

**LIBERTÀ DI SAPERE LIBERTÀ DI SCEGLIERE**



**ALIMENTAZIONE E SALUTE.**  
UN PROGETTO DI VITA  
O UNA MODA DEL TERZO MILLENNIO?

LE RISPOSTE DELLA SCIENZA.

## ALIMENTAZIONE E SALUTE. UN PROGETTO DI VITA O UNA MODA DEL TERZO MILLENNIO?

### LE RISPOSTE DELLA SCIENZA.

Alimentazione. Tante chiacchiere e molta confusione.	4
Alimentazione. Un bisogno primario, un processo fisiologico.	6
Il fabbisogno energetico e i singoli nutrienti.	8
Due elementi di grande valore. Acqua e fibre.	10
La scienza e i cibi anti-cancro.	12
Le linee guida per vivere in salute. Il Decalogo per una corretta alimentazione.	14
I garanti della nostra salute. Il Libro Bianco sulla Sicurezza Alimentare.	18
Le risposte scientifiche alle domande di tutti.	20

#### COMITATO SCIENTIFICO CHE HA PARTECIPATO AL PROGETTO

Giovanna Gatti	Assistente Direzione Scientifica - Istituto Europeo di Oncologia - Milano.
Pier Giuseppe Pelicci	Direttore del Dipartimento di Oncologia Sperimentale - Istituto Europeo di Oncologia - Milano.
Umberto Veronesi	Direttore Scientifico - Istituto Europeo di Oncologia - Milano.
Stefano Zurrada	Direttore Generale - Istituto Nazionale dei Tumori - Milano.



Caro Amico,

eccoci ad affrontare un argomento altrettanto importante e impegnativo che, troppo spesso, è stato sottratto alla competenza di medici e scienziati e trasformato in chiacchiere senza l'autorevolezza necessaria.

Si tratta di un tema attualissimo, è vero, che coinvolge gli stili di vita personali, le mode, e che quindi ha implicazioni sociali che consentono a tutti di parlarne con la massima libertà.

Ma tutto questo non deve accadere a discapito della correttezza medicoscientifica che, ancora una volta, offre risposte dettate solo dai risultati raggiunti in anni di approfondite ricerche e dalle conoscenze ottenute nel laborioso corso naturale del progresso delle scienze.

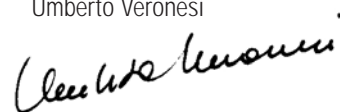
Sull'alimentazione, quindi, non si scherza.

Come fonte principale di vita per ciascun essere umano, necessita equilibri che superano qualsiasi moda e che è necessario perseguire con la massima attenzione e costanza perché tutto ciò di cui ci nutriamo diventi alleato del nostro benessere.

Sono certo che in questo nuovo Quaderno siano presenti informazioni e suggerimenti che molti già conoscono e che, probabilmente, riescono già a mettere in pratica nella vita di ogni giorno.

Il nostro obiettivo è, come sempre, essere di aiuto prima di tutto a chi ha le idee meno chiare e di incoraggiamento a chi, invece, ha attuato scelte personali a favore della propria salute.

Umberto Veronesi



## ALIMENTAZIONE. TANTE CHIACCHIERE E MOLTA CONFUSIONE.

“È vero che ci sono cibi che fanno male alla salute e alcuni che invece fanno bene?”

“È vero che gli alimenti prodotti in modo industriale sono più sicuri di quelli realizzati in modo artigianale?”

“È vero che per restare in forma è meglio eliminare grassi e carboidrati e privilegiare il consumo di proteine?”

“Gli alimenti biologici sono più o meno nutrienti di altri?”

“L'alimentazione vegetariana è carente dal punto di vista nutrizionale?”

“È vero che le diete sbagliate possono condurre a malattie gravi come la bulimia e l'anoressia?”

Queste sono solo alcune delle domande classiche che riguardano il complesso mondo dell'alimentazione. Domande assolutamente legittime: il problema consiste, invece, nel cercare risposte in “luoghi” sbagliati.

Sulle riviste non specializzate, ad esempio, sui siti internet dedicati a diete e bellezza non qualificati dalla supervisione di un medico nutrizionista, o persino nei racconti di conoscenti e amici che hanno sperimentato indicazioni alimentari personalizzate e quindi, in pratica, non replicabili su altri.

