



NUTRIMI 2018 TEMI CALDI: EFFETTI DEGLI ALIMENTI INDUSTRIALI, SUPERFOOD VERI E PRESUNTI, DIETE E WORKOUT ALLA MODA.

Si è conclusa 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

Milano, 13 aprile 2018 – Oltre 700 professionisti della nutrizione hanno partecipato al congresso per scoprire tutte le novità in ambito alimentazione e benessere. Ecco alcuni ‘temi caldi’ trattati dagli esperti.

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 cronic-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'

'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' ha dichiarato Andrea Ghiselli, Dirigente di ricerca CREA e Presidente SISA, che ha presentato un'anticipazione delle Linee Guida 2017 per una sana alimentazione italiana.

Eppure, 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.

Per informazioni: www.nutrimi.it