

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
15	Il Tempo	14/11/2015	<i>CARNE ROSSA E CANCRO. FEDERALIMENTARE CHIEDE I DANNI ALL'OMS (G.d.c.)</i>	2
45	La Nazione	15/11/2015	<i>LA DIETA GIUSTA ? MANGIARE "A TAVOLA VINCE CHI SA SCEGLIERE" (L.Del ninno)</i>	3

La polemica Gli industriali del settore preparano l'azione legale: «Allarme ingiustificato. Hanno provocato un'emorragia di vendite»

Carne rossa e cancro. Federalimentare chiede i danni all'Oms

■ Vendite di wurstel -17%, -14,7% per la carne in scatola, -11,6% per la carne elaborata, -9,8% per i salumi e -6,8% per la carne fresca. Un vero e proprio bollettino di guerra. E stavolta non c'entra la crisi dei consumi. La causa di questi dati è la notizia, lanciata dall'Organizzazione mondiale della Sanità, della correlazione tra cancro e consumo di carne rossa. Le perdite sono quelle registrate dalle associazioni di categoria, Assica e Assocarni, nella prima settimana dopo la pubblicazione dello studio dell'Oms, quella tra il 26 ottobre e il 2 novembre. Colpa dell'Organizzazio-

ne? Colpa dell'enfasi data alla notizia dei media? Di certo c'è che l'allarme si è man mano ridimensionato passando dal «non mangiate carne rossa» al «mangiate carne rossa con moderazione». Ma il danno c'è stato. E ora Federalimentare passa al contrattacco.

La Federazione Italiana dell'Industria Alimentare sta infatti valutando con alcuni studi legali svizzeri e altre federazioni di industriali europei di citare per danni l'Oms.

«Negli ultimi mesi - spiega il presidente Luigi Scordamaglia - abbiamo assistito a un indiscriminato accanimento da parte dell'Oms nella formula-

zione di raccomandazioni riguardanti il corretto approccio dei consumatori a specifiche categorie di alimenti o singoli nutrienti. Tali raccomandazioni, influenzando a livello internazionale le politiche sanitarie di ben 194 Paesi, nonché i comportamenti e gli stili di vita di miliardi di persone, dovrebbero sempre essere supportate da robuste evidenze scientifiche».

Robuste scientifiche che però, secondo Federalimentare, non ci sono. Proprio per questo la Federazione cita una statistica pubblicata nel settembre 2013 dal Journal of Clinical

Epidemiology. Lo studio analizza le 289 raccomandazioni «forti» («strong recommendations») pubblicate dal gennaio 2007 alla fine del 2012: 95 erano basate su un livello di evidenza scientifica classificato come «basso», 65 come «molto basso».

Dati che, sottolinea Federalimentare, «non sono stati confutati». Insomma per gli industriali il meccanismo è chiaro: l'allarmismo eccessivo e non giustificato scientificamente produce paura e, di conseguenza, danni economici. L'industria alimentare italiana non è più disposta a restare a guarda-

G.D.C.



La dieta giusta? Mangiare «A tavola vince chi sa scegliere»

La specialista: «Importante personalizzare il regime alimentare»



L'intervista

Il sistema funzionale propone una combinazione di cibi diversa per ognuno



Loredana Del Ninno

QUALSIASI dieta, per essere considerata salutare, deve fornire gli elementi sufficienti a soddisfare le esigenze nutrizionali, ma non solo. Sono infatti sempre di più gli studi che riconoscono ad alcuni alimenti effetti benefici, fisiologici e psicologici, che vanno oltre l'apporto dei nutrienti di base. Ne parliamo con Sara Farnetti (nella foto) specialista in Medicina interna e PhD in fisiopatologia della nutrizione e del metabolismo.

Dottoressa che cos'è l'alimentazione funzionale?

«È un modo di pensare alla dieta davvero innovativo: propone una combinazione personalizzata di alimenti, capace di condizionare positivamente il metabolismo. Una buona dieta deve contrastare la produzione di ormoni che provocano un accumulo di grasso nelle diverse zone del corpo e anche l'insorgenza di numerose patologie, da quelle cardiovascolari al diabete, al cancro, alle malattie degenerative e ai disturbi ormonali».

In che modo scegliere i cibi più adatti a mantenersi in salute?

«Gli alimenti vanno selezionati in base al nostro 'io biologico' e alle priorità. Non bisogna considerare soltanto l'aspetto calorico e le caratteristiche nutrizionali. È fondamentale imparare a combinare i cibi: una mela in assoluto fa bene, ma dopo un piatto di pasta aumenta il carico glicemico e aggiunge fruttosio al pasto, quindi non è adatta a chi desidera perdere peso. Non si può poi prescindere dall'effetto che ogni alimento ha sugli ormoni; ogni piatto è un progetto ormonale. Il cibo ha un effetto salutistico soltanto se utilizzato in modo funzionale. Bisogna nutrirsi in mo-

do consapevole».

Come si fa a definire il proprio 'io biologico'?

«Leggendo bene gli esami del sangue. Non basta controllare che i valori siano nella norma, vanno valutati considerando che esistono delle relazioni tra i diversi test per fare una lettura sistemica e interpretarli in un'ottica di prevenzione.

Un valore che rientra nei limiti ma che si avvicina a quello superiore, fornisce indicazioni importanti sulla predisposizione patologica e di conseguenza sulla dieta da seguire. Un'anamnesi accurata e l'osservazione attenta del paziente sono gli altri strumenti a disposizione dello specialista».

