

AGGIUNGI UN FRUTTO A TAVOLA, ANZI MEGLIO DUE

Serata estremamente interessante ed anche oltremodo istruttiva quella svoltasi al Rotary Club di Falconara M.ma, presieduto dal Dott. Rodolfo Mattioli, con il Prof. Albano Nicolai Direttore SOD Dietetica e Nutrizione Clinica dell'UNIVPM, all'Ospedale di Torrette di Ancona, sul tema "Nutrizione e salute".

Non che l'argomento non fosse già abbastanza "di moda" nell'opinione pubblica, tuttavia troppo spesso se ne parla e se ne discute senza una conoscenza adeguata e/o spesso addirittura travisata anche da taluni che hanno interessi vari nel settore alimentare.

Così il Prof. Nicolai ha innanzitutto rammentato ai presenti i cambiamenti notevoli intervenuti nell'agricoltura nel corso degli ultimi quarant'anni, dovuti non solo ai cambiamenti climatici, ma anche e soprattutto all'opera, non sempre provvida, dell'uomo ad iniziare da un uso indiscriminato di pesticidi per finire a quello abbastanza allarmante di sostanze OGM.

In verità, a parte i prodotti alimentari di altra specie, sono soltanto 150 piante quelle commestibili coltivate, delle quali le più importanti sono quattro: grano, riso, soia e mais e la loro importanza è tale che esse sono la principale fonte di sostentamento biologico dell'essere umano e quelle cui fare principale riferimento per parlare di consumi alimentari.

In effetti si è assistito negli ultimi anni, almeno nel mondo occidentale, ad un aumento incontrollato del peso dell'individuo (nel 2005 **1,6 MILIARDI** di persone in sovrappeso) sino al fenomeno assolutamente negativo dell'obesità, diventata quasi una malattia sociale essendo causa di gravi complicanze come le artropatie, gli ictus, l'ipertensione, il diabete, fino anche ad alcune forme di neoplasia (anno 2005 **400 MILIONI** di obesi) e dovuta ad un uso smodato di sostanze grasse, di alimentazioni ipercaloriche e di mancanza di attività fisica

Se la situazione non viene modificata, si prevedono, per il 2015, **2,3 MILIARDI** di individui in sovrappeso e **ben 700 MILIONI** di obesi.

E' sintomatico osservare le attuali tendenze evolutive di alimentazione rispetto al passato anche recente: più formaggi, più carne rossa, più alcolici e meno

frutta e verdura; in occidente in media se ne consumano 800 grammi/die, mentre in Italia **soltanto 400 grammi !!!**

Nicolai ha sottolineato, tanto per fare un esempio, che in Italia i ragazzi under 14 sono i più grassi di Europa, arrivando, nella nostra Regione, addirittura al 24%.

E' pur vero che anche le abitudini medie sono cambiate, tenuto conto che nell'anno 2000 il 29,5 % dei pasti veniva consumato fuori casa e che nel 2040 si prevede che la percentuale salirà al 46%, così come è pur vero che è cambiato anche il sistema di acquisto degli alimenti, attraverso il ricorso ai mega centri alimentari e agli ipermercati dove, anche per contenere i prezzi, spesso non si va per il sottile sulla qualità delle sostanze alimentari.

Ecco uno dei motivi principali per la nascita di centinaia di diete che promettono o hanno promesso miracoli ed i cui risultati, molto spesso non hanno dato quelle risposte che la gente si attendeva.

Eppure, ha sottolineato il Prof, Nicolai, le regole non sono poi molte per avere un fisico in forma.

Bisogna innanzitutto mangiare di tutto, ma, logicamente in quantità limitate, conoscere il contenuto calorico del cibo che si consuma (anche MCDONALD'S ha inserito nei propri menù il valore di calorie dei propri alimenti) e soprattutto valutare il tipo di attività lavorativa e di vita che viene svolta, troppo spesso sedentaria. Si pensi che il 60/65% degli italiani non fa attività sportiva o fisica di alcun genere!

E' perciò assolutamente fondamentale fare non soltanto ginnastica e sport (45/50 minuti al giorno), ma comunque effettuare movimento quotidiano in genere (alzarsi ogni tanto dalla sedia nel lavoro, fare passeggiate quotidiane, salire le scale e così via).

Nei casi più gravi attualmente si può ricorrere, con ottimi risultati, alla chirurgia restrittiva che però non va disgiunta dalla collaborazione di varie tipologie di medici (gastroenterologi, endocrinologi ed anche psicologi).

Comunque se si parla di diete, è ormai assodato che la migliore è quella "mediterranea" per evitare malattie cardiovascolari e considerata la più equilibrata per l'apporto di glucidi (55%), lipidi (30%) e protidi (15%).

Inoltre non è male dimenticare, ha aggiunto il Prof. Nicolai, di assumere meno sale, meno alcolici e meno caffè e di aumentare invece il consumo di olio di oliva, utile contro il colesterolo, l'ateriosclerosi e le malattie cardiovascolari, quello di legumi unitamente al pane per aumentare le proteine, quello del pesce di cui se ne consiglia un uso di almeno tre volte al mese.

Concludendo il suo oltremodo interessante intervento, il Prof. Nicolai ha ancora sottolineato con forza che in ogni caso il cibo migliore e di certo assolutamente non dannoso per ogni individuo, è quello costituito da frutta e verdura delle quali se ne può consumare quanto se ne vuole ed in qualunque momento del giorno, ad iniziare proprio dalla colazione mattiniera.

Dott. Luigi Dal Ceré