

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
16	La Stampa	21/10/2013	<i>COSI' IL "SEMAFORO" AL SUPERMARKET PUNISCE IL MADE IN ITALY (M.Zatterin)</i>	2
16	La Stampa	21/10/2013	<i>Int. a G.Calabrese: "PROPOSTA ASSURDA, SENZA BASI SCIENTIFICHE" (N.Ferrigo)</i>	5
40	Piu' Salute & Benessere (Il Sole 24 Ore)	01/10/2013	<i>ALIMENTAZIONE ED ESERCIZIO FISICO</i>	6
74	Piu' Salute & Benessere (Il Sole 24 Ore)	01/10/2013	<i>ANALISI DEL GENOTIPO PER LA DIETA MIGLIORE</i>	7
126	Piu' Salute & Benessere (Il Sole 24 Ore)	01/10/2013	<i>LA GENETICA AIUTA A VIVERE MEGLIO</i>	8

Così il "semaforo" al supermarket punisce il made in Italy

Proteste per l'iniziativa della Gran Bretagna sui bollini ai cibi
 "Si bocchia il Parmigiano, si consentono le bibite gassate"

il caso

MARCO ZATTERIN
 CORRISPONDENTE DA BRUXELLES

Sono tre colori, gli stessi del semaforo. Secondo la tabella stilata dalle autorità britanniche, il rosso denuncia la pericolosità d'un genere alimentare rispetto ai buoni auspici d'una dieta bilanciata, il giallo avverte che ci può essere un problema, il verde certifica l'assenza di conseguenze. Una buona mossa? Solo sulla carta, dicono in tanti, soprattutto nei Paesi del Club Med. A ben leggere le etichette dei prodotti che affollano gli scaffali dei supermercati delle città inglesi, si scopre che il Reggiano è una potenziale minaccia per la salute, mentre certe bibite gassate risultano compatibili con un regime perfetto. Per farla breve, il grana padano è «rosso», la Red Bull è «verde». «Non ci siamo - protesta Paolo De Castro, guida della Commissione agricoltura dell'Europarlamento -. E' un sistema sbagliato: non serve a garantire la salute, e rischia di metter fuori gioco una buona parte dell'industria alimentare italiana e europea».

Il Regno Unito ha un grave problema di stazza. Il governo spende ogni anno oltre 5 miliardi di sterline per trattare malattie legate al peso eccessivo dei cittadini (il 25% è classificato come «obeso»). «Siamo i ciccioni d'Europa», ha scritto il Daily Telegraph, tanto che gli amministratori locali dell'isola hanno anche pensato di sospendere i benefici sociali a chi è troppo oltre il peso forma, ma la cosa per ora non è pas-

sata. E' stata invece adottata in giugno la raccomandazione che invita distributori e supermercati ad apporre volontariamente su ogni confezione un codice a semaforo che segnali la quantità contenuta di grassi, zucchero e sale. L'obiettivo è avvisare i consumatori dei rischi e salvar loro la vita. Cosa che, dicono i paladini del mangiar latino, fatta così non funziona proprio.

Londra ha già cercato di infilare i suoi semafori alimentari nel regolamento sulle etichettature varato dall'Ue nel 2011 che entrerà in vigore da gennaio. Respinta con perdite dal fronte mediterraneo e non solo, non s'è accontentata delle indicazioni numeriche sulle confezioni. Quattro mesi fa ha deciso di agire da sola e il Dipartimento della Salute ha proposto di aggiungere la triplice colorazione allo schema per le linee guida per il fabbisogno alimentare giornaliero. Così, era l'auspicio, il consumatore avrebbe potuto capire al volo le proprietà dei cibi.

Si è pertanto stabilito che se ci sono oltre 17,5 grammi di grassi ogni cento, il semaforo è rosso, il che vale per il sale oltre 1,5 grammi, e lo zucchero qualora si passino i 22,5, disegnando così categorie tabù in cui finiscono tutti i formaggi, salumi, dolci, sughi, tortellini, biscotti, per non parlare di culatello, Nutella e jamon iberico. Posto che i distributori inglesi assicurano che il 40% dei consumatori non acquista articoli col marchio scarlatto dell'infamia nutrizionale, ecco che il sistema si inceppa. Perché se ne trae che la Pepsi a zero calorie, che sostituisce lo zucchero con dolcificanti, è più salutare del latte. E che pure la sogliola, alla quale tocca l'arancione, non è una garanzia di linea. Il governo Letta ha scritto alla Commissione Ue

per protestare. Federalimentare e Confagricoltura si sono fatte capofila di un'azione di condanna. «E' fuorviante», dicono, «si occupa dei singoli prodotti senza considerare come essi si combinano in una dieta bilanciata, che poi è ciò che veramente conta». Certo, se mangi un chilo di parmigiano puoi avere dei problemi, ma un tocchetto al giorno è salutare. Insomma, «è un eccesso di semplificazione» che mette a rischio i 2,3 miliardi di export alimentare italiano verso il Regno Unito.

