

La salute nasce a tavola, anzi nei campi

La salute nasce a tavola, anzi nei campi: è lo slogan efficace con il quale il segretario generale della Coldiretti, Vincenzo Gesmundo, ha aperto l'incontro su "Cibo e Sport. Un connubio perfetto per la salute promosso dalla Fondazione Aletheia che si è svolto al Senato il 4 dicembre scorso. E' stato presentato il rapporto di Aletheia che ha messo in luce numeri allarmante sugli effetti di una dieta alimentare sbagliata e di una inattività fisica. Comportamenti che provocano un aumento delle malattie croniche non trasmissibili con un impatto pesante sulla spesa sanitaria italiana: 1 miliardo all'anno che potrebbe arrivare a livello globale a 300 miliardi fino al 2030.

Alla presentazione del rapporto di Aletheia, il think-tank scientifico presieduto da Stefano Lucchini e diretto da Riccardo Fargione, hanno partecipato con il presidente della Coldiretti Ettore Prandini e il segretario generale Gesmundo, il presidente del Senato Ignazio La Russa, il ministro della Salute Orazio Schillaci, due dei massimi esperti del calibro di Antonio Gasbarrini, professore di medicina interna, preside della Facoltà di Medicina dell'Università Cattolica del S. Cuore di Roma, direttore della medicina interna a gastroenterologia del Policlinico Gemelli e presidente del comitato scientifico di Aletheia, e Alberto Villani, coordinatore dell'area clinica Pediatria universitaria ospedaliera- ospedale pediatrico Bambino Gesù, Alessandra Sensini, olimpionica della vela e direttore tecnico giovanile della Fiv e Martina Rabbolini, federazione italiana nuoto paralimpico e biologo nutrizionista. Il filo rosso che ha unito tutti gli interventi è stato l'esaltazione della Dieta Mediterranea, la più efficace per preservare dalle malattie e contribuire a garantire una vita lunga e in salute.

Il segretario generale della Coldiretti ha posto l'accento sui danni soprattutto per bambini e giovani dei cibi ultraprocessati che provocano dipendenze maggiori a quelle di alcol e tabacco. Inoltre ha sottolineato come questi prodotti facciano da apripista agli alimenti sintetici. Gesmundo ha aggiunto che con la legge che li vieta in Italia è stata vinta una battaglia, ma la legge è in pericolo. Il presidente Prandini ha affermato che nella sfida del cibo sano è centrale la funzione delle mense scolastiche dove con l'educazione civica occorre insegnare anche l'educazione alimentare. E un impegno importante – ha detto – quello di porre attenzione su una corretta alimentazione per recuperare i valori della Dieta Mediterranea che si sta un po' abbandonando.

Dal fronte medico sono state fornite indicazioni precise sui gravi danni che il cibo spazzatura provoca. Il boom degli alimenti non naturali – ha spiegato il prof. Gasbarrini ha portato a un balzo del +36% dell'obesità negli ultimi 20 anni. E l'obesità, in particolare per i bambini, ipoteca il futuro delle nuove generazioni che a 40 anni rischiano di diventare diabetici. Gasbarrini è stato esplicito: sono legati all'assunzione di cibi ultra processati anche cancro e demenze. Ma è per i bambini che si prospettano le situazioni più allarmanti: entro il 2030 si potrebbe arrivare al 30% di bambini obesi con costi sanitari che diventeranno ingestibili. Quanto poi ai cibi sintetici, secondo Gasbarrini, è necessario che vengano sottoposti a valutazioni cliniche, serve dunque un processo di ricerca che attesti che non facciano male alla salute per evitare che il servizio sanitario vada poi fuori controlli, prima che vengano messi in commercio.

Il professor Villani ha ribadito che la dieta più idonea è quella Mediterranea e ha sostenuto come sia fondamentale nelle scuole educare al benessere, con una refezione didattica. Il ministro Schillaci ha ricordato che l'obiettivo è allungare la vita, ma in buona salute e ha detto che snack e bevande zuccherate provocano obesità con una ricaduta sulla spesa pubblica. Da qui la proposta di un piano contro l'obesità sostenuto da una educazione alimentare a scuola. Se non si investe in prevenzione – ha affermato Schillaci – il sistema non è più sostenibile. Un altro fronte di intervento è quello dell'attività fisica e per questo ha annunciato un disegno di legge presentato in Senato per inserire lo sport tra le prescrizioni mediche con la possibilità di detrazioni fiscali. Ma è sul cibo che si deve far leva per aiutare gli italiani a crescere e invecchiare bene. L'indagine di Aletheia ha evidenziato che i giovani consumano più snack, piatti pronti e bevande energetiche (fino a 2,5 volte a settimana), mentre gli over 65 limitano tali prodotti a 6 volte in meno. Ma nessuna fascia di età rispetta le indicazioni per una corretta consumazione di frutta e verdura, solo l'8,5% degli intervistati ha infatti dichiarato di assumere le cinque porzioni giornaliere consigliate. In aumento anche il consumo di integratori soprattutto tra i giovani (25-34 anni) che si affidano a integratori vitaminici (59%) e proteici (30%). Molto al di sotto gli over 65 che si fermano rispettivamente al 29% e 13%.

Per tutti occorre comunque aggiustare il tiro dell'alimentazione orientandola verso prodotti semplici. Frutta, verdura carne, gli elementi cardine della Dieta mediterranea non sono manipolati. Ma anche su prodotti trasformati occorrono dei distinguo. Il driver deve essere sempre l'etichetta. Ci sono infatti taralli composti da tre elementi e altri da 20. Ma è soprattutto fondamentale – questa la richiesta della Coldiretti – che sulle merendine composte di coloranti, addensanti e altri elementi sintetici, ci sia un'etichetta che, come per le sigarette, avverta che il prodotto “può nuocere alla salute”.