



MALATTIE NON TRASMISSIBILI E STILE DI VITA: PER LA SINU RUOLO CHIAVE LA SANA ALIMENTAZIONE

Il Dr. Francesco Branca (OMS) presenta al Congresso Nazionale di nutrizione umana le ultime Raccomandazioni dell'OMS e i principi delle diete sane

Sono **41 milioni** i decessi a livello globale (74%) per malattie non trasmissibili (*noncommunicable diseases* NCDs), come quelle cardiovascolari, il cancro, il diabete, l'obesità e le malattie respiratorie croniche. Tra i principali fattori di rischio, oltre al tabacco, l'inattività fisica, l'alcol e l'inquinamento atmosferico, contribuiscono alle cosiddette morti per malattie croniche anche le **diete non salutari**, che sono causa da sole di **8 milioni** di morti all'anno.

*“Le **malattie non trasmissibili** sono causate principalmente da fattori di rischio controllabili, legati anche ad abitudini e comportamenti alimentari errati, che possono essere modificati dall'acquisizione di sane scelte alimentari e di un corretto stile di vita”,* afferma la Presidente della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), Anna Tagliabue, all'apertura del XLIV Congresso Nazionale a Piacenza. *“Come società scientifica che si occupa di nutrizione umana abbiamo il dovere di agire a tutti i livelli, sia individuali, che come comunità, per contrastare quelle che sono solo nuove mode alimentari senza fondamenti scientifici e promuovere e diffondere l'adozione di una dieta sana e sostenibile, di cui abbiamo un modello rappresentativo del nostro Paese, la Dieta Mediterranea, che si conferma come la migliore per i suoi benefici in termini di salute, di prevenzione e di effetti positivi sia sull'uomo, che sull'ambiente”.*

Ed è proprio al tema delle diete sane e sostenibili e alle più recenti raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che è stata dedicata la lettura inaugurale tenuta da Francesco Branca, Direttore del Dipartimento di Nutrizione e Sicurezza Alimentare, OMS.

“Le diete sane sono alla base del massimo livello di salute. Garantiscono una crescita sana, supportano tutte le funzioni del corpo, consentono livelli adeguati di attività, sono in grado di prevenire le malattie non trasmissibili e le malattie di origine alimentare e di promuovere il benessere in tutte le fasi del corso della vita,” ha affermato il Dott. Branca.

Sono **4 i principi fondamentali**, secondo l'OMS, alla base di una dieta sana: adeguatezza, diversità, equilibrio e moderazione.

La dieta sana deve, innanzitutto, soddisfare nel giusto equilibrio i fabbisogni energetici e nutritivi, specifici per età, sesso, composizione corporea, livelli di attività fisica e stati fisiologici (es. gravidanza), ricordando che l'eccesso – così come il difetto – di alcuni nutrienti può avere effetti negativi sulla salute.

Deve, poi, prevedere una grande varietà di alimenti appartenenti ai diversi gruppi alimentari; tale scelta consente di recuperare tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno, garantendo il rischio di carenze o eccessi nutritivi legati a diete monotone e poco variate.

È fondamentale anche che l'energia fornita dalla dieta rispetti l'equilibrio delle 3 principali fonti di energia: **proteine, grassi e carboidrati**, ricordando che diete molto sbilanciate possono avere effetti anche gravi sulla salute.

Bisogna, infine, limitare il consumo di quegli alimenti che, quando consumati in eccesso, sono associati a rischi per la salute; è il caso degli zuccheri semplici e dei dolcificanti, del sale e degli acidi grassi saturi e trans. In particolare, l'OMS raccomanda che l'energia deve essere fornita per il 45-60% dai carboidrati, principalmente carboidrati complessi, per il 15-30% dai grassi, di cui meno del 10% da grassi saturi e limitare al massimo i grassi trans e il resto da mono e poli-insaturi. L'apporto energetico derivante dagli zuccheri liberi deve essere inferiore al 15% (per facilitare quell'auspicabile obiettivo di giungere a meno del 5%); per il sodio è necessario ridurre il consumo di sale (che ne è la principale fonte) a 5 g al giorno, pari a mezzo cucchiaino.

L'acqua deve essere la fonte di liquidi privilegiata, evitando bevande zuccherate, soprattutto nei bambini. Bisogna preferire cibi non trasformati a quelli altamente trasformati e consumare moderatamente carne rossa e carne processata, limitando anche le cotture aggressive (esempio le grigliature) che possono peggiorare gli effetti sulla salute.

Tutte queste raccomandazioni si ritrovano anche nelle Linee Guida per una Sana Alimentazione redatte dal CREA, che prendono spunto dai principi cardine della Dieta Mediterranea, che è annoverata come un pattern dietetico non solo sostenibile per l'uomo, ma anche per il pianeta.

“Dobbiamo riformare il sistema alimentare globale promuovendo le diete sane, che sono in grado di influenzare da un lato le abitudini alimentari e la domanda e di conseguenza, dall'altro lato, la produzione e la distribuzione, con effetti positivi non solo sulla salute, ma anche sull'ambiente”, conclude Branca.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell'aggiornamento professionale, nell'informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all'applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni regionali ed interregionali e comprende diversi Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU, nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

UFFICIO STAMPA **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana**

BRANDMAKER

Marinella Proto Pisani cell.3397566685 - Valentina Casertano cell.3391534498

press@brandmaker.it - www.sinu.it