De Castro è il primo firmatario di un'interrogazione che invita la Commissione Ue a prendere in mano il dossier, testo che denuncia la mancata notifica all'Unione del semaforo. «Danimarca e Olanda avevano un piano simile - spiega un lobbista europeo -. Lo hanno comunicato a Bruxelles e si è trovata un'intesa sul verde da mettere sui prodotti migliori: un premio, dunque, non una punizione». Dal 1° settembre i tre colori brillano nelle buste della spesa di Sainsbury's, Tesco e Morrisons, solo per dire i principali. Il sospetto è che vogliano anche promuovere i loro prodotti surrogati e a basso costo, per combattere l'esercito di denominazione e origine garantite condotto da francesi, italiani e spagnoli. E' un discorso di business che può riuscire facile, facendo leva su dieta e crisi, in un Paese che non ha proprio una lunga tradizione di menu ben calibrati.

ROSSO

Non più di 2 volte la settimana

Pagelle controverse

CIBI
(ogni 100 gr)

BEVANDE
(ogni 100 ml)

GIALLO

Sì, ma nelle giuste proporzioni

GRASSI
> 17,5 g

> 8,75 g

GRASSI SATURI

> 5,0 g

> 2,5 g

ZUCCHERI

> 22,5 g

> 11,25 g

SALI

> 1,5 g

> 0,75 g

Salumi; Pollo fritto;
Salmone, acciughe e sardine;
Formaggi non magri;
Dolci; Cioccolata;
Succhi di frutta



GRASSI
> 3,0 a ≤ 17,5 g

> 1,5 a ≤ 8,75 g

GRASSI SATURI

> 1,5 a ≤ 5,0 g

> 0,75 a ≤ 2,5 g

ZUCCHERI

> 5,0 a ≤ 22,5 g

> 2,5 a ≤ 11,25 g

SALI

> 0,3 a ≤ 1,5 g

> 0,3 a ≤ 0,75 g

Molti tipi di pesce;
Hot dog;
Alcuni tipi di mozzarella;
Olio d'oliva;
Cioccolato nero;
Gelati



VERDE

Sì, sempre

GRASSI

≤ 3,0 g

≤ 1,5 g

GRASSI SATURI

≤ 1,5 g

≤ 0,75 g

ZUCCHERI

≤ 5,0 g

≤ 2,5 g

SALI

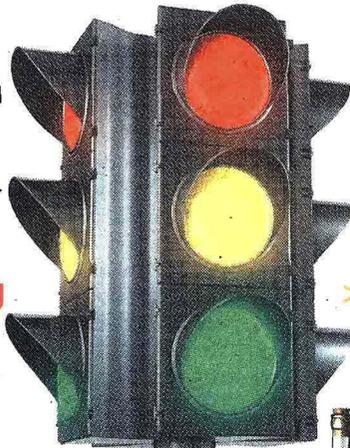
≤ 0,3 g

≤ 0,3 g

Verdure; Carni bianche
Pane integrale; Yogurt magri;
La maggior parte della frutta;
Biscotti dietetici;
Bibite gasate energetiche
(con 0 zuccheri)



Centimetri - LA STAMPA



UN SISTEMA FUORVIANTE

Si calcolano solo alcuni parametri, senza considerare una dieta bilanciata

IL GOVERNO ITALIANO

Una lettera all'Ue: a rischio i 2,3 miliardi dell'export alimentare nel Regno Unito

Gli esempi



Pasta

Gli «spicchi» verdi indicano che sodio, grassi e zucchero sono ok, mentre le calorie sono in rosso



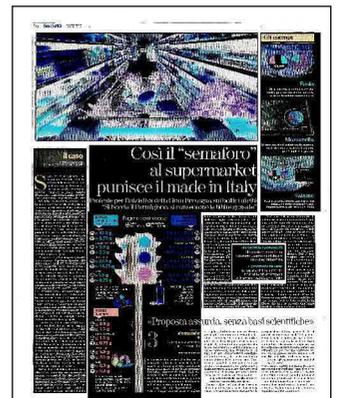
Mozzarella

Niente zuccheri, calorie nella norma, ma il sistema fa scattare l'allarme per l'«indice di grassi»