Alimentarsi è un atto individuale e questa libertà si è trasformata, nel tempo, in vera e propria “anarchia”, contribuendo alla confusione che contraddistingue ogni dibattito su questo argomento.

È il momento di dare la parola alla scienza, l'unica fonte sicura di informazioni e suggerimenti corretti.



## ALIMENTAZIONE. UN BISOGNO PRIMARIO, UN PROCESSO FISIOLÓGICO.

Dopo la respirazione, l'alimentazione è il secondo processo fisiologico necessario alla sopravvivenza degli esseri viventi.

Perché l'introduzione di elementi nutritivi consente al corpo di costruire le strutture portanti e vitali, ovvero le ossa, i muscoli, i tessuti cutanei e connettivi, gli organi, e di disporre di energia per tutte le attività necessarie alla vita.

Le sostanze introdotte attraverso l'alimentazione quotidiana vengono ridotte a composti organici e a molecole molto semplici in modo tale da essere assimilate e poi utilizzate dall'organismo.

Quali sostanze è quindi necessario consumare regolarmente perché la nostra macchina-corpo funzioni in modo corretto?

Per mantenere in vita le strutture sono indispensabili le proteine, perché tutti i nostri organi sono di natura proteica.

Per produrre energia, invece, i carboidrati sono essenziali mentre i grassi sono una riserva energetica.

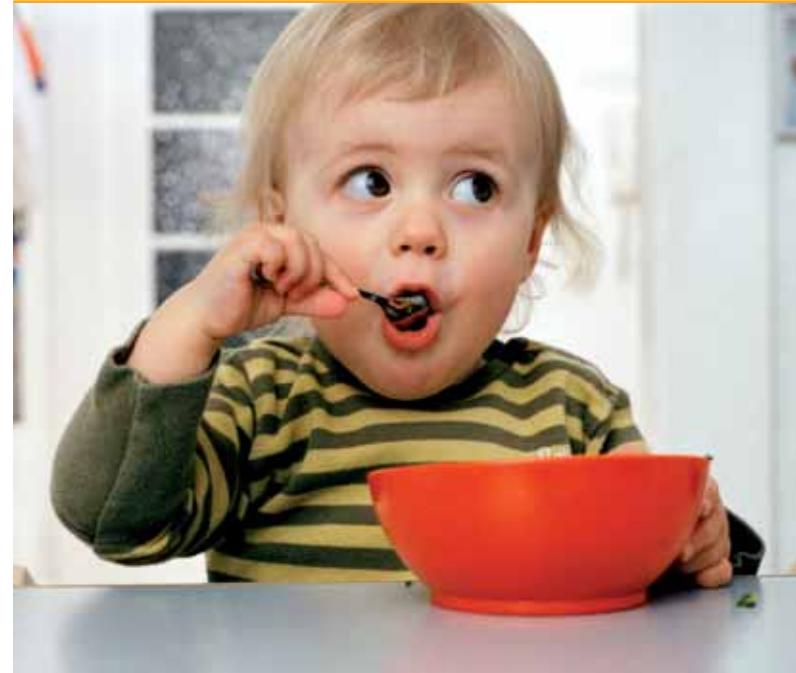
Proteine, carboidrati, grassi sono quindi indispensabili per la nostra vita: a questi è dedicato il prossimo capitolo perché è altrettanto importante comprendere il fabbisogno giornaliero di ogni singolo elemento in modo tale da prevedere una dieta sana, equilibrata e completa.

Abbiamo citato il termine "dieta": a questa parola è associato solitamente il concetto di "alimentazione restrittiva in funzione della perdita di peso".

Non è così. Dieta significa semplicemente "regime alimentare", senza nessun significato "punitivo": indica una serie di buone regole da adottare per utilizzare l'alimentazione come strumento di salute. La dieta prevede un atteggiamento mentale positivo nei confronti sia del proprio corpo, sia dell'atto di nutrirsi.

Un atteggiamento libero da condizionamenti psicologici e sociali, che segue solo lo stimolo primordiale della "fame" quale segnale di esaurimento delle scorte di energia e della necessità di reintegrarle velocemente.

Comportarsi secondo natura, quindi, ascoltando le indicazioni del corpo è il vero segreto per stare bene e alimentarsi in modo corretto.



## SOVRALIMENTAZIONE - SOTTOALIMENTAZIONE. UN PROBLEMA MONDIALE.

Secondo la FAO (Food and Agriculture Organization), circa un miliardo di persone nei paesi poveri e 50 milioni nei paesi ricchi non hanno cibo a sufficienza.

