IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Riferimenti dietetici per l'energia, Coldiretti chiede di tutelare la salute

L'anno scorso l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare aveva pubblicato un'opinione scientifica provvisoria sui riferimenti dietetici per l'energia. Nell'ambito della Consultazione Pubblica indetta dall'Efsa, Coldiretti, unica associazione di agricoltori a rispondere, si è accorta che i livelli di attività fisica considerati appaiono troppo elevati rispetto alle abitudini della popolazione europea e potrebbero spingere a consumare alimenti ipercalorici industriali, con il rischio di sortire l'effetto opposto rispetto all'obiettivo di tutelare la salute.

Infatti, secondo l'indagine Eurobarometro "Survey on Physical Activity 2009" in 15 paesi europei il 50 per cento degli intervistati dice di non aver mai praticato sport. Il 25 per cento dei cittadini europeo è quasi completamente inattivo fisicamente, solo il 3 per cento dei cittadini in Bulgaria, Grecia e Italia dice di praticare sport regolarmente.

Perché, dunque, prendere in considerazione questi livelli di attività fisica se non rispecchiano la situazione del cittadino medio europeo? Al di là della pratica clinica di considerazione caso per caso, non sicuramente questo l'ambito di lavoro di Efsa, i valori di riferimento – senza una corretta interpretazione – rischierebbero di sovrastimare il reale fabbisogno energetico della popolazione, venendo meno all'obiettivo di migliorare le abitudini e la salute dei cittadini.

Inoltre, una stima di fabbisogno energetico più elevato rischia di incentivare il consumo di alimenti ipercalorici spesso di natura industriale, le cui etichette riportano i valori di energia riferiti all'introito calorico giornaliero raccomandato, che con queste politiche rischia di divenire via via più elevato. Coldiretti – nel suo ruolo di forza sociale e a tutela di quel bene collettivo costituito dalla salute pubblica – si è battuta in difesa di una sana alimentazione "mediterranea", in sintonia anche con quanto affermato dagli istituti di ricerca italiani.

Infatti, i Larn (Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti) italiani considerano livelli di attività fisica più bassi rispetto a quelli proposti da Efsa. Per un uomo tra i 18 e i 59 anni i livelli di attività fisica sono classificati in leggero, medio e pesante corrispondenti rispettivamente a 1.56, 1.64 e 1.82, mentre per le donne 1.56, 1.64 e 1.82. Inoltre per i ragazzi tra i 10 e i 17 anni il livello medio considerato è di 1.61 mentre per le ragazze 1.52. Sorprendentemente Efsa considera invece, ad esempio, uno stile di vita molto attivo come corrispondente ad un valore di ben 2.4.

Coldiretti nell'ambito della consultazione, ha espressamente fatto presente questo all'Autorità e ha chiesto ulteriori chiarimenti. In particolare, specificare cosa si intende per attività minime associate con la vita quotidiane, in modo da inquadrare meglio i livelli di attività fisica della popolazione.

Ha altresì chiesto di descrivere le attività che permettono di rientrare nell' alto livello di attività

Si sottolinea inoltre che secondo lo studio “Health behaviour in school aged children survey” (Who collaborative study 2006) solo 1 bambino europeo su 5 pratica un’attività fisica regolare. Sempre secondo i dati Who in Europa il 24 per cento tra i 6 e i 9 anni sono sovrappeso o obesi. Anche per i bambini, Coldiretti ha chiesto di specificare le attività che permettono di rientrare in ogni categoria di livello di attività fisica, oppure di modificare i valori in base alla situazione media europea.

Nell’accogliere i commenti, Efsa nel nuovo documento ha incluso delle tabelle che chiariscono tutte le attività necessarie per rientrare nelle categorie di attività fisica e definito meglio la situazione anche per i bambini. Sperando che questo aiuti a fare maggiore chiarezza sui reali fabbisogni energetici della popolazione, ed evitare che si arrivi ad una erronea sovrastima che rischia di allontanare i consumatori da una sana dieta mediterranea.