Salame

Poche calorie, niente zucchero, ma finiscono sotto accusa i grassi (soprattutto quelli saturi) e il sale



«Proposta assurda, senza basi scientifiche»

3

**domande
a**

**Giorgio Calabrese
nutrizionista**

NADIA FERRIGO

«Una proposta assurda. Il bollino rosso sui prodotti alimentari non solo dà indicazioni errate, ma addirittura rischia di peggiorare ancor di più le già pessime abitudini alimentari degli inglesi». Giorgio Calabrese, medico specializzato in scienza dell'alimentazione, non ha dubbi: dividere gli alimentari in buoni e cattivi non porta a nulla di buono.

Un passo falso del Regno Unito?

«Certo. L'approccio del governo inglese

è sbagliato, tanto da far pensare che sia per lo più una manovra economica destinata a danneggiare i nostri prodotti e a favorire i loro. In questo caso sono le regole del commercio a imporsi sulla tutela della salute e non il contrario, è davvero preoccupante. Hanno deciso di dare battaglia ai prodotti della tradizione mediterranea, che nel tempo hanno conquistato anche il loro mercato. Marchiare i prodotti come poco salutari porta i consumatori, in particolare i male informati, a credere che tutto quel che non ha il lasciapassare non fa bene. Non è vero, anzi spesso è l'opposto».

A guardare le tabelle, meglio una bevanda zuccherata del parmigiano...

«Appunto. Questa è una classificazione che dal punto di vista scientifico non ha senso, c'è una differenza enorme tra la

composizione dei due prodotti, che si può riassumere con facilità: il parmigiano fa bene, le bibite gassate no. Invece di dar battaglia alla nostra cultura alimentare, dovrebbero imparare da noi e sposare la dieta mediterranea. Altrimenti tra qualche anno si ritroveranno con un preoccupante aumento di obesità e malattie cardiovascolari».

Un consiglio spassionato ai sudditi di Sua Maestà?

«Cari amici inglesi, noi siamo in Europa con voi e vi vogliamo bene. Non fatevi prendere in giro, scegliete il nostro cibo. Siamo uno dei popoli più longevi del mondo proprio perché conosciamo l'arte del mangiar bene e con moderazione. Per combattere l'obesità non servono i bollini, ma una dieta sana ed equilibrata. Fate come noi».



SPECIALE PERUGIA

ALIMENTAZIONE ED ESERCIZIO FISICO

Diminuiscono l'incidenza di farmaci nella cura delle patologie

La medicina deve necessariamente rivolgere un'attenzione più scrupolosa alla promozione di stili di vita sani e deve incentivare la pratica di un esercizio fisico quotidiano, perché si tratta di due fattori determinanti per la miglior cura delle patologie. A sostenerlo con fermezza è la dottoressa Valeria D'Alessandro, medico di famiglia specializzata in endocrinologia, da sempre attenta ad approfondire le tematiche legate alla nutrizione, sia nell'individuo affetto da patologie metaboliche che in quello sano che pratica regolarmente attività sportiva.

Con un'esperienza ventennale maturata nello studio di medicina generale di Perugia e nei centri privati della zona, per la dottoressa "è fondamentale ribaltare l'approccio alla malattia e partire da questi concetti per aiutare gli individui a sta-



DOTTORESSA VALERIA D'ALESSANDRO

re meglio", afferma. "Nella maggior parte dei casi le patologie metaboliche vengono trattate seguendo un approccio farmacologico, mentre sono convinta che, coltivando il rapporto interpersonale con il paziente e stimolando lo stesso a seguire una dieta

più equilibrata e a praticare un esercizio fisico quotidiano, capace di incidere positivamente anche sul tono dell'umore, sia possibile ricorrere ad una minore percentuale di farmaci, ottenendo così una maggiore soddisfazione, sia per il paziente che per il medico curante", afferma la dottoressa D'Alessandro. "Consolidare il rapporto con il paziente è possibile attraverso il counseling, un percorso di breve durata che permette di agire sulle modalità comportamentali delle persone, per far emergere e riorganizzare le risorse utili ad affrontare i cambiamenti e a prendere decisioni più consapevoli sulla propria salute".