Al contrario, il problema dei paesi sviluppati riguarda il gigantesco spreco delle sostanze nutritive utilizzate per alimentare gli animali di allevamento e l'aumento di peso eccessivo della popolazione, sin dalla prima infanzia.

Uno squilibrio che è ormai sotto gli occhi di tutti e che non accenna a migliorare.

Gli interessi politici ed economici che governano il mondo sono talmente lontani dalla nostra vita quotidiana da farci perdere interesse nei loro confronti.

Ma ci sono buone regole, prima di tutto di salute, che ci indicano la strada per evitare errori personali dai risvolti etici importanti.

Consumare solo "quanto basta" è un segnale anche per chi governa: se tutti noi adottassimo questo stile di vita probabilmente sarebbe più facile riequilibrare la destinazione delle attuali derrate alimentari verso chi ha più bisogno.

## IL FABBISOGNO ENERGETICO E I SINGOLI NUTRIENTI.

Iniziamo subito con due definizioni utili. Che cosa significa nutriente? E cosa si intende per RDA, ovvero Dose Giornaliera Raccomandata?

I nutrienti sono le sostanze degli alimenti assimilabili dal nostro corpo. Come vedremo, il nostro corpo necessita anche di sostanze non assimilabili, quali le fibre, per funzionare alla perfezione. Ma, più in generale, sono i nutrienti a costituire la nostra fonte di energia principale.

La Dose Giornaliera Raccomandata è la misura della quantità media giornaliera di un determinato nutriente che dovrebbe essere assunta per godere di buona salute.

Se la RDA un tempo serviva per tenere sotto controllo le carenze alimentari, oggi si utilizza a scopo contrario, per offrire indicazioni su una corretta alimentazione che consenta di prevenire importanti malattie come i tumori, le malattie cardiache etc.

Le raccomandazioni sui livelli di assunzione dei singoli nutrienti (chiamate LARN) sono state elaborate a livello medico-scientifico tenendo conto anche della variabilità dei fabbisogni individuali. Uomini e donne, mamme e bambini necessitano, ovviamente, di fabbisogni molto differenti tra loro.

Della categoria nutrienti fanno parte, in primo luogo, le proteine, indispensabili perché utilizzate dalle nostre cellule per crescere e riprodursi.

Fonti di proteine sono il pesce, la carne, il latte e i suoi derivati, ma anche i vegetali quali i legumi.

Secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità dovrebbero costituire il 15% dell'energia giornaliera media per una persona adulta.

I grassi sono sostanze organiche praticamente insolubili in acqua, utili all'organismo perché componenti fondamentali delle membrane cellulari in tutti i tessuti, perché precursori di sostanze regolatrici del sistema cardiovascolare ma anche come riserva energetica considerevole.

Fonte di grassi sono soprattutto i prodotti di origine animale, ma anche alcuni alimenti vegetali, quali i frutti oleosi (olive, noci, nocciole etc.).

La dose consigliata giornaliera non deve superare il 25%, con una indicazione in più: quella di privilegiare gli acidi grassi insaturi presenti nel pesce e negli oli vegetali.

I carboidrati rappresentano la fonte di energia a breve termine del nostro organismo: si dividono in carboidrati semplici, detti zuccheri, e complessi che comprendono l'amido e la fibra alimentare. Fonti di carboidrati sono soprattutto i cereali, i farinacei e naturalmente molti alimenti vegetali. Per il loro ruolo di fonte energetica di pronto uso la dose raccomandata si aggira intorno al 55%.

Oltre a questi nutrienti è utile ricordare che gli alimenti contengono anche minerali e vitamine. Queste ultime sono sostanze organiche necessarie, anche se in piccole quantità, per le reazioni metaboliche generali, per la crescita e per il normale livello di efficienza dell'organismo.

I minerali, invece, entrano nella costituzione delle cellule e dei tessuti dell'organismo.

Il nostro corpo è come una "stufa" che deve essere mantenuto a 37 gradi. I carboidrati sono il combustibile che, bruciando, mantengono costante il calore. Se non vengono utilizzati, perché in eccesso, si trasformano in grassi che fungono da riserva, in caso di bisogno. Infatti, se mancano carboidrati, sono i grassi a fornire l'energia.

## ALIMENTAZIONE CORRETTA E CALORIE.

Un altro termine che "fa paura": caloria.

