



## COMUNICATO STAMPA

### **I JUNK FOOD NON ESISTONO E LA DIETA MEDITERRANEA DIVENTA SOCIAL. A NUTRIMI ROMA PRESENTATA LA NUTRIZIONE 4.0**

Si è conclusa con successo la I edizione di NutriMI a Roma: 27 relatori e oltre 150 congressisti per dibattere sulle novità della Dieta Mediterranea.

Roma, 30 novembre 2017 – Si è appena conclusa la I Special Edition di NutriMI a Roma, che si è tenuta al Centro Congressi Frentani in sinergia con la Campagna di Promozione della Dieta Mediterranea. Un panel di 27 esperti ha approfondito tutte le novità che riguardano uno dei modelli alimentari più conosciuti e seguiti al mondo: la Dieta Mediterranea.

#### **STOP ALLE BUFALE ALIMENTARI: PERICOLOSE PER LA SALUTE PUBBLICA**

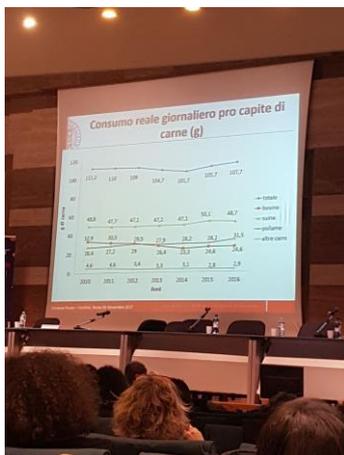


"Tutti parlano di nutrizione, dalla tv agli chef, diffondendo pericolose e contraddittorie fake news che rischiano di diventare scelte alimentari: oggi un alimento fa male e domani diventa una panacea. Dobbiamo fare sistema e combattere drasticamente queste 'diete a base di notizie' ha dichiarato Giovanna Caccavelli del Centro Studi Sprim, che ha aperto i lavori introducendo il progetto **Food-MythBusters** che **da oggi è online sul sito web e sulla pagina Facebook di NutriMI**: un team di esperti in Nutrizione al lavoro per scardinare le false convinzioni degli italiani a tavola e diffondere un'alimentazione consapevole, priva di assolutismi e allarmismi.

Anche il **Prof. Lorenzo M. Donini** (CIISCAM, Sapienza Università di Roma) ha presentato una serie di evidenze volte ad approfondire alcuni dei **falsi miti ormai canonizzati, in particolare su grassi saturi e colesterolo**: "Sfido chiunque a darmi una definizione di junk food: non esistono. Ad oggi possiamo solo affermare in maniera evidence based che la Dieta Mediterranea sia un modello salutare e che l'attività fisica sia cruciale in uno stile di vita sano: stop alla demonizzazione non supportata scientificamente di alimenti e nutrienti."

Ma un altro disturbo recente legato all'informazione è la 'carbofobia': in un momento storico in cui sempre più persone adottano uno stile di vita gluten-free convinti che sia una scelta salutare, è bene evidenziare che "non c'è evidenza scientifica per credere che una dieta gluten-free svolga un ruolo nel dimagrimento." Ha dichiarato il **Dott. Luca Piretta, dell'Università Campus Biomedico di Roma**. "Una scelta salutare può essere quella di preferire i prodotti integrali, che si caratterizzano per un minore contenuto di grassi, un indice glicemico ridotto e una presenza di fibra maggiore. Tradotti in effetti sulla salute, si riduce l'impatto sul diabete e sul sovrappeso, l'incidenza del tumore del colon e l'abbassamento dei valori ematici di colesterolo." E un buon piatto di pasta di qualità, come viene sottolineato, rimane un alleato irrinunciabile della Dieta Mediterranea.





Oltre al glutine, al centro delle discussioni degli ultimi anni si trova anche la carne, il cui consumo ha mostrato una riduzione e che il **Prof. Vincenzo Russo, dell'Università di Bologna** ha commentato così: **“Il consumo giornaliero pro-capite di carne in Italia, se calcolato attraverso il Metodo della Detrazione Preventiva delle Perdite per il consumo reale di carne, è di 104 grammi: un dato che non supera le soglie massime raccomandate da importanti organismi di ricerca internazionale per prevenire il rischio di malattie tumorali.”**

### LA DIETA MEDITERRANEA OGGI: DAL SUPERMERCATO... ALLA DISPENSA

Un importante strumento per la scelta dei prodotti ideali per perseguire una 'corretta alimentazione' è stato recentemente implementato da