PERUGIA

tel. (+39) 335 499210

valeriodalessandro@libero.it

SPECIALE PERUGIA

ALIMENTAZIONE ED ESERCIZIO FISICO

Diminuiscono l'incidenza di farmaci nella cura delle patologie

La medicina deve necessariamente rivolgere un'attenzione più scrupolosa alla promozione di stili di vita sani e deve incentivare la pratica di un esercizio fisico quotidiano, perché si tratta di due fattori determinanti per la miglior cura delle patologie. A sostenerlo con fermezza è la dottoressa Valeria D'Alessandro, medico di famiglia specializzata in endocrinologia, da sempre attenta ad approfondire le tematiche legate alla nutrizione, sia nell'individuo affetto da patologie metaboliche che in quello sano che pratica regolarmente attività sportiva.

Con un'esperienza ventennale maturata nello studio di medicina generale di Perugia e nei centri privati della zona, per la dottoressa "è fondamentale ribaltare l'approccio alla malattia e partire da questi concetti per aiutare gli individui a stare meglio", afferma. "Nella maggior parte dei casi le patologie metaboliche vengono trattate seguendo un approccio farmacologico, mentre sono convinta che, coltivando il rapporto interpersonale con il paziente e stimolando lo stesso a seguire una dieta più equilibrata e a praticare un esercizio fisico quotidiano, capace di incidere positivamente anche sul tono dell'umore, sia possibile ricorrere ad una minore percentuale di farmaci, ottenendo così una maggiore soddisfazione, sia per il paziente che per il medico curante", afferma la dottoressa D'Alessandro. "Consolidare il rapporto con il paziente è possibile attraverso il counseling, un percorso di breve durata che permette di agire sulle modalità comportamentali delle persone, per far emergere e riorganizzare le risorse utili ad affrontare i cambiamenti e a prendere decisioni più consapevoli sulla propria salute".

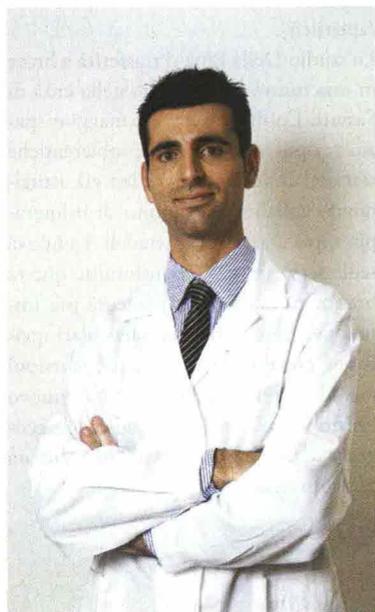
NIENTE PIÙ BISTURI

Oggi l'urologia usa tecniche mini-invasive che consentono un rapido recupero

Il nuovo modo di operare in urologia, grazie alle tecniche mini-invasive, consente un rapido recupero del paziente. In questi casi, infatti, il paziente non necessita di lunghi ricoveri ospedalieri e può tornare a casa in tempi brevi. Inoltre, le tecniche mini-invasive riducono il dolore e il rischio di infezioni, consentendo al paziente di tornare alla normale attività quotidiana in tempi molto brevi.

46 **PERUGIA**

ANALISI DEL GENOTIPO PER LA DIETA MIGLIORE



IL DOTTOR DANILLO AZARA

Il dottor Azara effettua analisi del Dna per definire soluzioni personalizzate

Oggi la medicina nutrizionale è supportata dalla genetica. Il dottor Danilo Azara, biologo nutrizionista, responsabile del centro di nutrizione di Sassari e Arzachena, effettua test sul Dna per definire diete strettamente personalizzate che tengano conto delle condizioni fisiologiche e patologiche, ma anche della predisposizione genetica del paziente. Il Dna consente di stabilire per esempio la predisposizione alla celiachia, l'intolleranza al

lattosio, l'obesità, il metabolismo dei lipidi ecc. "In base al genotipo - afferma il dottor Azara - definiamo la dieta in grado di garantire i massimi benefici. Seguiamo adulti, bambini e sportivi. I test genetici sono assolutamente non invasivi e adatti anche ai più piccoli". Il dottor Azara valuta i problemi specifici accertati da una diagnosi medica, formula il piano alimentare ottimale e programma i controlli periodici per la valutazione dei risultati. "Altro supporto importante - aggiunge Azara - è l'analisi bioimpedenziometrica che permette una corretta valutazione della composizione corporea. In questo modo riusciamo a supportare al meglio anche gli sportivi, valutando esattamente massa muscolare e idratazione corporea".

