



A Milano si è svolta con successo la XII edizione di **NutriMI**, Forum di Nutrizione Pratica ECM, punto di riferimento per la comunità dei Professionisti dell'Alimentazione e della Nutrizione: oltre 700 professionisti della nutrizione, partecipando al congresso, hanno scoperto tutte le novità in ambito alimentazione e benessere.

**DIETA MIMA-DIGIUNO: I RISCHI DEL FAI-DA-TE** - Studi già effettuati hanno reso evidente come tale regime sia effettivamente in grado di diminuire la pressione arteriosa, la glicemia a digiuno, il peso corporeo e l'ormone IGFI, tutti fattori di rischio per le malattie cronico-degenerative. Tuttavia, perché la restrizione calorica svolga i suoi benefici senza effetti collaterali, è necessario che avvenga senza malnutrizione: una condizione difficile e forse impossibile da raggiungere per i non addetti ai lavori in nutrizione.

**DIETE LOW FODMAP PER L'INTESTINO IRRITABILE** - Sono i carboidrati a stimolare più frequentemente la sintomatologia dell'IBS (sindrome dell'intestino irritabile), che ormai interessa il 7% della popolazione italiana e specialmente le donne. Ma è consigliabile prescrivere tale dieta sotto controllo di un esperto in dietetica: non va considerata una dieta di esclusione, ma di sostituzione dei cibi ad alto contenuto di FODMAP con quelli a basso. Particolare attenzione va posta nel mantenere i valori nutrizionali bilanciati, le fibre e il calcio.

**ALIMENTI INDUSTRIALI: PIÙ SONO PROCESSATI, MAGGIORE È L'IMPATTO SULLA SALUTE** - Il Dott. Anthony Fardet ha presentato per la prima volta in Italia alcuni dati sull'impatto nutrizionale degli alimenti cosiddetti ultraprocessati, ovvero quelli che contengono ingredienti 'industriali' quali conservanti, coloranti, addensanti, etc. I dati dimostrano che in quei paesi dove la disponibilità di cibi ultraprocessati è maggiore, aumenta anche la prevalenza di malattie come l'obesità o il diabete di tipo 2. Infatti, *"più un alimento è processato, minore è il suo potere saziante"* ha commentato Fardet. Questa scoperta è tra le prime in un campo di ricerca nutrizionale nuovo e in espansione. Non sarebbero solo gli ingredienti e i valori nutrizionali degli alimenti ad avere un impatto sulla salute, ma anche il cosiddetto 'effetto matrice', cioè la struttura e le caratteristiche fisiche del prodotto, la combinazione e l'interazione di tutti gli ingredienti tra loro.

**SEGALE: UN (VERO) SUPERCEREALE DA RISCOPRIRE** - La segale è un alimento che viene consumato primariamente in forma integrale e questo comporta importanti vantaggi per la salute: riduzione del rischio di patologie cronico-degenerative, controllo del peso, controllo del metabolismo glucidico, miglioramento della funzionalità intestinale.

**FAKE NEWS: ITALIANI IN BALIA DELLA 'NUTRIZIONE CHE FA NOTIZIA** - Andrea Ghiselli, Dirigente di ricerca CREA e Presidente SISA, ha presentato un'anticipazione delle Linee Guida 2017 per una sana alimentazione italiana: *Le tre abitudini più rischiose degli italiani a tavola sono, nell'ordine: troppi pochi cereali integrali, poca frutta secca, consumare il doppio del sale necessario*. Stando ad un'indagine, presentata sempre durante il convegno, gli italiani si preoccupano di tutt'altro: ad esempio di ridurre il consumo di carne o carboidrati, così come attribuiscono proprietà 'miracolose' ai superfood più alla moda.

**WORKOUT PER STARE IN FORMA: È BOOM DI WEARABLE DEVICE** - Sempre più *fitness addicted* scelgono l'allenamento con smartwatch: secondo la classifica 2018 dell'American College of Sport Medicine le attività fisiche preferite sono, nell'ordine, l'HIIT (High intensity interval training), allenamenti di gruppo, attività con wearable device e a corpo libero. Se questa moda evidenzia un accresciuto impegno verso uno stile di vita sano, il rischio anche in questo caso è di eseguire senza una guida qualificata workout, anche estremi, proposti dagli influencer del web.

**LE PREMIAZIONI DI NUTRIMI 2018** - Nel corso dell'ultima giornata del congresso sono stati assegnati quattro premi: il premio **Migliore Comunicazione Nutrizionale** è stato assegnato a De Cecco per la comunicazione sulle caratteristiche tecnico-scientifiche di una pasta di qualità; il premio **Migliore Innovazione Nutrizionale** è stato assegnato ex aequo a Florvis (integratore alimentare a base di Lactobacilli GG, probiotico che aiuta a favorire il riequilibrio della flora batterica intestinale) e PEMA, per il pane di segale con 'la lista di ingredienti più corta'; il premio **Professionista della Nutrizione 2018** è stato assegnato alla Dott.ssa Chiara Lecchi; il premio **DivulgScience 2018** è stato assegnato alla giornalista Giulia Masoero Regis per il suo articolo *"Quanti dubbi sul pasto in ufficio scelto dalla app"* pubblicato sullo speciale Salute di Repubblica.