



## COMUNICATO STAMPA

### INFORMAZIONE NON CORRETTA SUL CIBO FATTORE DI RISCHIO PER LA SALUTE PUBBLICA

#### UN MEETING INTERNAZIONALE PER DISCUTERE DI NUTRIZIONE E PROMUOVERE I CONCETTI DI VARIETA' ED EQUILIBRIO IN VISTA DELL'EXPO

Firenze, 24 marzo 2015 – Il cibo è uno degli argomenti più presenti sui media ma l'alimentazione è oggetto di una informazione non sempre corretta e completa e questo trend, sta determinando dei problemi di salute pubblica in tutte le fasce di età.

E' questo il ragionamento che ha ispirato l'ANMCO a organizzare il Convegno dal titolo: **'Food Science & Food Ingredients: the need for reliable scientific approaches and correct communication'** in corso a Firenze. I messaggi che riguardano la salute pubblica devono essere gestiti secondo le più rigorose evidenze scientifiche. E' necessario evitare le semplificazioni eccessive che hanno indotto a comportamenti sbagliati e pericolosi per la salute. L'alimentazione non può essere trattata a compartimenti stagni demonizzando singole classi di nutrienti ma funziona come un'orchestra complessa in cui proprio la varietà degli strumenti e il loro equilibrio funzionano nella melodia.

Dichiara **Michele Gulizia Presidente Nazionale ANMCO, Direttore della Divisione di Cardiologia dell'Azienda "Garibaldi-Nesima" di Catania**: "Il cibo è un sistema complesso: mentre da un lato è oggetto di un'attenzione mediatica quasi morbosa, scarsa è l'informazione sulle caratteristiche nutrizionali di ciò che mettiamo in tavola. Emblematico è il caso dei grassi, troppo spesso demonizzati e il cui corretto utilizzo è stato riabilitato dopo 40 anni di terrorismo informativo. Ma la disinformazione sugli alimenti interessa anche i carboidrati, le proteine, e le diete riduttive che escludano intere fasce di nutrienti o singoli elementi anche in assenza d'indicazioni mediche che giustifichino questi comportamenti. Notizie che a volte influiscono sulle scelte alimentari e sui comportamenti di fasce di popolazione".

Un importante report pubblicato sul Journal of Clinical Epidemiology ha evidenziato come le raccomandazioni emanate dall'OMS non siano state correttamente diffuse: anche le 'forti raccomandazioni' infatti sono spesso basate su studi con affidabilità bassa o molto bassa. La ricerca ha esaminato tutte le Linee Guida dell'OMS pubblicate tra il 2007 e il 2012 e ha rilevato che su 456 raccomandazioni, le 289 (oltre il 50%) classificati come 'forti' erano

basate su studi di qualità bassa o molto bassa. (1) Risulta difficile quindi ritenere che le Linee Guida che ne derivano siano totalmente affidabili così come incerte possono risultare le conseguenze sulla salute pubblica. Inoltre l'OMS emana talora raccomandazioni 'condizionali' delle quali non sono specificati né noti gli effetti reali in termini di benefici. Una situazione singolare se si pensa che durante la 2ª Conferenza Internazionale sulla Nutrizione che si è tenuta a Roma nel novembre del 2014, tutti gli Stati membri hanno caldeggiato all'unanimità che i documenti dell'Organizzazione Mondiale siano redatti prendendo in considerazione solo studi tra i migliori disponibili e dalle evidenze scientifiche di più alta qualità. Sarebbe inoltre opportuno redigere le raccomandazioni sulla base di studi osservazionali multicentrici specifici sull'argomento da trattare e di recente pubblicazione per evitare incongruenze o derivazioni che spesso fanno travisare l'informazione reale. Basti pensare infatti che nel recente report sull'introito di zuccheri aggiunti nella dieta di adulti e bambini, le raccomandazioni sono state stilate prendendo in esame 4 studi osservazionali degli anni 60, svolti in Giappone che indagavano l'insorgenza di carie dentali. E solo in una nota a fondo pagine è specificato che le raccomandazioni 'condizionali' sono redatte quando non ci sono certezze sull'equilibrio tra rischi e benefici o svantaggi nell'adozione della raccomandazione.

“Dobbiamo andare oltre l'approccio 'riduzionista'” spiega il **Prof. Carlo La Vecchia Professore Straordinario di Epidemiologia presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità dell'Università di Milano** “l'insieme in nutrizione è molto più che la sola somma delle singole parti. Ci siamo resi conto che alcuni studi epidemiologici non sono adatti a tratte delle conclusioni esatte per stilare Linee Guida scientificamente corrette. Gli anni di guerra ai grassi si sono dimostrati un misunderstanding scientifico. E la moderna tendenza alla 'carbofobia' sembra andare nella stessa direzione. Oggi, il focus non dovrebbe essere sulla quantità totale di sostanze nutritive ma sulla composizione complessiva e la qualità della dieta“.

