



NUMERI DA RECORD PER **NUTRIMI 2019**, OLTRE 900 PRESENZE. IL MESSAGGIO DEGLI ESPERTI: SERVE UNA DIETA 'CONSAPEVOLE'.

Dieta universale e sostenibilità, relazioni intestino-cervello, approccio olistico alla salute: questi i temi caldi della XIII edizione del Forum di Nutrizione Pratica.

Milano, 13 aprile 2018 – Oltre 900 presenze al congresso, con una crescita del 35% rispetto alle ultime edizioni. Un segno che parlare di alimentazione, attraverso un dibattito scientifico di alto livello, è più attuale che mai. Ecco una rassegna delle principali novità emerse in oltre 40 interventi.

L'APERTURA CON IL PROF. WALTER WILLET, HARVARD UNIVERSITY

Il primo autore dello studio EAT-Lancet ha rilasciato un'intervista esclusiva a Nutrimi sulla nuova Dieta Universale. "Sono i singoli Paesi che devono sviluppare delle linee guida dietetiche per la salute e sostenibilità, che tengano conto delle specificità del territorio. Ad esempio la Dieta Mediterranea è un modello eccellente di alimentazione sana e sostenibile, a cui tutti i Paesi dovrebbero mirare, adeguandone gli alimenti in base alle produzioni disponibili localmente" ha dichiarato l'esperto.

LE DIETE SOSTENIBILI... PARTONO DAI CONSUMATORI

Al Prof. Willet hanno fatto eco i nutrizionisti italiani. Secondo Luca Piretta, "Bisogna fare molta attenzione ai cambiamenti radicali, perché sostituire le proteine animali con quelle vegetali mantenendo una corretta sintesi proteica comporta un aumento delle calorie della dieta, che è controproducente in termini di salute pubblica".

Florence Egal invece, esperta di sistemi alimentari sostenibili che ha trascorso 20 anni in FAO, ha dichiarato che "un cambio di alimentazione è urgente per poter nutrire una popolazione in rapida crescita: più frutta e verdura, legumi, frutta secca, un sistema agroalimentare più simile a quello dei nostri nonni. E i consumatori devono e possono influenzare il sistema partendo dalla domanda."

STRESS: COME COMBATTERE LA 'MALATTIA' DEL SECOLO

Lo stress, definito come un attacco all'omeostasi dell'organismo, può avere effetti a breve e lungo termine sul tratto gastrointestinale. Attivando l'interazione tra sistema nervoso centrale ed ecosistema gastrointestinale, lo stress modifica profondamente la fisiologia gastrointestinale: dall'attività motoria a quella secretoria, dalla permeabilità della barriera epiteliale al flusso sanguigno mucosale, dalla sensibilità viscerale alla composizione del microbiota alla capacità rigenerativa dell'epitelio. "In attesa di studi scientifici controllati su popolazioni più ampie, risulta sempre utile consigliare ai nostri pazienti un regime alimentare ricco di probiotici naturali, come gli alimenti fermentati e, soprattutto, ricco di alimenti vegetali prebiotici come i cereali integrali, i legumi, la verdura e la frutta. Per la salute del nostro corpo ma anche per la salute della nostra



mente.” ha dichiarato il dott. Stefano Erzegovesi del Centro disturbi del comportamento alimentare dell’Ospedale San Raffaele di Milano.

Sorprendenti le conclusioni del Prof. Giovanni Scapagnini, che ha parlato dei benefici di una dieta antinfiammatoria sulla longevità: *“Per una vita lunga e felice, le relazioni sociali positive e gioiose, dalle amicizie al matrimonio, sono persino più importanti della dieta: questi i risultati di uno studio condotto ad Harvard durato ben 80 anni.”*

YOGA E DIETA MEDITERRANEA PER UNA ‘GRAVIDANZA POSITIVA’

Basandosi su diversi studi nazionali e internazionali, è appena partita la prima ricerca scientifica internazionale sull’approccio integrato alla gravidanza adottato in Fondazione Clinica Mangiagalli a Milano. Il modello innovativo guida verso il *gold standard* di una “gravidanza positiva”, con l’obiettivo di ridurre l’aumento di peso e l’ipertensione gestazionale, facilitare il processo del parto, evitare episiotomie e cesarei, migliorare la salute mentale delle donne e il loro approccio all’allattamento e al post-parto.

L’adozione di un regime alimentare corretto è ancora più efficace se affiancato dallo yoga. Riconosciuta patrimonio dell’umanità dall’UNESCO nel 2016, questa disciplina e i suoi effetti sono sempre più analizzati dalla medicina tradizionale: dalla riduzione del dolore a quella del rischio di un parto cesareo, grazie a un allenamento sia fisico che mentale.

Il Dott. Niccolò Giovannini, promotore del programma MYNd&CO, sostiene che è necessario cambiare i paradigmi culturali e di approccio alla salute, proponendo un metodo basato sulla *top-down system biology*, essenziale nel fronteggiare le NCD soprattutto nella fase cruciale dei primi 1000 giorni.

Spesso sottovalutata se non ignorata, anche l’alimentazione del papà è cruciale per la salute del bambino, con effetti sulle generazioni future.

LE PREMIAZIONI DI NUTRIMI 2019

Nel corso dell’ultima giornata del congresso sono stati assegnati quattro premi:

- Il premio **“Migliore Comunicazione Nutrizionale”** è stato assegnato a Nucis per la campagna ‘Frutta secca è benessere’.
- Il premio **“Migliore Innovazione Nutrizionale”** è stato assegnato a Siggì’s per la nuova linea di yogurt skyr all’islandese, 100% naturale e a ridotto contenuto di zuccheri.
- Il premio **“Professionista della Nutrizione 2019”** è stato assegnato alla Dott.ssa Silvia Soligon, per il suo lavoro di ricerca dal titolo *“Proteggere la tiroide con il sale iodato: un’analisi preliminare dell’applicazione della Legge n. 55/2005”*.
- Il premio DivulgScience 2019 è stato assegnato alla giornalista Silvia Turin, per il suo articolo *“Saltare i pasti? Con criterio è salutare”* pubblicato sul Corriere della Sera.

Per informazioni: www.nutrimi.it

Per ulteriori informazioni e foto, contattare:

Ufficio Stampa NutriMI

Alessandra Corti – Marina Fichera

Tel: 02.45.49.58.38 – Cell.: 334 7488528

stampa@nutrimi.it