NUTRIENTI, ALIMENTI E DIETE TRA SCIENZA E COMUNICAZIONE

Al 3° Convegno SINU Giovani il confronto su macronutrienti, modelli alimentari e divulgazione scientifica nell'era dell'informazione rapida.

Parlare di nutrizione oggi significa muoversi in un ambito in continua e rapida evoluzione, in cui ricerca scientifica, pratica clinica e comunicazione verso il grande pubblico si intrecciano strettamente. Comprendere e comunicare correttamente nutrienti, alimenti e modelli dietetici rappresenta una sfida cruciale, soprattutto in un contesto dominato da semplificazioni, mode alimentari e informazioni spesso parziali o fuorvianti. Non è un caso che, secondo recenti indagini europee, **oltre il 60% dei cittadini dichiari di ricevere informazioni nutrizionali principalmente dai social media**, dove la qualità delle fonti è estremamente variabile.

È a partire da questa consapevolezza che si è svolto presso il Complesso Didattico di Scampia dell'Università degli Studi di Napoli "Federico II" il **3° Convegno SINU Giovani, promosso dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)** e dedicato al tema "Nutrienti, alimenti e diete tra scienza e comunicazione".

L'incontro ha rappresentato un'importante occasione di riflessione su come la comunicazione sui nutrienti, dai carboidrati ai grassi, fino alle proteine, influenzi profondamente i comportamenti alimentari, spesso più delle evidenze scientifiche stesse.

Nel corso del convegno è emerso come la crescente diffusione di diete restrittive e messaggi polarizzati abbia contribuito alla costruzione di numerosi falsi miti alimentari. Primo tra tutti la **demonizzazione dei carboidrati**, nonostante rappresentino il principale substrato energetico (45-60% dell'apporto calorico totale) raccomandato dalle linee guida nazionali ed internazionali sulla base delle migliori evidenze scientifiche disponibili. E poi l'attuale enfasi sul **consumo proteico**, che in alcuni gruppi di popolazione già supera le quantità consigliate, e rimane al centro di una narrazione che mescola reali bisogni dell'organismo e mode alimentari. Questi ed altri sono esempi emblematici di un approccio riduzionistico, focalizzato su singoli nutrienti e non sulla qualità degli alimenti e sul modello alimentare complessivo. Gli esperti hanno ribadito come la capacità della dieta di contribuire alla salute umana dipenda dall'equilibrio, dalla varietà e dalla sostenibilità delle scelte nel lungo periodo, in linea con modelli alimentari consolidati come la Dieta Mediterranea.

Tradurre le raccomandazioni nutrizionali in comportamenti concreti, tuttavia, non è semplice. I dati mostrano che **in Italia solo circa il 10% della popolazione adulta aderisce pienamente alle indicazioni nutrizionali nazionali**, **mentre sovrappeso e obesità interessano oltre il 45% degli adulti e quasi un bambino su tre**. Il passaggio dalla teoria alla pratica risulta complesso anche a causa di fattori sociali, culturali ed economici, oltre che di un ambiente comunicativo spesso poco favorevole. In questo senso, è emersa con forza **la necessità di strategie nutrizionali personalizzate**, capaci di adattarsi alle diverse fasi della vita e ai differenti livelli di attività fisica, superando approcci standardizzati e soluzioni "uguali per tutti". Attenzione è stata dedicata anche all'**alimentazione dello sportivo**, evidenziando come le esigenze nutrizionali varino in funzione del tipo di disciplina, dell'intensità dell'allenamento e degli obiettivi individuali, ribadendo l'importanza di un apporto energetico e nutrizionale adeguato, in grado di sostenere la performance e la salute nel lungo periodo. In questo contesto risulta fondamentale accompagnare la popolazione sportiva verso scelte alimentari efficaci e sostenibili nel tempo.

Un ruolo sempre più centrale è giocato dalla **comunicazione della nutrizione**. Nell'era dei social media, dove contenuti sensazionalistici possono raggiungere milioni di persone in poche ore, il convegno ha sottolineato l'urgenza di una comunicazione scientifica più responsabile, capace di semplificare senza banalizzare e di costruire un rapporto di fiducia con il pubblico. Una comunicazione imprecisa o allarmistica può infatti generare confusione, aspettative irrealistiche e comportamenti alimentari estremi o poco sostenibili, con potenziali ripercussioni sulla salute. Le fasce di popolazione più a rischio sono sicuramente i giovanissimi, esposti ad una mole di informazioni contrastanti, che non sono in grado di interpretare in maniera critica, funzionale e prudente. Qui entra in gioco la

necessità di riuscire ad **arrivare alle famiglie**, per far crescere bambini, ragazzi e adolescenti in un ambiente che promuova stili di vita adeguati e, allo stesso tempo, un approccio al cibo e un linguaggio nei confronti del corpo che siano sicuri.
Il convegno ha, quindi, messo in evidenza come la nutrizione non sia solo una questione di nutrienti, ma anche di contesto, linguaggio e responsabilità comunicativa. Superare le semplificazioni e riportare il dibattito su basi scientifiche solide rappresenta oggi una delle sfide principali per migliorare la salute della popolazione e contrastare la disinformazione in tema di alimentazione.
Il comitato organizzatore e scientifico che ha lavorato all'evento è stato composto dai giovani SINU Donato Angelino, Università degli Studi di Teramo, Margherita Dall'Asta, Università Cattolica del Sacro Cuore, Monica Dinu, Università degli Studi di Firenze, Annalisa Giosuè, Università di Napoli "Federico II", Monica Guglielmetti, Università degli Studi di Pavia, Alice Rosi, Università degli Studi di Parma e Daniela Martini, Università degli Studi di Milano.
Svoltosi con grande successo di pubblico, a conferma del forte interesse verso questi temi, presso il Complesso Didattico di Scampia dell'Università degli Studi di Napoli Federico II e aperto con i saluti della Presidente SINU, Prof.ssa Anna Tagliabue, il convegno ha offerto spunti di riflessione e prospettive future, anticipando alcuni dei temi che saranno approfonditi anche in occasione del 46° Congresso Nazionale SINU, in programma a Bergamo dal 27 al 29 maggio 2026.

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 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