
Le abitudini alimentari degli italiani sono ancora favorevoli ai fini della prevenzione delle malattie cardiovascolari?

Simona Giampaoli, Diego Vanuzzo ■

■ Nell'ambito dell'accordo di collaborazione tra **Istituto Superiore di Sanità, ANMCO** e "**Fondazione per il Tuo cuore**", ogni anno viene organizzato un Simposio che rende pubblici i maggiori risultati ottenuti. Quest'anno l'argomento del Simposio, in accordo con gli obiettivi dell'EXPO - "garantire la salute, cibo sicuro e sufficiente per tutti nel rispetto del pianeta e del suo equilibrio" - è stato sull'**alimentazione seguita dalla popolazione italiana**. L'Italia è un paese considerato a basso rischio coronarico, tale caratteristica è stata fin dagli anni '60 attribuita ai **benefici della dieta mediterranea**. Il luogo comune "siamo ciò che mangiamo", che oggi si sente sempre più frequentemente, ha quindi una base scientifica solida e antica che va trovando sempre più riscontro. Da una buona alimentazione dipendono molti dei principali fattori di rischio cardiovascolare quali la pressione arteriosa, la colesterolemia,



il diabete, l'indice di massa corporea. L'alimentazione inoltre, insieme agli altri comportamenti modificabili dello stile di vita, gioca un ruolo importante nella maggior parte delle malattie cronico-degenerative legate all'invecchiamento che causano disabilità fisiche e deficit cognitivi.

■ Ma l'alimentazione mediterranea, di cui giustamente vengono decantate le virtù, è ancora oggi seguita dagli italiani? È ancora valida oggi? Aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, i tumori, il diabete, che tanto affliggono anche la nostra popolazione?

■ Grazie all'indagine dell'Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare/Health Examination Survey condotto nel 2008 - 2012 oggi abbiamo alcune informazioni sulla alimentazione degli italiani adulti raccolte attraverso un questionario che indaga sui cibi, sulle quantità e sui modelli alimentari: solo il **30%** della popolazione adulta mangia **almeno 200 gr di verdura al giorno** e



pesce almeno 2 volte a settimana, solo il 10% consuma i dolci meno di 2 volte a settimana; gli insaccati e i formaggi sono ancora troppo abbondanti sulle nostre tavole, così come eccessivo è il consumo di sale e di colesterolo, mentre scarso è il consumo di potassio, dati confermati anche attraverso misure dirette attraverso le determinazioni nelle urine delle 24 ore. L'indice mediterraneo italiano applicato a questa popolazione ci suggerisce che **solo il 20% della nostra popolazione ha una sicura protezione derivata dal suo stile alimentare.**



■ **E allora cosa fare?** L'alimentazione mediterranea è certamente salutare, mangiare un po' di tutto, rispettando la stagionalità, ma attenzione alle porzioni, devono essere modeste, oggi non si può abbondare nei condimenti con l'olio di oliva, perché troppo calorico, così come con il vino; per la quantità di sale e di zucchero, bastano le quantità naturalmente contenute negli alimenti, si scopriranno i sapori delle pietanze; infine fare uso di cibi integrali. Importante è la quotidianità, raramente ci possiamo concedere uno strappo e non dimentichiamo che una sana alimentazione va sempre accompagnata ad una regolare attività fisica e all'astensione dal fumo.