Le calorie sono, nel nostro paese e più in generale in tutti quelli nei quali il problema alimentare si è completamente ribaltato, da necessità a pericolo per la salute, motivo di costante preoccupazione.

Il conteggio delle calorie introdotte, il consumo delle calorie utilizzate nell'attività personale quotidiana... di questo si legge e si parla senza né conoscenza né consapevolezza.

La caloria è semplicemente l'unità di misura dell'energia. Il nostro corpo necessita di una quantità di energia data dall'alimentazione per funzionare correttamente: le calorie misurano l'energia di ogni singolo alimento. In questo modo siamo provvisti di uno strumento che ci consente di valutare come reintegrare correttamente l'energia spesa. Il conto, per stare bene, deve risultare sempre pari.

## DUE ELEMENTI DI GRANDE VALORE. ACQUA E FIBRE.



Sembra scontato affermare che il nostro corpo, essendo costituito al 55/60% di acqua, necessita di un ricambio continuo di questo preziosissimo elemento. Ma perché l'acqua è così importante?

Perché è il mezzo in cui si svolgono tutte le reazioni metaboliche che caratterizzano la vita organica, è il solvente generale di tutti i componenti solubili dell'organismo e assolve una funzione di trasporto delle sostanze nutritive ma anche dei prodotti residui del metabolismo.

Eppure, nel mondo occidentale e in tutti i Paesi in cui l'approvvigionamento personale di acqua non è un problema, assumere la giusta quantità di acqua giornaliera non è abitudine di tutti.

"Dimenticarsi" di bere è un grave errore per il nostro organismo, perché il fabbisogno di una persona adulta si aggira sui 2,5/2,7 litri al giorno, di cui almeno la metà deve essere fornito dalle bevande, il resto dal metabolismo degli alimenti e dall'acqua presente nei cibi solidi.

Da qui la necessità di bere 1 litro e mezzo di acqua al giorno e, soprattutto, di procurare all'organismo ulteriori fonti di acqua, quali frutta e verdura che la contengono in percentuali altissime.

Assumere acqua è quindi non solo una buona abitudine ma un vero toccasana: la moda tutta italiana che ha dato vita ad un fiorente mercato di acque minerali può essere di grande aiuto anche nella scelta.

Le acque in commercio sono classificate secondo il contenuto di sali minerali e variano da poco mineralizzate (Residuo Fisso - ovvero la quantità di sali che rimane in un litro di acqua fatto evaporare a 180° - inferiore a 50 mg/l); oligominerali (Residuo Fisso 50-500), mediominerali (Residuo Fisso 500-1500) e ricche di sali minerali (oltre i 1500). Tranne le ultime, che sono utilizzate sotto controllo medico a scopo terapeutico, tutte le altre possono essere assunte liberamente, in forma naturale o gassata.

Un altro elemento spesso dimenticato nella nostra dieta è la fibra alimentare, contenuta soprattutto negli alimenti vegetali.

Il consumo di fibre, oltre a migliorare in modo naturale la funzionalità intestinale, consente di ridurre il rischio di malattie quali il tumore del colonretto, il diabete e alcune malattie cardiovascolari.

Il consumo quotidiano raccomandato di fibre in età adulta è di 30 grammi, facilmente reperibile in alcuni dei più comuni alimenti.

Ecco una tabella utile per orientarsi nella scelta di cibi ad alto contenuto di fibre alimentari ogni 100 grammi di prodotto consumabile

Frutta fresca: da 0,7% gr. presente nel melone a 5,9 grammi nella mela cotogna

Frutta secca: da 5 gr. a 15 gr.

Cereali e crusca: da 2,5 gr. a 22,5 gr.

Ortaggi: da 0,75 gr. presenti nel cetriolo a 7,5 gr. presenti nel carciofo

Legumi: da 10,6 gr. (fagiolo fresco) a 17 gr. (fagiolo secco).



## LA SCIENZA E I CIBI ANTI-CANCRO.

Gli studi scientifici degli ultimi anni, in particolare quelli medici legati alle patologie neoplastiche hanno raggiunto nuove evidenze, sia in termini negativi, ovvero un terzo dei tumori è legato all'alimentazione (da qui nasce l'esigenza di stimolare la consapevolezza che una corretta alimentazione rappresenta una delle modalità più efficaci per proteggere la salute) sia in termini positivi: esistono alimenti semplici, facilmente reperibili e soprattutto di ottima appetibilità che sono invece in grado di proteggere il nostro corpo dal cancro.