Lei ha scritto un libro dove sfata alcuni luoghi comuni nel campo delle diete. Il primo che le viene in mente?

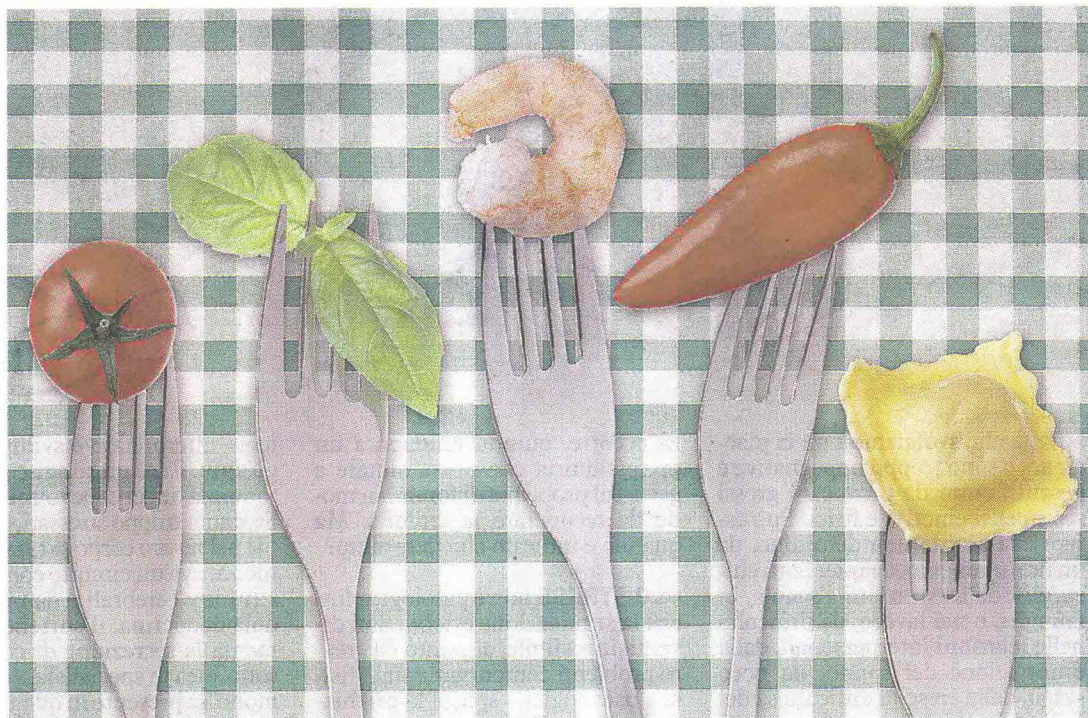
«Come accennavo, la frutta è un benefico scrigno di minerali e antiossidanti, ma un consumo frequente in chi è in sovrappeso e vede aumentare la circonferenza addominale aggrava il disturbo metabolico (accumulo di grasso viscerale e steatosi epatica) e non aiuta a dimagrire. Bisogna quindi scegliere la frutta e associarla con furbizia».

Si parla tanto dell'importanza di una giusta idratazione. Come e quanto bisogna bere?

«Non è importante quanto, ma come si beve: sorseggiare un bicchiere d'acqua ogni ora è più importante che bere un litro, tu d'un fiato, al mattino. L'acqua ha un poter idratante, non diuretico: se assunta in eccesso nei soggetti predisposti alla ritenzione, tende a sovraccaricare i reni. Quindi bere poco e spesso resta l'ideale, aggiungendo se possibile succo di limone e zenzero che attivano la funzione epatica».

La soia è spesso al centro dell'attenzione per le sue benefiche proprietà. Qual è la sua opinione?

«Bisogna fare attenzione agli eccessi. Se assunta troppo di frequente sottrae calcio e zinco all'organismo, quindi non fa bene alle ossa e potrebbe disturbare la tiroide e il sistema immunitario».



Ormoni protagonisti

Non si può prescindere dall'effetto che ogni alimento ha sugli ormoni, importanti regolatori del metabolismo nel bene e nel male

Quanto bere

Bere poco e spesso è il comportamento ideale, aggiungendo all'acqua succo di limone e zenzero per attivare la funzione epatica



Il video si apre catturando l'immagine con lo smartphone attraverso l'apposita applicazione



Le buone abitudini nel piatto

Niente sale e poca cottura

C'È UN PUNTO su cui tutti gli esperti di alimentazione sana concordano: in una dieta ideale il ricorso al sale e ai condimenti, deve essere evitato il più possibile. «Gli amanti della buona tavola non devono però sentirsi frustrati dalla rinuncia – rassicura Francesca Più, chef e collaboratrice di molti nutrizionisti – perché il sale alla lunga perverte il senso del gusto, impedendo di riconoscere il vero sapore degli alimenti. Esistono molti modi per preparare pietanze sane che coccolino anche il palato». Francesca Più, autrice del libro «Spaghetti vegetali» è una convinta sostenitrice della dieta crudista. «Un'alimentazione basata su cibi non trattati oltre i 42 gradi – spiega – preserva le sostanze nutritive necessarie a mantenere l'organismo in buona salute: enzimi, vitamine, sali minerali. Inoltre la digestione degli alimenti crudi richiede un minor dispendio energetico. I componenti fondamentali della dieta crudista sono frutta e ortaggi, verdura e frutta a guscio, semi oleosi, germogli erbe aromatiche, funghi, spezie e alghe».