

Si apre oggi all'Università la Sapienza di Roma il XX Congresso Nazionale della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione. Sostenibilità e personalizzazione concetti fondamentali per la dieta del futuro. Prof. Andrea Ghiselli, Presidente SISA: "Un eccessivo consumo di carne, oltre a troppe calorie e sedentarietà, espone l'uomo a obesità, diabete, ipertensione, insulino-resistenza, malattie cardiovascolari e cancro. Gli effetti si ripercuotono anche sull'ambiente: un elevato consumo di carne rossa fresca e processata e un elevato apporto calorico provocano aumento di gas serra, perdita di suolo, spreco di acqua, eutrofizzazione delle acque dolci con proliferazione di alcune specie"



Roma,
30 settembre 2022

Salute e sostenibilità, binomio inscindibile

La salute dell'uomo e quella del pianeta viaggiano a braccetto anche a tavola. Un'alimentazione sana, che segue i principi della dieta mediterranea e la piramide degli alimenti, è fondamentale per l'individuo per allontanare il rischio di patologie di diverso genere, ma aiuta anche a mantenere sostenibile l'ambiente in cui viviamo.

Questo

uno dei principali messaggi lanciati in vista del ventesimo Congresso della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione - SISA, che si tiene a Roma presso l'Università Sapienza il 30 settembre e il 1 ottobre. Venti anni di ricerca, confronto e proposta di soluzioni in un mondo globalizzato e mutante.



Prof. Andrea Ghiselli

“C'è

sempre maggiore evidenza che la somma del carico di malattia dovuto a un'alimentazione non equilibrata, al consumo di alcol e alla mancanza di attività fisica sia uguale al carico di malattia provocato ogni anno dal fumo di sigaretta - spiega il prof. Andrea Ghiselli, Presidente SISA - Un eccesso nel consumo di carne oltre a troppe calorie e sedentarietà espone l'uomo a obesità, diabete, ipertensione, insulino-resistenza, malattie cardiovascolari e cancro: un carico di malattie enorme. Il consumo di carne rossa e di carne processata, ossia i salumi, in Italia costituisce la seconda e la terza causa di carico di malattia da determinanti alimentari. Ma gli effetti si ripercuotono anche sull'ambiente con aumento di gas serra (anidride carbonica, metano, protossido di azoto), perdita di suolo, spreco di acqua, eutrofizzazione delle acque dolci con proliferazione di alcune specie a discapito di altre. Una serie di processi già in atto”.

L'aumento della popolazione mondiale e la personalizzazione della dieta



Prof.ssa Silvia Migliaccio

Si calcola che nel 2050 la popolazione mondiale ammonterà a quasi 10 miliardi di persone. Un dato non troppo sorprendente, visto che recenti stime dell'ONU calcolano che proprio il prossimo 15 novembre gli esseri umani sulla Terra diventeranno 8 miliardi. Cifre molto elevate, che impongono riflessioni anche in rapporto alle risorse disponibili e al consumo di cibo da parte di ciascun individuo.

“Tra i problemi che ci troviamo ad affrontare insieme alla crescita della popolazione mondiale vi è quello dell'eccedenza ponderale, per cui si mangia sempre di più e nei paesi sviluppati è in crescita la popolazione sovrappeso nonché quella affetta da obesità - evidenzia la prof.ssa Silvia Migliaccio, Segretaria SISA - Oggi è in atto un cambio dei comportamenti, sebbene sia un processo ancora confuso. Si è creata maggiore attenzione per gli alimenti di origine vegetale, secondo le indicazioni di una dieta flexitariana, denominazione più accattivante della dieta mediterranea, che si caratterizza per la sostituzione frequente della carne con fonti proteiche vegetali. Tuttavia, allo stesso tempo, l'alimentazione si sta evolvendo verso alimenti ultra processati, anche nei cibi vegetali, come dimostrano hamburger o wurstel fatti con legumi o verdure”.

“L’industrializzazione

non è necessariamente un male: poter contare su legumi in scatola o insalata in busta significa poter avere a disposizione prodotti di questo tipo in diverse occasioni. Per una accurata tutela della salute individuale sarebbe opportuna una dieta personalizzata, che tenga conto dei nuovi biomarcatori che in ciascun individuo indicano quali siano i punti su cui l’alimentazione può intervenire positivamente per prevenire determinate patologie a seconda dell’età e delle caratteristiche della persona”, conclude la prof.ssa Migliaccio.