Tra questi spiccano innanzitutto le crucifere, la famiglia di ortaggi che comprende cavoli e broccoli. Le ricerche in tal senso sono sorprendenti: il consumo di 5 o più porzioni di crucifere alla settimana è stato associato ad una riduzione del 50% del rischio di cancro alla vescica. E non solo: alcuni studi hanno dimostrato la stessa riduzione del rischio per quanto riguarda il tumore al seno in donne che ne consumavano 1 o più porzioni al giorno. Questo perché contengono la più grande varietà di molecole fitochimiche con proprietà antitumorali.

La natura è quindi un'alleata importante per l'alimentazione e la salute.

Tra i vegetali utili per prevenire l'insorgenza di patologie neoplastiche si segnala l'aglio, la cui azione si eserciterebbe soprattutto a livello di apparato digerente; i frutti di bosco e soprattutto fragole e lamponi che, essendo frutti di piccole dimensioni, contengono una elevata quantità di acido ellagico in grado di interferire con lo sviluppo dei tumori.

Il licopene è il pigmento responsabile della colorazione rossa del pomodoro: questa sostanza risulta essere di grande impatto sulla prevenzione del cancro: infatti, i paesi grandi consumatori di pomodoro, come l'Italia, la Spagna e il Messico hanno registrato un tasso di tumore alla prostata molto più basso dell'America del Nord. Anche per gli agrumi sono state osservate riduzioni del rischio di tumore dell'apparato digestivo anche del 40/50%, perché contengono componenti in grado di modulare il sistema di disintossicazione dalle sostanze cancerogene. La curcuma, spezia utilizzata ancora poco in Italia ma molto consumata in India, contiene curcumina che possiede diverse proprietà farmacologiche (antitrombotiche, ipocolesterolemizzanti e antiossidanti) e un grande potenziale antitumorale.

È importante che vitamine e antiossidanti siano assunti con gli alimenti piuttosto che con prodotti di sintesi chimica: gli studi scientifici dimostrano infatti che, salvo rare eccezioni (acido folico), le vitamine e gli antiossidanti alimentari sono più efficaci di quelli sintetici (pillole, bustine).



### IL TÈ VERDE. VERITÀ O FINZIONE?

Si è parlato tanto del tè verde come di un vero e proprio "toccasana" per la nostra salute. Ma è proprio così? Le difficoltà riscontrate negli studi su questo alimento dipendono dal fatto che sono davvero tante le qualità di tè verde presenti in natura e questo non facilita l'analisi dei suoi effetti protettivi nei confronti del cancro. Una prima certezza è dovuta al fatto che il tè verde contiene in numero elevato molecole che sono chiamate catechine tra le quali la più importante, l'EGCG, possiede il potenziale antitumorale più elevato. L'EGCG inibisce in laboratorio molte cellule tumorali: quelle delle leucemie umane, del cancro ai reni, alla pelle, al seno, alla bocca, alla prostata. Data la gradevolezza di questa qualità di tè, in attesa di conferme ulteriori, perché non sostituire la pausa caffè con una più salutare a base di tè verde?



## LE LINEE GUIDA PER VIVERE IN SALUTE. IL DECALOGO PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.

Un gruppo di scienziati medici e nutrizionisti ha individuato 10 regole utili per garantire un approccio corretto ed equilibrato all'alimentazione personale e familiare.

Sono regole semplici e facili da ricordare. Seguirle ogni giorno rappresenta una scelta consapevole importante per preservare la propria salute secondo le corrette indicazioni della scienza.

- 1 Mangia frutta di stagione tutti i giorni.
- 2 Mangia molte verdure
- 3 La tua dieta comprenda sempre pasta e riso
- 4 Privilegia un consumo regolare di pesce limitando quello della carne.
- 5 Consuma moderatamente snack e merendine durante la giornata scegliendo in base all'etichetta secondo il valore nutrizionale
- 6 Bevi 1 bicchiere di vino rosso a pasto, consuma birra in quantità limitata ed evita i superalcolici
- 7 Per condire i tuoi piatti utilizza olio extravergine di oliva, limita il sale, completa con aromi a volontà.
- 8 Consuma latte soprattutto parzialmente scremato. Privilegia i latticini poco grassi (ricotta, scamorza fresca, tomini) e lo yogurt.
- 9 Varia sempre i cibi nel piatto.
- 10 Trasgredire è lecito, ma con moderazione: consuma pizze, focacce, cioccolato e dolci in quantità limitata.

