## BUONA PER IL CUORE, BUONA PER IL PIANETA

*Al Congresso Nazionale SINU la dieta che aiuta a prevenire il rischio cardiovascolare e a ridurre l'impatto ambientale delle scelte alimentari, che si è aggiudicata il Premio Barba*

Le scelte alimentari influenzano e rendono strettamente interconnesse la salute umana e quella ambientale, essendo responsabili della metà dei decessi per malattie cardiovascolari (prima causa di morte in Europa e nel mondo) ed al contempo generando più di un terzo delle emissioni di gas serra nell'atmosfera, implicate nell'attuale crisi climatica. Le consolidate evidenze sul potenziale nocivo delle scelte alimentari per la salute del pianeta rendono sempre più urgente la diffusione e l'adozione di diete sane e adatte alla mitigazione del cambiamento climatico.

Al XLIII Congresso Nazionale della **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana,** è stata presentata la dieta per la prevenzione del rischio cardiovascolare, che risulta anche in grado di **ridurre del 48.6% le emissioni di gas serra**, legate agli attuali consumi europei.
La ricerca, sviluppata **dall'Unità di Ricerca su Nutrizione, Diabete e Metabolismo dell'Università Federico II di Napoli,** con la collaborazione di ricercatrici indipendenti e di altre afferenti al Centro Euro-Mediterraneo per i Cambiamenti Climatici e al Dipartimento di Scienze e Tecnologie Ambientali dell'Università della Campania Luigi Vanvitelli, ha ricevuto il **Premio Barba**, come migliore ricerca scientifica condotta nel campo della nutrizione umana da un ricercatore iscritto alla SINU di età inferiore ai 35 anni.

Grazie ai dati di associazione tra consumo di specifiche quantità dei diversi alimenti e il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, è stato definito un modello alimentare basato sulle frequenze e le quantità di consumo ottimali di ciascun alimento per la prevenzione cardiovascolare. Tale piano alimentare settimanale è stato confrontato con la dieta abituale della popolazione europea – stimata dalle quantità di alimenti disponibili per il consumo nel triennio 2014-2018 (dati FAO) – ed è stata, quindi, valutata l'adeguatezza nutrizionale e l'impatto sul clima in termini di emissioni di gas serra dei due modelli alimentari.
I risultati hanno mostrato che la dieta ottimale per la prevenzione cardiovascolare non prevede l'esclusione di alcun alimento, ma li assortisce tutti nelle frequenze e nelle quantità appropriate, secondo i dati disponibili in letteratura (vegetali freschi, cereali integrali e yogurt ogni giorno, legumi e pesce fino a 4 volte a settimana, uova, formaggi e carni bianche non più di 3 volte a settimana, carni rosse, cereali ad alto indice glicemico o patate non più di una volta a settimana, carni processate occasionalmente).
Rispetto alla dieta degli europei, quella desiderabile per la prevenzione cardiovascolare include un maggior consumo di frutta e verdura, cereali integrali, cereali raffinati a basso indice glicemico come la pasta, frutta secca a guscio, legumi e pesce, a scapito di carne bovina, burro, cereali ad alto indice glicemico, patate e zucchero. Tale modello alimentare è in grado di assicurare l'assunzione di tutti i macro e micro nutrienti nelle quantità raccomandate dall'EFSA (Autorità europea per la sicurezza alimentare) e di migliorare il profilo nutrizionale della dieta attuale della popolazione europea. Infine, ma non per ultimo, lo studio ha dimostrato che la dieta sviluppata per l'ottimizzazione del rischio cardiovascolare è in grado di ridurre del 48.6% le emissioni di gas serra legate agli attuali consumi europei.

Uno strumento pratico, dunque, adatto alla popolazione adulta sana, che potrebbe non solo contribuire alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, ma anche ridurre con effetto immediato l'impatto sul clima delle scelte alimentari di ciascun individuo.

Gli autori della ricerca sono: Annalisa Giosuè, Ilaria Calabrese, Gabriele Riccardi, Marilena Vitale, Olga Vaccaro dell'Unità di Ricerca su Nutrizione, Diabete e Metabolismo dell'Università Federico II di Napoli, Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia, Marta Antonelli della divisione IAFES del Centro Euro-Mediterraneo sui Cambiamenti Climatici e Francesca Recanati e Katarzyna Dembska, ricercatrici indipendenti.
Hanno collaborato, inoltre, Simona Castaldi del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Ambientali dell'Università della Campania "Luigi Vanvitelli" e Francesca Gagliardi del Dipartimento di Economia Politica e Statistica dell'Università di Siena.

*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 e 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