



COMUNICATO STAMPA

MANGIARE SANO: UNA 'MODA' PERICOLOSA? LA NUTRIZIONE NELL'ERA DEGLI ALLARMISMI MEDIATICI SPIEGATA A NUTRIMI 2016

Si è chiuso oggi il X Forum di Nutrizione Pratica: tra gli obiettivi, fare chiarezza su olio di palma e carne rossa e verificare l'influenza dei social network sulle scelte alimentari.

Milano, 22 aprile 2016 – Si è concluso con successo NUTRIMI, il Forum di Nutrizione Pratica che si è svolto il 21 e 22 aprile presso la Fondazione delle Stelline a Milano. In questa X edizione, il Forum ha affrontato alcune tematiche chiave in uno scenario come quello attuale, che è caratterizzato da una **diffusione virale e spesso allarmistica di notizie riguardanti alimenti, dieta e salute**.

Il ricco programma scientifico, articolato in sessioni tematiche, ha visto la partecipazione di esperti anche internazionali che hanno presentato ad **un pubblico di oltre 500 professionisti della salute** le più recenti **evidenze scientifiche, ricerche e casi pratici nel settore della Nutrizione**.



OLIO DI PALMA: QUALI EFFETTI NEGATIVI?

Gli esperti a Nutrimi si sono occupati dell'**olio di palma**, considerato un ingrediente non salutare per via del suo contenuto di acidi grassi saturi e l'associazione tra questi e il rischio di malattie cardiovascolari. "Recentemente, sono stati pubblicati alcuni studi su giornali scientifici internazionali di alto profilo che non hanno confermato l'esistenza di tale associazione e **l'evidenza scientifica disponibile fino a questo momento in letteratura non supporta che si possano verificare effetti negativi sulla salute**

*legati all'attuale consumo alimentare di olio di palma", ha affermato la **Dott.ssa Elena Fattore** dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri.*

SPONSOR:





CARNE ROSSA COME IL FUMO? UNA 'BUFALA'

Analogamente, le evidenze scientifiche sono utili a ridimensionare anche i **timori legati al consumo di carne rossa** che l'OMS ha recentemente inserito nella lista delle sostanze cancerogene e, insieme al fumo, le carni lavorate. **Carlo Gambacorti Passerini, Prof. di Ematologia** all'Università di Milano Bicocca ha spiegato che **assimilare il fumo alla carne non trova sostanza** dato che la carne non solo apporta nutrienti indispensabili per l'organismo, come i globuli rossi e il ferro, ma che *"la possibilità di arrivare a sviluppare un tumore ai polmoni è 10 volte maggiore se si fumano 1 o 2 pacchetti di sigarette al giorno, mentre non esiste una crescita esponenziale persino se si mangiano 100 gr o 200 gr di carne rossa al giorno"*.

SOCIAL NETWORK: TRA NEOFOBIE E GUERRE SANTE

Mangiare sano: una nuova moda pericolosa? Forse sì. Di fatto, è sufficiente pensare alle neofobie per il glutine, il latte, la carne, l'olio di palma ed alle "guerre sante" contro di essi, non più combattute sul campo ma a colpi di web... siti internet, blog, social network. *"Quel nutrizionismo per il quale tutto si riduce a un'attenzione affannosa per i nutrienti e le calorie, anziché considerare quel tutto in una logica globale di alimenti, stile di vita e benessere, facendo dimenticare alle persone che ogni giorno in tavola si mettono alimenti e non nutrienti, e che a nulla servono informazioni prese qua e là, se non si riesce ad armonizzarle in un piatto da preparare o in un modello alimentare da costruire e/o seguire. Ciò che è davvero estremamente preoccupante è che siccome tutti mangiano, tutti credono di essere esperti di alimentazione, complici ancora una volta la rete ed i social"*, ha commentato **Ersilia Troiano, presidente Andid** (Associazione Nazionale Dietisti).

