

Si è conclusa con successo la I edizione di NutriMI a Roma: 27 relatori e oltre 150 congressisti per dibattere sulle novità della Dieta Mediterranea



Roma, 4 dicembre 2017 - Si è conclusa la I Special Edition di NutriMI a Roma, che si è tenuta al Centro Congressi Frentani in sinergia con la Campagna di Promozione della Dieta Mediterranea. Un panel di 27 esperti ha approfondito tutte le novità che riguardano uno dei modelli alimentari più conosciuti e seguiti al mondo: la Dieta Mediterranea.

Stop alle bufale alimentari: pericolose per la salute pubblica

“Tutti parlano di nutrizione, dalla tv agli chef, diffondendo pericolose e contraddittorie fake news che rischiano di diventare scelte alimentari: oggi un alimento fa male e domani diventa una panacea. Dobbiamo fare sistema e combattere drasticamente queste ‘diete a base di notizie’”, ha dichiarato Giovanna Caccavelli del Centro Studi Sprim, che ha aperto i lavori introducendo il progetto Food-Myth Busters: un team di esperti in Nutrizione al lavoro per scardinare le false convinzioni degli italiani a tavola e diffondere un'alimentazione consapevole, priva di assolutismi e allarmismi.

Anche il prof. Lorenzo M. Donini - CIISCAM, Sapienza Università di Roma - ha presentato una serie di evidenze volte ad approfondire alcuni dei falsi miti ormai canonizzati, in particolare su grassi saturi e colesterolo: “Sfido chiunque a darmi una definizione di junk food: non esistono. Ad oggi possiamo solo affermare in maniera evidence based che la Dieta Mediterranea sia un modello salutare e che l'attività fisica sia cruciale in uno stile di vita sano: stop alla demonizzazione non supportata scientificamente di alimenti e nutrienti”.



Ma un altro disturbo recente legato all'informazione è la 'carbofobia': in un momento storico in cui sempre più persone adottano uno stile di vita gluten-free convinti che sia una scelta salutare, è bene evidenziare che "non c'è evidenza scientifica per credere che una dieta gluten-free svolga un ruolo nel dimagrimento - ha dichiarato il dott. Luca Piretta, dell'Università Campus Biomedico di Roma - Una scelta salutare può essere quella di preferire i prodotti integrali, che si caratterizzano per un minore contenuto di grassi, un indice glicemico ridotto e una presenza di fibra maggiore. Tradotti in effetti sulla salute, si riduce l'impatto sul diabete e sul sovrappeso, l'incidenza del tumore del colon e l'abbassamento dei valori ematici di colesterolo".

E un buon piatto di pasta di qualità, come viene sottolineato, rimane un alleato irrinunciabile della Dieta Mediterranea.

Oltre al glutine, al centro delle discussioni degli ultimi anni si trova anche la carne, il cui consumo ha mostrato una riduzione e che il prof. Vincenzo Russo, dell'Università di Bologna ha commentato così: "Il consumo giornaliero pro-capite di carne in Italia, se calcolato attraverso il Metodo della Detrazione Preventiva delle Perdite per il consumo reale di carne, è di 104 grammi: un dato che non supera le soglie massime raccomandate da importanti organismi di ricerca internazionale per prevenire il rischio di malattie tumorali".

La dieta mediterranea oggi: dal supermercato alla dispensa

Quali prodotti scegliere al supermercato? Sicuramente le conserve ittiche, un valido alleato per innovare la Dieta Mediterranea ogni giorno. La dott.ssa Alessandra Bordoni, dell'Università di Bologna, ha commentato: "I prodotti ittici sono la miglior fonte di n-3 LC-PUFA, importanti per mantenere normali i livelli di trigliceridemia e contribuire alla regolarizzazione della funzione cardiaca e alla normale pressione sanguigna. Il consumo di pesce è quindi molto importante nella dieta: quello in conserva è un'ottima alternativa al fresco, infatti rimane ricco di Omega-3".