Queste regole non nascono in modo causale. Ancora una volta sono frutto di indicazioni scientifiche che non tutti conoscono.

### 1 - LA FRUTTA

Apporta nutrienti importanti per la regolazione del nostro organismo quali acqua, sali minerali, fibra, vitamine. La frutta di colore giallo (albicocche, pesche, cachi, melone etc.) fornisce i carotenoidi precursori della vitamina A, importante regolatore funzionale (processi di visione, antiossidanti, replicazione cellulare). La frutta di sapore acidulo (arance, kiwi, fragole etc.) è fonte di vitamina C necessaria per la sintesi di strutture biologiche e protettiva per l'organismo.

### 2- LE VERDURE

Sono ricche di fibre, vitamine, minerali. Contengono elementi con azione preventiva nei confronti di varie forme di tumori.

### 3 - PASTA E RISO

Forniscono amido, proteine vegetali, vitamine del gruppo B e, se integrali, sono un'ottima fonte di fibre.

### 4 - IL PESCE E LA CARNE

Il pesce è un alimento magro, con un modesto contenuto di colesterolo, in grado di fornire proteine ad elevato valore biologico ed acidi grassi poliinsaturi della serie Omega3. Apporta inoltre una discreta quantità di iodio utile per la prevenzione delle patologie tiroidee. La carne è fonte di vitamina B12, ferro altamente disponibile, zinco, rame e proteine ad elevato valore biologico. Purtroppo un elevato consumo di carne può provocare un aumento del rischio di tumore intestinale

### 5 - SNACK E MERENDINE

Se scelte correttamente sono un'importante introito di energia prontamente disponibile. Educare alla corretta scelta di prodotto significa prevenirne l'abuso inconsapevole.

### 6 - VINO E BEVANDE

Bere molta acqua è un'indicazione valida per qualsiasi persona a qualsiasi età. È altrettanto importante saper dosare gli alcolici. Il vino rosso contiene sostanze pigmentate in grado di esercitare un'azione antiossidante di provata efficacia nel ridurre il rischio di patologie cardiovascolari.



#### 7 - CONDIMENTI

L'olio d'oliva fornisce grassi di tipo vegetale e vitamina E ad azione antiossidante. Il sale va usato con moderazione per la prevenzione di patologie ipertensive e ritenzione idrica.

#### 8 - LATTE E LATTICINI

Non devono mancare sulla tavola perché apportano calcio altamente assimilabile e proteine ad elevato valore biologico.

#### 9 - VARIARE I CIBI IN TAVOLA

È una pratica molto semplice per apportare tutti i nutrienti necessari ed evitare carenza o eccesso di nutrienti

#### 10 - LE TRASGRESSIONI

Le diete restrittive non sempre sono in grado di fronteggiare i problemi dell'obesità. Un corretto stile di alimentazione deve essere inserito nel contesto di un corretto stile di vita. In un'ottica educativa, concedere la possibilità di trasgredire non è un errore nutrizionale ma uno strumento per educare a gestire le concessioni possibili in modo adeguato al mantenimento di un buon stato di salute.

Un discorso a parte merita il cioccolato, che in piccole quantità non solo è piacevole e gustoso, ma può anche fare bene alla salute: il cacao puro (percentuale superiore al 75%) sembra essere in grado di regolare la glicemia, con un effetto positivo anche sul sistema cardiovascolare.

La scelta dovrebbe cadere su piccole quantità di cioccolato fondente ad alta percentuale di cacao.



## I GARANTI DELLA NOSTRA SALUTE. IL LIBRO BIANCO SULLA SICUREZZA ALIMENTARE.

La Commissione Europea, dopo anni di attenti studi ed una serie di allarmi che hanno colpito l'alimentazione umana e animale (BSE, diossina etc.), ha redatto nell'anno 2000 il Libro Bianco sulla Sicurezza Alimentare con l'obiettivo di migliorare le norme di qualità e rafforzare i sistemi di controllo su tutta la catena alimentare.