Secondo i dati presentati, la fonte dalla quale i cittadini acquisiscono la maggior parte delle informazioni sulla salute resta il medico di medicina generale (90,3%), seguito dal medico specialista (27%), dalla televisione (19,3%) e da internet (19,2%). Fa riflettere, quindi, che la guida del professionista resti determinante per l'acquisizione di conoscenze sul tema salute e benessere e che la televisione ed internet si contendano il titolo di fonte privilegiata immediatamente dopo quella del medico.

PRIMI ANNI DI VITA: QUALE LATTE?

A Nutrimi si è parlato anche di **nutrizione pediatrica**, in collaborazione con SINUPE (Società Italiana di Nutrizione Pediatrica): *"A garanzia della sicurezza alimentare, gli alimenti per l'infanzia non possono contenere pesticidi, additivi, coloranti ed i limiti imposti per questi alimenti, relativamente ad esempio ai nitrati, micotossine, metilmercurio sono significativamente inferiori rispetto a quelli imposti per l'adulto"*, ha spiegato **Marcello Giovannini, Prof. Emerito di Pediatria** all'Università degli Studi di Milano e Presidente della European Academy of Nutritional Sciences, che ha precisato anche che *"dopo l'introduzione dei complementary foods nel primo-secondo*

SPONSOR:





anno di vita, si registra un significativo incremento dell'intake proteico. Diventa allora cruciale il tipo di latte che accompagna gli alimenti solidi: sì al latte materno e, quando non è possibile, **sì ai lattini formulati a basso apporto proteico**; sì anche alle fortificazioni di formule e di baby food con ferro. **Nei primi anni di vita il latte vaccino non è raccomandato, soprattutto se a ridotto contenuto di grassi**".

CIBO DEL FUTURO: VIA LIBERA AGLI INSETTI?

Non è mancato il dibattito sulle **proteine del futuro**: "Si prevede che la popolazione mondiale passerà dagli attuali 7 miliardi di individui ad oltre 9 miliardi nel 2050 e **stime FAO prevedono un aumento della domanda dei prodotti di origine animale pari al 50% entro il 2050**. In questo contesto, molte specie di insetti possono essere considerati come candidati idonei per fornire proteine animali sostenibili. **Più di 2mila specie di insetti sono consumati in molte parti del mondo non solo per il loro valore nutritivo ma anche per il loro gusto**. Tuttavia, la predisposizione al consumo di tali risorse in molti Paesi occidentali rimane uno dei maggiori ostacoli all'adozione degli insetti come fonti di proteine", ha spiegato Antonella Baldi del Dipartimento di Scienze Veterinarie per la Salute, la Produzione Animale e la Sicurezza Alimentare, Università degli Studi di Milano.

PREMIAZIONI

Nella cornice di NutriMI, sono stati assegnati anche prestigiosi riconoscimenti: per la **migliore innovazione nutrizionale a Dietor**, con la linea completa di dolcificanti a zero calorie My Dietor e My Dietor Cuor di Stevia; per la **migliore comunicazione nutrizionale a Rio Mare**, brand impegnato nell'adottare una corretta informazione verso la classe dei professionisti della salute. E ancora, alla **dott.ssa Marina Montagnani Marelli** è stato assegnato il premio di Professionista della Nutrizione 2016 per il lavoro di ricerca scientifico sulla vitamina E presentato a NutriMI. Infine, il **premio giornalistico Divulgscience** è stato assegnato a **Antonella De Minico**, per la capacità di divulgare con professionalità l'informazione scientifica al grande pubblico.

L'Ufficio stampa è a disposizione dei colleghi giornalisti per fornire approfondimenti e immagini:

UFFICIO STAMPA NUTRIMI
SPRIM Italia - Chiara Mojana
Tel. 02 45495838 - Cell. 334 7488528
E-mail: stampa@nutrimi.it

SPONSOR:



Segreteria Organizzativa NutriMI
Via Brisa 3, 20123 Milano
Tel.: 02 45495838 - Fax: 02 45495833
segreteria@nutrimi.it
www.nutrimi.it