



AL VIA IL 15ESIMO NUTRIMI, FORUM DI NUTRIZIONE PRATICA. HOT TOPICS: SOSTENIBILITÀ DELLA DIETA E EFFETTI DEL COVID

Milano, 29 aprile 2021 – Si è appena conclusa la prima giornata di Nutrimi, edizione digitale dell'appuntamento annuale con l'aggiornamento scientifico che da 15 anni ospita professionisti della nutrizione e dell'alimentazione da tutta Italia.

Una giornata ricca di interventi che è stata inaugurata dal Prof. Umberto Agrimi, Direttore del Dipartimento SANV dell'**Istituto Superiore di Sanità**. Tema centrale del suo intervento, il recente dibattito sugli effetti della pandemia sulla nutrizione umana che sottolinea ancora una volta l'importanza di adottare un approccio **One Health**, modello che, attraverso l'integrazione di diverse discipline, mira a raggiungere la salute globale affrontando i bisogni delle popolazioni sulla base dell'intima relazione tra la loro salute, la salute degli animali e dell'ambiente.

Parole che hanno trovato eco in quelle dei relatori che si sono avvicendati nel corso della giornata e che hanno posto l'accento sulla necessità di **adottare nuovi modelli di diete "sostenibili"** e a basso impatto ambientale che concorrano alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, culturalmente ed economicamente eque e accessibili, sicure e equilibrate dal punto di vista nutrizionale.

Cosa significa dieta sostenibile? Sicuramente quella mediterranea è 'amica' dell'ambiente, tema sottolineato a più riprese. Non bisogna estremizzare e scegliere, ad esempio, tra dieta vegana o onnivora: piuttosto distinguere tra diete salutari e non salutari.

Inoltre, la sostenibilità ambientale non finisce nel momento in cui viene prodotto l'alimento. Sulla sostenibilità di un alimento incide l'impatto ambientale dei sistemi di conservazione, di trasporto, le perdite nutrizionali nel periodo di conservazione, ha sottolineato il prof. Lorenzo Maria Donini, dell'Unità di Ricerca di Scienza dell'Alimentazione della Sapienza di Roma. Una dieta è il risultato dell'impatto dei singoli alimenti. Allo stesso modo, la sostenibilità di un alimento è una somma degli impatti di diversi processi.

Un concetto ripreso anche a proposito di nutrizione pediatrica: *'Un futuro migliore per tutti i bambini passa attraverso la sostenibilità. Sostenibilità che significa nutrizione a misura di pianeta e di individuo, e che faccia bene ad entrambi'*, queste le parole del Prof. Marcello Giovannini, Direttore della Clinica Pediatrica dell'Azienda Ospedaliera San Paolo - Università di Milano.

A proposito di bambini, la pandemia ha purtroppo registrato un aumento di sovrappeso e obesità. Tutta colpa del lockdown: aumento dell'inattività, alimentazione più disordinata, problematiche legate all'emotività, scatenarsi dei disturbi dell'alimentazione.



Il Covid ha avuto effetti non trascurabili sulla salute psichica delle famiglie: non solo per colpa della malattia in sé ma anche 'l'infodemia', la paura di perdere i cari, il lavoro, il fatto di 'non vedere la fine del tunnel'.

Effetti del lockdown sull'alimentazione? Perdita dell'appetito, o viceversa fame da stress.

Uno studio recentissimo condotto dal CREA riporta che 6 italiani su 10 non aderiscono alla dieta mediterranea. **Ma non tutto è negativo in tempo di pandemia: lo studio ha rilevato un uso elevato e diffuso dell'olio EVO, consumi importanti di cereali integrali e legumi, buona quantità di frutta e verdura, due o più porzioni di pesce alla settimana.**

Meno bene: aumento dolci e comfort food, smessa l'attività fisica, aumento di peso nel 37% degli intervistati. Insomma, le limitazioni del lockdown non hanno avuto effetti totalmente negativi.

Per richiedere gli abstract degli interventi, fissare interviste con i relatori o ricevere ulteriori informazioni scrivete a stampa@nutrimi.it e visita il sito www.nutrimi.it