, dolci esclusi, per esempio pane (50g), pasta, riso, cous cous (80g) – porzioni medie
ALCOOL	Nessun consumo	1 U.A. Unità Alcolica	Tollerato un bicchiere di vino eo una lattina di birra (33cl)

(Rielaborazione CABINI, dati CREA 2017),

La corretta comunicazione diventa fondamentale per migliorare gli stili alimentari. Questo è confermato anche da uno studio di ANDID, Associazione Nazionale Dietisti, svolto in collaborazione con l'Università di Messina, presentato in occasione del Convegno "AlimentAzione per la salute. Quali strategie e azioni per orientare le scelte nutrizionali ai tempi del web 3.0?" svoltosi a Roma il 7 giugno 2018, da cui emerge una scarsa capacità degli italiani di orientarsi verso scelte alimentari quantitativamente buone e qualitativamente sane. Emerge che oltre il 70% degli italiani conosce a malapena l'ABC della buona e sana alimentazione, che condiziona dunque anche le corrette scelte alimentari dal supermercato alla tavola; inoltre, nel 52% dei casi, il livello di conoscenza cala fino a diventare "problematico", con punte di grave "insufficienza" per il 19% degli intervistati. Meno di una persona su quattro ha conoscenze e competenze sufficienti e sole poco più del 4% della popolazione vanta un'alfabetizzazione eccellente.

Lo studio mette in luce un'altra preoccupante verità: la Dieta Mediterranea sta scomparendo, vittima della "bulimia digitale" e dei falsi miti che disorientano gli italiani, catturati da una mole di informazioni che confondono e che non sono sempre verificate.

Concludendo, in merito alle "diete su misura" ci sono alcune cose che prendiamo come verità universali quando parliamo di scelte dietetiche e di salute, non considerando che molti paradigmi sono in evoluzione e alcune teorie stanno mutando. È probabile che tanti cibi che amiamo e che per consuetudine pensiamo di non poter mangiare, non siano alla fine così nocivi, anche se rimane per esempio difficile pensare che un "fritto" non faccia ingrassare e che allunghi la vita ad alcuni soggetti.

Una delle nuove frontiere di ricerca nel campo dell'alimentazione è creare algoritmi per elaborare diete personalizzate nella popolazione pediatrica, come nel progetto pilota CAPRII (*Children Alimentary Personalized Research Italy Israel*), confrontando la Dieta Mediterranea con una dieta standard. Ideale sarà sviluppare algoritmi, capaci di predire esattamente la risposta glicemica individuale ad alimenti specifici, persino prima che siano consumati, basati su glicemia e attività del microbiota intestinale. In futuro, gli algoritmi personalizzati legati all'alimentazione potrebbero essere utilizzati per prevenire, con le diete personalizzate, la diffusione di malattie non trasmissibili, come l'obesità e il diabete, valutando come uno stesso alimento può avere assimilazione diversa da individuo a individuo.

I dottori Segal ed Elinav, ricercatori universitari israeliani hanno recentemente pubblicato interessanti risultati in merito. I loro studi dimostrano che gli individui reagiscono in maniera differente agli stessi alimenti, così ciò che può essere salutare per qualcuno, può essere dannoso per qualcun altro. La teoria della "dieta su misura" dovrebbe dare gli strumenti per organizzare una dieta personalizzata (basata sulla risposta glicemica ai cibi preferiti) accompagnando il soggetto in un percorso che gli consente di perdere peso, migliorare il proprio stato di salute e prevenire le malattie. Ovviamente serviranno altri studi per confermare queste nuove teorie, ma è un buon inizio anche perché non possiamo comunque dimenticare tutti gli aspetti culturali e i significati "positivi" che già associamo al cibo.

Una sana alimentazione, associata a uno stile di vita attivo, è sempre uno strumento valido per la prevenzione, la gestione e il trattamento di molte malattie. Un regime dietetico adeguato ed equilibrato non solo garantisce un apporto di nutrienti ottimale, in grado di soddisfare i fabbisogni dell'organismo, ma permette anche di ricevere sostanze che svolgono un ruolo protettivo e/o preventivo nei confronti di determinate condizioni patologiche.

Alcune semplici regole per controllare la glicemia e migliorare l'attività del microbiota possono essere:

1. mangiare il giusto e variare l'alimentazione;
2. fare attività fisica;
3. aumentare il consumo di fibre;
4. aggiungere la giusta quantità di grassi all'interno di un pasto o di un alimento;
5. dormire bene e allontanare lo stress.

Una buona qualità e durata del sonno, in particolare nelle notturne, ha effetti positivi sulla dieta e sulle risposte glicemiche post prandiali. Al contrario del super lavoro cui spesso siamo sottoposti:

Respirazione profonda, esercizi di rilassamento e meditazione si sono rivelate discipline efficaci per ridurre i valori della glicemia.

Chissà che qualcuno tra di voi, già da domani, incominci a promuovere questo stile di vita, valorizzando quindi la nostra tradizione, ma con un approccio innovativo e accattivante soprattutto sulle nuove generazioni.

ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA: <https://www.ieo.it/it/PREVENZIONE/Stili-di-vita/Alimentazione/>

LINEE GUIDA – MINISTERO DELLA SALUTE :

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=108&area=Vivi_sano

WORLD CANCER RESEARCH FUND INTERNATIONAL: www.wcrf.org

DIETA MEDITERRANEA UNESCO:

<http://www.dietamedunesco.it/>

UNESCO: <http://www.unesco.it/it/PatrimonioImmateriale/Detail/384>

SPERLING EDITRICE: <http://ufficiostampa.sperling.it/gennaio-2018/la-dieta-su-misura/>

TRECCANI: http://www.treccani.it/enciclopedia/dietoterapia_%28Dizionario-di-Medicina%29/

WHOLE FOOD <https://www.wholefoodsdiet.com> [wholefoodsmarket.com](http://www.wholefoodsmarket.com)

MINISTERO DELLA SALUTE: http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_259_allegato.pdf

ANDID www.andid.it/

SICS: <http://www.sicseditore.it>

(a) “Dieta” - Dizionario etimologico, Tristano Bolelli, Milano 2006

(1) Docente presso Alta Scuola per l’Ambiente – Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano - <http://asa.unicatt.it>

(2) Dietista - www.dietistapiovanelli.com/