Il Libro Bianco comprende una serie di azioni ritenute indispensabili per garantire in modo globale la sicurezza dei consumatori tra le quali

- 1 la creazione di un'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA con sede a Parma) incaricata di elaborare pareri scientifici indipendenti su tutti gli aspetti inerenti la sicurezza alimentare;
- 2 la gestione di sistemi di allarme rapido e di comunicazione dei rischi;
- 3 la revisione del quadro giuridico allo scopo di coprire tutti gli aspetti connessi con i prodotti alimentari "dalla fattoria alla tavola";
- 4 l'ottimizzazione dei sistemi di controllo a livello nazionale;
- 5 la promozione di un dialogo tra i consumatori e le parti coinvolte.

Il principio alla base della normativa è quello dell'analisi del rischio, che deve essere verificato in modo indipendente dalle Istituzioni che lo gestiscono. Questo ha comportato per alcuni Paesi europei la riorganizzazione dei sistemi di controllo nazionali che, in molti casi, hanno delegato il controllo della sicurezza alimentare a nuove istituzioni sanitarie create ad hoc sottraendo queste competenze alle amministrazioni legate al mondo produttivo.

L'indipendenza delle nuove strutture offre quindi garanzie in più a tutti i consumatori: non più governate o influenzate dalle strategie e dalle logiche del mercato, hanno il solo obiettivo di tutelare la salute dell'individuo.



## I CONTROLLI IN ITALIA. CHI FA COSA.

L'Italia, naturalmente, si è adeguata alla normativa europea dettata dal Libro Bianco, anche se la legislazione italiana ha già previsto all'interno della Costituzione il diritto alla sicurezza alimentare dedicandovi un articolo, il numero 32.

È il Sistema Sanitario Nazionale ad occuparsi della sanità veterinaria e della sicurezza alimentare. Il Ministero della Salute indirizza e coordina l'operato delle Regioni e Province autonome attraverso un Dipartimento creato ad hoc (Dipartimento per la Sanità Pubblica Veterinaria, la Nutrizione e la Sicurezza degli Alimenti). A livello territoriale operano invece le strutture locali, quali i Servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N.), i Servizi Veterinari (S.V.) e, per gli accertamenti analitici di laboratorio i Presidi multizonali di Prevenzione (P.M.P.) e gli Istituti Zooprofilattici Sperimentali (I.Z.S.).

I controlli sugli alimenti effettuati da queste istituzioni, ciascuno secondo la propria competenza, e dal Comando dei Carabinieri per la Tutela della Salute, un Reparto Speciale dipendente direttamente dal Ministero della Salute, coprono tutta la fase della produzione, compresa la produzione primaria (ad esempio la produzione di mangimi e foraggi per gli animali), l'allevamento degli animali, la produzione e trasformazione dei prodotti fino alla distribuzione al consumatore e sono basati sulla valutazione dei rischi potenziali legati alla tipologia di azienda e di prodotto.

## LE RISPOSTE SCIENTIFICHE ALLE DOMANDE DI TUTTI.

### È VERO CHE CI SONO CIBI CHE FANNO MALE ALLA SALUTE E ALCUNI CHE INVECE FANNO BENE?

Dal punto di vista scientifico, non esistono alimenti che fanno male alla salute, se si escludono alcune categorie di persone che, soffrendo di allergie alimentari, non possono nutrirsi di determinati alimenti.

Conoscere la composizione di un cibo, ad esempio la quantità di proteine, carboidrati etc. consente di soddisfare il palato senza che questo comprometta né il proprio regime alimentare né incida sul peso corporeo.

La parola d'ordine è, come sempre, moderazione.

I cibi non fanno male se non è scorretto l'uso che se ne fa, se è il buon senso a prevalere, se il momento della tavola riesce a mantenere il valore di luogo dedicato alla nutrizione e alla soddisfazione del palato e non diventa teatro di emozioni che poco hanno a che vedere con l'atto di nutrirsi.

Ci sono invece alimenti che la scienza ha definito come particolarmente salutari, ai quali è stato dedicato uno spazio in questo Quaderno.

### È VERO CHE GLI ALIMENTI PRODOTTI IN MODO INDUSTRIALE SONO PIÙ SICURI DI QUELLI REALIZZATI IN MODO ARTIGIANALE?

Questa affermazione è corretta. Nel senso che le aziende alimentari sono sottoposte a controlli da parte delle Istituzioni preposte alla salute che seguono direttive nazionali ed internazionali.

Questi controlli garantiscono il processo di lavorazione di un determinato alimento in termini di qualità, cosa che non è sempre verificabile in piccole aziende a conduzione familiare, ad esempio.

