

Salute e grassi, ecco le proposte Coldiretti all'Efsa

Il gruppo scientifico sulla nutrizione dell'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare (Efsa-Panel Nda) riceverà fino al prossimo 15 ottobre commenti sui livelli nutrizionali raccomandati a livello europeo (Dietary Reference Values) per grassi, carboidrati, zuccheri e fibre. L'Efsa sembra appoggiare un consumo giornaliero di carboidrati che copra il 45-60% del fabbisogno calorico complessivo e di grassi che vada dal 20% al 35% del fabbisogno calorico complessivo.

Una corretta assunzione di fibre, inoltre, ne prevede un consumo di almeno 25 grammi per giorno. L'Agenzia non ritiene invece necessario in questa fase fissare alcun limite per gli zuccheri assumibili quotidianamente, dal momento che non vi sarebbero dati sufficienti a circostanziare il nesso tra carico glicemico e indice glicemico (2 misure della presenza di zuccheri nel sangue) e lo sviluppo di determinate malattie/patologie.

Data la rilevanza dell'argomento sia per la salute pubblica che, indirettamente, per la qualità alimentare nel suo insieme, Coldiretti intende partecipare al dibattito rendendo nota la propria posizione in particolare sugli zuccheri. Infatti, da circa 20 anni a questa parte (data in cui furono stabilire le Raccomandazioni nutrizionali a livello europeo) sono emersi molti studi longitudinali e alcune meta-analisi che legano un consumo maggiore di zuccheri a diabete di entrambi i tipi e problemi cardiovascolari.

Coldiretti chiede quindi che si tenga conto di soglie sufficientemente basse di zuccheri presenti nella dieta, in modo che costituiscano non più del 10% dell'energia giornaliera complessiva, come del resto raccomanda pure l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Ad oggi, in media, il consumo di zuccheri in Europa sarebbe al di sopra di tale soglia, con molti Paesi europei che arrivano pure al 14% e 15% di calorie da zuccheri sul totale.

Nella sua consulenza alla Agenzia Alimentare di Parma, Coldiretti si è avvalsa anche dello studio e dei riferimenti scientifici del working paper "La dieta europea. Evoluzione, valutazione e impatto della Pac" di Josef Schmidhuber (economista Fao), che ha messo in luce il peggioramento della alimentazione tra la popolazione europea nel suo insieme e le conseguenze in termini di aumento del rischio di sviluppare determinate malattie. Il working paper, sviluppato nell'ambito degli studi del Gruppo 2013, è liberamente accessibile e scaricabile all'indirizzo:

<http://www.gruppo2013.it/working-paper/Documents/La%20dieta%20europea,%20Wp%20n11%20-%20luglio%2009.pdf>