“L'approccio che studia i singoli nutrienti è necessario per aiutare a definire risposte biochimiche a quell'elemento, ma non è in grado di cogliere la risposta ad una alimentazione complessa come quella umana” ha commentato il Professor **Dennis Bier Direttore dell'American Journal of Clinical Nutrition**.

Dopo 40 anni di terrorismo medico e mediatico nei confronti dei grassi determinato dal famoso Seven Countries Study, uno studio dell'Università di Cambridge (Uk), pubblicato sulla rivista *'Annals of Internal Medicine'* ha passato in rassegna circa 80 ricerche su oltre 500 mila persone. I ricercatori sono giunti alla conclusione che i grassi saturi non aumentano il rischio di incorrere in patologie cardiovascolari. E all'argomento la rivista Time ha recentemente pubblicato un ampio dossier in cui pone l'accento come campagne “antigrassi” condotte da oltre 30 anni negli Stati Uniti non hanno avuto alcun effetto sull'obesità e sulle malattie ad essa collegata. La rivalutazione della dieta a basso contenuto di grassi ha ora portato a una reazione contro lo zucchero e altri carboidrati, lasciando il pubblico più confuso che mai. A peggiorare le cose, gli scienziati sono ormai ai ferri corti sul consumo eccessivo di grassi o di carboidrati per quanto riguarda benessere e salute. È necessaria un'attenta rivalutazione, come sarà discusso nella riunione di Firenze.

“Le future ricerche nel campo della scienza della nutrizione avranno bisogno di nuovi e innovativi modelli sperimentali che prendano in considerazione - oltre l'effetto biologico - altri aspetti della nutrizione umana quali aspetti psicologici, culturali e sociali, che sono in definitiva legati alla scelta alimentare” ha sottolineato il **Professor Furio Brighenti, Presidente della SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) e Ordinario del Dipartimento di Scienze degli Alimenti dell' Università di Parma**. Quali si prevede siano i modelli di studio più idonei per le ricerche nel campo della nutrizione? “ La ricerca fondamentale in ambito nutrizionale richiederà anche modelli sperimentali meno ovvi, che tengano in considerazione - oltre all'effetto biologico - anche altre dimensioni dell'alimentazione umana quali gli aspetti psicologici, culturali e sociali legati alle scelte alimentari” conclude Brighenti.

“Le politiche europee per il miglioramento della salute pubblica devono passare attraverso la promozione di corretti modelli alimentari che tengano conto del complesso sistema di conoscenze, credenze e comportamenti che stanno alla base dei modelli alimentari” conclude Gulizia “Non solo cibo, numero dei pasti, nutrienti, ma anche la valutazione dell'effetto che ciascun cibo ha sull'organismo e il ruolo ancora poco incentivato dell'attività fisica, la grande assente dalla quotidianità degli occidentali, e ormai quasi scomparsa della vita dei bambini e dai programmi scolastici. Così come sottolineato anche da importanti studi come quello di Nature (2) che evidenzia come l'inattività fisica contribuisce allo sviluppo di malattie metaboliche croniche e alla mortalità precoce. Mentre anche pochi minuti al giorno di attività moderata-vigorosa è in grado di avere effetti benefici sia sul peso in generale che sulla circonferenza addominale, dove si annida il grasso ormai noto come pericoloso anche nei soggetti normopeso (3). Sono quindi necessarie soluzioni strutturate a un problema così complesso ma soprattutto desideriamo sottolineare il ruolo centrale della stampa divulgativa nel diffondere informazione basate su evidenze scientifiche certe, a tutela del cittadino-lettore. Proprio per questo abbiamo organizzato una tavola rotonda in cui si concerti insieme ai giornalisti un nuovo modo di parlare di cibo e di alimentazione”.

- (1) Alexander et al. – Journal of Cl. Epidem (2013) WHO recommendations are often strong based on low confidence in effect estimates.
- (2) Charansonney and Despres – Nature – August 2010 – vol. 7, 468-472
- (3) Golubic et al – Int J of obesity (2015) 39,142-148

**[www.anmco.it](http://www.anmco.it)**

Ufficio Stampa:



Johann Rossi Mason – Senior Consultant - Media Relation Manager

Mobile 347/262699

[j.rossimason@sicseditore.it](mailto:j.rossimason@sicseditore.it)