

*L'appello degli scienziati: attenzione ai pericoli della cyber-nutrizione. Si è conclusa con successo l'XI edizione di NutriMI: oltre 50 relatori e 600 professionisti per dibattere su nuovi modelli e trend alimentari. Prof. Luca Piretta: "Non ci sono delle evidenze di miglioramenti in termini di salute nel seguire una dieta vegetariana piuttosto che una mediterranea, anzi la carne ha preziosi nutrienti e micronutrienti che nei vegetali sono meno assorbibili"*



Milano, 22 aprile 2017 – L'XI edizione di NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica tenutosi al Palazzo delle Stelline a Milano, ha riscosso un forte interesse di pubblico da parte degli oltre 600 partecipanti grazie ai temi trattati da un parterre composto dai massimi esperti italiani in materia di nutrizione. Gli interventi hanno sviluppato diverse tematiche, condividendo i risultati degli studi più recenti e focalizzandosi sia su diversi modelli alimentari che sulle caratteristiche nutrizionali di alcune categorie di prodotti.

### **Consapevolezza, equilibrio e dieta mediterranea**

Un messaggio corale emerso dai diversi interventi riguarda il fatto che la popolazione è disorientata rispetto a cosa faccia bene o meno, e invece di affidarsi alle indicazioni degli esperti, 'autogestisce' la propria alimentazione affidandosi al web. Ma non c'è niente di più sbagliato che seguire le mode: l'aderenza alla Dieta Mediterranea è una scelta salutare, sostenibile e garanzia di riduzione del rischio di diverse patologie, come hanno dichiarato gli esperti a più riprese.

Secondo il prof. Luca Piretta, Gastroenterologo e Nutrizionista, Docente di Allergie e Intolleranze Alimentari presso l'Università Campus Biomedico di Roma: "Non ci sono delle evidenze di miglioramenti in termini di salute nel seguire una dieta vegetariana piuttosto che una mediterranea, anzi la carne ha preziosi nutrienti e micronutrienti che nei vegetali sono meno assorbibili: noi non siamo quello che mangiamo, siamo quello che assorbiamo".

"A furia di sentire che una fetta di salame fa male, la popolazione ha perso di vista cosa faccia male davvero" ha fatto eco il prof. Carlo La Vecchia, Ordinario di Statistica Medica ed Epidemiologia presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità all'Università degli Studi di Milano.



### **Dieta vegana: sì o no? Il caso degli sportivi**

Sempre più persone adottano una dieta vegetariana e vegana, anche quando si tratta di atleti amatoriali e agonisti: non a caso l'American College of Sport Medicine ha ideato una piramide alimentare vegetariana ad hoc. In generale, il fabbisogno energetico di un atleta vegetariano non si discosta da quello di un onnivoro: sono i carboidrati infatti la quota percentualmente maggiore che deve essere presente nella loro dieta (55-65% dell'energia totale). Per quanto riguarda invece il fabbisogno proteico, è necessario effettuare scelte alimentari che prevedano il consumo di legumi, cereali, noci e semi, oltre a latticini e uova per chi segue una dieta latte-ovo-vegetariana.

Gli esperti italiani della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), hanno sottolineato l'importanza di effettuare degli accorgimenti sul proprio piano alimentare nel caso in cui, per motivi etici, si scelga di seguire una dieta vegana: non sarebbe consigliabile invece seguire questo modello alimentare per motivi salutistici, perché per il nostro benessere è meglio nutrirsi... secondo il modello mediterraneo.

### **I nuovi superfood? Prugne secche, pistacchi e sardine!**

I superfood sono al centro dell'attenzione dei media negli ultimi tempi ma...siamo sicuri di sapere quali siano?

Le prugne secche, ad esempio, non solo sono un'eccellente fonte di fibre, come noto, ma "3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura, 5 favoriscono il benessere delle ossa e 8-12 sono ottimali per il sistema digestivo" ha raccomandato la dott.ssa Annamaria Acquaviva, Dietista libera professionista.

I pistacchi invece, purtroppo ancora troppo poco consumati, come tutta la frutta secca, sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi, ma anche di fibre e micronutrienti: una porzione di pistacchi apporta la stessa quantità di fibre di 100 gr di broccoli cotti e la stessa quantità di potassio contenuta in una banana.

Il pesce azzurro, infine, è una fonte necessaria di Omega 3, assolutamente preferibile agli integratori, da consumare anche nella versione in conserva: "L'obiettivo nutrizionale per la prevenzione raccomanda l'introduzione di una quantità di EPA e DHA che può essere facilmente raggiunto inserendo nella propria dieta 2 porzioni settimanali da 150g di pesce, preferibilmente grasso, come indicato nella Dieta Mediterranea. In quest'ottica, il consumo di sardine e sgombro in scatola può essere un alleato della nostra salute a basso prezzo. Infatti, il pesce in conserva mantiene un buon contenuto di EPA e DHA, quindi presenta analoghi vantaggi nutrizionali rispetto al pesce fresco", ha spiegato la prof.ssa Alessandra Bordoni, del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Alma Mater Studiorum presso

l'Università di Bologna.

*fonte: ufficio stampa*