

quotidiano**sanità**.it

Martedì 11 GIUGNO 2019

La salute si costruisce a tavola, con la tradizione

A Ginevra un convegno accende i riflettori sulle diete che appartengono storicamente a ciascun popolo, puntando il dito contro il riduzionismo alimentare e l'idea che un certo modello dietetico sia adatto a tutti

Riaffermare il primato delle diete tradizionali, quella mediterranea in primis, e combattere il riduzionismo alimentare che punta a demonizzare i singoli nutrienti perdendo la visione d'insieme. È stato questo il leitmotiv del seminario "Positive Nutrition: Traditional Diets as a Model for a Healthy Life" organizzato dalla Rappresentanza Permanente d'Italia presso le Organizzazioni Internazionali che si è tenuto a Ginevra il 6 giugno.

L'ambasciatore **Gian Lorenzo Cornado** ha fatto gli onori di casa ricordando come non esistano "cibi buoni o cattivi: qualunque alimento assimilato in eccesso diventa pericoloso per la salute. Piuttosto, ci sono pattern dietetici che includono anche lo stile di vita e che vanno recuperati e valorizzati".

Marco Silano, responsabile dell'unità di Nutrizione e Salute dell'Istituto Superiore di Sanità, parlando della dieta mediterranea ha ricordato come alimentazione e geni si influenzino a vicenda: "Oggi indichiamo con nutrigenetica e nutrigenomica il condizionamento reciproco tra diete e genoma. Nel caso delle diete tradizionali, il rapporto tra cibo e geni ha un impatto salutare".

A ciascuno il suo

Al tavolo si sono confrontati anche i modelli tradizionali brasiliano e cinese. Il primo frutto di una commistione tra il sapore coloniale ed elementi presenti nell'alimentazione dei nativi. Il secondo estremamente ricco e differenziato da regione a regione.

Gli esperti hanno sottolineato come non esista una dieta universale, adatta a tutti, che non tenga conto della storia di un popolo, della geografia di un luogo e della genetica della sua popolazione. Laddove si stanno affermando modelli diversi, sono in aumento le malattie cardiovascolari e quelle metaboliche.

"La nostra dieta è inserita in un sistema molto più complesso dei singoli ingredienti dei cibi, un sistema che contempla variabili diverse, che oggi siamo in grado di controllare solo in parte – ha osservato **Dennis Bier**, professore di nutrizione pediatrica presso il Children's Nutrition Research Center del Baylor College of Medicine di Houston – Fino a qualche tempo fa non avevamo gli strumenti necessari per indagare questi ambiti ma oggi, con i big data e l'intelligenza artificiale, abbiamo la possibilità di analizzare grandi quantità di informazioni in poco tempo. Se vogliamo davvero progredire in questo ambito ritengo si debbano mettere in campo queste competenze".

Le linee guida

"Ci troviamo in un momento di grande confronto di idee tra chi promuove le proprie diete tradizionali e chi ritiene che dobbiamo combattere l'eccesso di alcuni ingredienti nei cibi", ha ricordato Cornado, citando le etichette a semaforo, che attribuiscono un bollino ai diversi alimenti in base alle quantità di zuccheri, sali o grassi. Questa classificazione, peraltro, "boccia" alcuni dei prodotti di punta del Made in Italy come il prosciutto di Parma, il parmigiano reggiano o l'olio di oliva.

“Servono piuttosto campagne di informazione e di promozione della salute, senza criminalizzare nessun cibo. Ciò che ci aspettiamo da chi propone misure e linee guida – ha concluso l’ambasciatore – è che queste siano basate su solide basi scientifiche”.

Michela Perrone