**Auchan**, che in occasione di NutriMI ha presentato l'iniziativa **'La Vita in Blu'**. *“Abbiamo deciso di confrontare le informazioni riportate sulle confezioni dei prodotti presenti sui nostri scaffali attraverso dei modelli qualitativi e quantitativi diversi: i prodotti nutrizionalmente migliori saranno evidenziati con un apposito simbolo, studiato con oltre 90 esperti a livello mondiale.”*, hanno spiegato **Simona Bertoli, Centro Internazionale per lo Studio della Composizione Corporea, ICANS Milano**, e **Carlo Delmenico, Responsabilità Sociale d'Impresa, Programma Benessere**. *“Il nostro obiettivo è quello di fornire al consumatore un metodo pratico e trasparente nella scelta dei prodotti da portare in tavola.”*



Quali prodotti scegliere al supermercato? Sicuramente le **conserve ittiche, un valido alleato per innovare la Dieta Mediterranea ogni giorno**. **La Dott.ssa Alessandra Bordoni, dell'Università di Bologna**, ha commentato: *“I prodotti ittici sono la miglior fonte di n-3 LC-PUFA, importanti per mantenere normali i livelli di trigliceridemia e contribuire alla regolarizzazione della funzione cardiaca e alla normale pressione sanguigna. Il consumo di pesce è quindi molto importante nella dieta: quello in conserva è un'ottima alternativa al fresco, infatti rimane ricco di Omega-3.”*

### IL FUTURO DELLA DIETA MEDITERRANEA È SOCIAL

*“La Dieta Mediterranea protagonista a NutriMI non è la solita dieta, ma uno stile alimentare orientato ad una nuova sostenibilità che comporta quattro benefici declinati in quattro dimensioni: salute, cultura, ambiente ed economia.”* Racconta **Sandro Dernini, Forum Mediterranean Food Cultures, IFMeD** per presentare Med Diet 4.0 che, nel 2018, sbarcherà sui social. È stata pianificata infatti una strategia di **comunicazione online rivolta ai cittadini e agli stakeholders** per divulgare in modo efficace e moderno i contenuti della Campagna di Promozione della Dieta Mediterranea. Attraverso una pagina dedicata Facebook e Instagram e un contest ad hoc verranno coinvolti influencer, blogger e giornalisti in qualità di **Mediterranean Ambassador**.





# nutrimi special edition 2017



Vi diamo appuntamento a NutriMi Milano il 12 e il 13 aprile presso il Palazzo delle Stelline. Per essere sempre aggiornati sul mondo della nutrizione, scaricare il programma aggiornata e iscriversi ad una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale [www.nutrimi.it](http://www.nutrimi.it).



La Campagna di Promozione della Dieta Mediterranea è un **progetto promosso da IFMeD** che mira ad attivare una **strategia consensuale e coordinata a livello sovranazionale**, con il coinvolgimento di attori pubblici e privati, per promuovere e consolidare i valori e i benefici della Dieta Mediterranea. A fronte di un progressivo abbandono di questo nostro modello alimentare e di vita, la Campagna Europea si prefigge l'obiettivo di **attualizzare e incentivare l'adozione della Dieta Mediterranea**, quella autentica e frutto della ricerca scientifica. La Campagna si presenta come un **progetto integrato multi-target**, rivolto sia alla Comunità scientifica e agli stakeholder nel campo dell'alimentazione, della nutrizione e della salute che ai cittadini, attraverso eventi comunitari e conviviali e una campagna di comunicazione online e offline.

Tra i primi partner della campagna a livello italiano figura **Rio Mare**: *"Siamo orgogliosi di essere main partner per l'Italia della Campagna di Promozione della Dieta Mediterranea promossa da IFMeD – spiega **Luciano Pirovano, CSR Director di Bolton Alimentari** – e crediamo che i prodotti Rio Mare giochino un ruolo importante in tal senso perché sono un valido alleato per raggiungere i livelli di consumo di pesce raccomandati dalla dieta mediterranea e incontrare le esigenze di gusto, benessere e praticità del consumatore oggi."*

ORGANIZZATO DA SPRIM, IN COLLABORAZIONE CON



PATROCINI ISTITUZIONALI



Ministero della Salute



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

PATROCINI SCIENTIFICI

AMD



fimp  
Federazione Italiana Medici Retiati



SINU  
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA



Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa  
Lega Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa

Segreteria Organizzativa NutriMI  
Via Brisa 3 - 20123 Milano -  
Tel.: +39 02 45495838-Fax: +39 02 45495833  
[segreteria@nutrimi.it](mailto:segreteria@nutrimi.it)-[www.nutrimi.it](http://www.nutrimi.it)