Il dottor Azara è associato all'Acisian e collabora con medici di base, pediatri, fisioterapisti e preparatori atletici.



SASSARI - ARZACHENA (OT)

tel. 393 1078451 - info@centronutrizione.com

www.centronutrizione.com

SPECIALE SARDEGNA

LA PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE TUMORALI è un'azione fondamentale e tutta da incrementare in campo sanitario

Il rischio di contrarre un tumore è in continuo aumento. Per questo è fondamentale incrementare le azioni di prevenzione e diagnosi precoce. In Sardegna, il tasso di mortalità per tumore è tra i più alti d'Italia. Per questo è fondamentale incrementare le azioni di prevenzione e diagnosi precoce. In Sardegna, il tasso di mortalità per tumore è tra i più alti d'Italia. Per questo è fondamentale incrementare le azioni di prevenzione e diagnosi precoce.



ANALISI DEL GENOTIPO PER LA DIETA MIGLIORE

Il dottor Azara effettua analisi del Dna per definire soluzioni personalizzate.



FOCUS DIETOLOGIA & NUTRIZIONISTI

LA GENETICA AIUTA A VIVERE MEGLIO

Il dottor Damiano Galimberti, specialista in Scienza dell'alimentazione, spiega i vantaggi della nutrigenomica

La dieta perfetta, che permette di mantenerci in buona salute, di allontanare il rischio di malattie e di scongiurare gli accumuli di grasso, è scritta nel nostro Dna. "È partendo dall'esame dei geni - afferma il dottor Damiano Galimberti, esperto in nutrigenomica, la disciplina che combina la genetica con la scienza dell'alimentazione - che possiamo definire un regime alimentare personalizzato. Prima di definire una dieta, che sia finalizzata a qualunque tipo di risultato, non necessariamente estetico, è importante indagare il metabolismo, l'assimilazione dei

carboidrati, l'intolleranza e l'ipersensibilità a determinati alimenti. Come? Attraverso l'analisi del Dna".

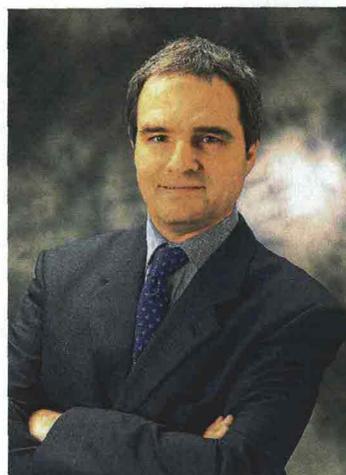
Spesso si fanno diete senza ottenere risultati concreti oppure si recupera rapidamente peso anche dopo tanti sacrifici.

"Oggi, grazie ad analisi genetiche, si possono meglio comprendere gli ostacoli che si possono incontrare durante una dieta e - sottolinea Galimberti - aggirarli o superarli, con una dieta personalizzata".

In questo modo il calo di peso potrà risultare facilitato.

Con semplici test si può scoprire se i meccanismi legati all'assimilazione vanno a inciuciare sul metabolismo, rallentandolo, così da porvi rimedio. Non bisogna poi sottovalutare le intolleranze alimentari che possono favorire l'aumento di peso oltre che causare malassorbimento, gonfiore, stipsi. Intolleranze diffuse, come quelle al lattosio o al glutine, possono essere verificate grazie alla valutazione di specifici geni, con costi accessibili.

Salute e linea dipendono da come ci nutriamo. Ognuno di noi, in funzione del genotipo (costituzione) e fenotipo (costituzione più stile di vita), risponde a una dieta in maniera diversa. Soltanto esami approfonditi, grazie a test diagnosti-



IL DOTTOR DAMIANO GALIMBERTI

ci avanzati, sono in grado di stabilire l'esatto e specifico rapporto tra un individuo e un determinato alimento.

"L'Associazione medici italiani anti-aging - dice Galimberti - ha collaborato per la messa a punto di test nutrigenomici, che permettono analisi di carattere preventivo e di identificare, in relazione al Dna, cosa sia meglio mangiare ai fini non solo del calo ponderale, ma anche della acquisizione di un'alimentazione sana, in grado anche di condizionare positivamente l'invecchiamento e il declino ormonale. Lo scopo è quello di prevenire, rallentare o invertire un invecchiamento precoce o manifestazioni negative correlate allo stato di salute e/o di benessere fisico, mentale e sessuale, migliorando le proprie performance".



MILANO
tel. (+39) 02 6883206
www.damianogalimberti.com