Anche in questo caso è il buon senso e la conoscenza diretta del produttore a determinare le nostre scelte.



### È VERO CHE PER RESTARE IN FORMA È MEGLIO ELIMINARE GRASSI E CARBOIDRATI E PRIVILEGIARE IL CONSUMO DI PROTEINE?

L'uomo come tutti i primati è per origine vegetariano, anche se è diventato onnivoro nel corso del tempo.

Questo significa che una corretta alimentazione prevede l'introduzione di tutti i singoli nutrienti, perché ciascuno di essi ricopre una funzione particolare nella crescita e riproduzione delle cellule del nostro corpo. Eliminare un elemento è impensabile, anche durante un periodo di restrizione alimentare, perché comporterebbe uno squilibrio nel nostro sistema con conseguente rischio di danni per la salute.

Va ricordato anche che molte proteine sono presenti nel mondo vegetale, come nei legumi.

### GLI ALIMENTI BIOLOGICI SONO PIÙ O MENO NUTRIENTI DI ALTRI?

Con il termine "biologico" si intendono una serie di prodotti o derivati ottenuti da agricoltura biologica. Questo tipo di agricoltura applica tecniche che escludono l'uso di prodotti chimici di sintesi e utilizzano invece fertilizzanti derivati dal mondo animale, non senza qualche rischio.

È quindi il processo produttivo a definire il prodotto bio e questo non incide sui valori nutrizionali. Si tratta quindi di una scelta personale di vita, che può impattare sulla qualità naturale del prodotto ma non su una corretta e salutare alimentazione.

## INFORMARSI, APPROFONDIRE, LEGGERE...

[1] "Alimentazione, domande e risposte" - Eugenio del Toma - Il Pensiero Scientifico Editore 2006

[2] "Le guide essential de la diététique et de la santé" - A. Weil - Editions J'ai Lu, 2000

[3] [www.ministerosalute.it/speciali](http://www.ministerosalute.it/speciali)

[4] [www.farmasalute.it/percorsi/alimentazione](http://www.farmasalute.it/percorsi/alimentazione)



### L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA È CARENTE DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE?

Il concetto di animale onnivoro, presente in una risposta precedente, non esclude il fatto che alcuni dei nutrienti indispensabili alla nostra sopravvivenza, quali le proteine, possano essere di derivazione vegetale e non animale.

Il problema, infatti, è non escludere dalla propria dieta nessuno degli elementi necessari: una dieta vegetariana completa e preparata da un nutrizionista può senza dubbio risultare ricca, varia e corretta da tutti i punti di vista.

Prove scientifiche hanno dimostrato che gli alimenti vegetali, se consumati in quantità sufficiente, consentono di rinforzare la resistenza contro le malattie infettive. E non solo. I vegetariani, in generale, hanno una vita più lunga dei carnivori ed, evitando malattie croniche invalidanti, hanno meno bisogno di ricorrere all'aiuto dei farmaci.

### È VERO CHE LE DIETE SBAGLIATE POSSONO CONDURRE A MALATTIE GRAVI COME LA BULIMIA E L'ANORESSIA?

Non sono necessariamente queste le drammatiche conseguenze di uno scorretto regime alimentare. Se per "diete sbagliate" si intendono quelle troppo restrittive o poco equilibrate, il vero rischio è che questi squilibri danneggino irrevocabilmente la salute.

Uno stile di vita sano può comprendere anche periodi di restrizione alimentare calibrati e personalizzati.

Si tratta invece di controllare ed eventualmente curare in modo tempestivo i sempre più frequenti disturbi della condotta alimentare che possono indurre a scelte dietetiche troppo drastiche e contribuire all'insorgere di vere e proprie malattie, come l'anoressia o la bulimia.

Gli studi scientifici attuali prevedono, nella diagnosi di anoressia e bulimia, l'analisi non solo del comportamento alimentare ma anche del profilo della persona, della predisposizione familiare, dei fattori ambientali, delle alterazioni biologiche e, non ultimo, dei fattori genetici, mettendo in evidenza il fatto che il regime alimentare è solo uno dei campanelli di allarme di queste patologie.







Fondazione Umberto Veronesi - Piazza Velasca 5, 20122 Milano  
Tel. +39 02 76018187 - Fax +39 02 76406966

info@fondazioneveronesi.it - [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)