



COMUNICATO STAMPA

## **Le diete malsane causano più di 950mila decessi in Europa e il 40% della popolazione abbandona la dieta mediterranea**

*Pollenzo (Cn), 16 febbraio 2023* - I cittadini sempre meno aderiscono al regime dietetico più sano e sostenibile con conseguenze drammatiche, **oltre 950mila decessi ogni anno nel vecchio Continente attribuibili alle diete malsane**, e anche l'ambiente ne risente, la qualità delle produzioni alimentari tipiche nazionali e relative ricadute economiche e sociali. Un dato questo, emerso nel corso della **Winter School 2023 di Motore Sanità**, in corso di svolgimento a Pollenzo (CN) nelle due giornate di oggi e domani, con il patrocinio dell'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche.

**Ci si interroga sulla Dieta Mediterranea e la salute: sugli strumenti pratici per favorire l'aderenza al regime dietetico più sano e sostenibile, anche negli ospedali (i dati dicono che il 50% dei pazienti ricoverati soffre di malnutrizione per difetto e il 30% di obesità (malnutrizione per eccesso) e nel 50% dei casi il cibo resta nei piatti perché non apprezzato), sul ruolo del Precision cooking, dei Cooking labs e sul Med Index.**

**Alessandro Miani**, Presidente della Società Italiana di Medicina Ambientale (SIMA) ha presentato un dato preoccupante: *“Oltre 950mila decessi ogni anno in Europa sono stati attribuiti alle diete malsane. Grazie alla Dieta Mediterranea l'Italia si colloca*

*come il Paese con il record di longevità in Europa con oltre 17mila ultracentenari. Il primato italiano è però minacciato da un progressivo **abbandono della Dieta Mediterranea da parte di almeno il 40% della popolazione**, con conseguenze presto visibili non solo sulla salute e sull'aspettativa di vita dei cittadini, ma anche sulla salubrità dell'ambiente, la qualità delle produzioni alimentari tipiche nazionali e le relative ricadute economiche e sociali. La Dieta Mediterranea, riconosciuta dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) come uno dei modelli più sani – aggiunge il professor Miani - investe la salute dei cittadini, legata alla qualità dei prodotti alimentari e la salute del pianeta, legata a modelli produttivi a basso impatto ambientale; infatti, è riconosciuta dalla FAO come uno dei modelli più sostenibili e dall'UNESCO come patrimonio dell'umanità”.*

Quando il consumatore diventa paziente mangiare in molti casi diventa preoccupazione, fino a sfociare nel rifiuto del cibo che impatta negativamente sul benessere psicofisico e rende difficile la cura. Il servizio sanitario nazionale rivolge specifici appelli in questo senso, in particolare a chi si occupa di alimentazione in ambito ospedaliero, a progettare il proprio servizio e la propria fornitura di pasti in un'ottica di sostenibilità economica, sociale e ambientale con una forte spinta verso gli aspetti salutistici della pietanza. Alcuni dati: **il 50% dei pazienti ricoverati soffre di malnutrizione per difetto** (gli anziani soprattutto perdono peso stando in ospedale e si debilitano ancor di più) e **il 30% di obesità** (malnutrizione per eccesso). Inoltre lo spreco alimentare dovuto al fatto che **nel 50% dei casi il cibo resta nei piatti** perché non apprezzato è un altro problema da non sottovalutare che si aggiunge ai costi sanitari del degente.

Su questo interviene **Filomena Corbo**, Professore Associato del Dipartimento di Farmacia-Scienze del Farmaco, Università degli Studi di Bari “Aldo Moro” migliorare la qualità del cibo potrebbe cambiare la percezione della degenza da parte degli assistiti, garantendo un miglioramento sia della qualità di vita che del quadro clinico nutrizionale.

*“La cura della ristorazione durante la degenza attuata con pietanze semplici, di stagione, con aspetti riconducibili alla tradizione, gustosi ma non salati che usano condimenti e spezie per esaltare i sapori, possono essere un elemento di educazione alimentare che abitua il paziente a comprendere che cambiare le proprie abitudini alimentari non vuol dire privarsi del piacere del cibo – prosegue Filomena Corbo -. Raggiungere questi obiettivi passa per l'individuazione non solo di materie prime di qualità ma anche dalla capacità di conservare fino al piatto le caratteristiche distintive dei prodotti utilizzati per la sua preparazione. Tutto questo è legato alle tecniche di trasformazione e cottura dei cibi che possono essere ricomprese nella Precision Cooking, cioè lo studio delle pratiche di preparazione gastronomica degli alimenti sulle caratteristiche nutrizionali, salutistiche ed organolettiche del prodotto in condizioni*

*che riproducano e simulino i trattamenti domestici e/o industriali tipici delle aziende di catering e della ristorazione collettiva”.*

Grazie ai **Cooking labs** è possibile **imparare a preparare piatti mediterranei, sani, gustosi, sostenibili e funzionali idonei a regimi dietetici dei pazienti con malattie croniche non trasmissibili migliorando la compliance.** Ne parla **Pasquale Crupi**, Professore di Scienze e Tecnologie alimentari, Università di Bari.

*“Le malattie croniche non trasmissibili, che l’OMS (considerando anche le patologie respiratorie) ha definito i “4 big killer” (diabete, aterosclerosi, tumori e affezioni polmonari), sono la causa principale delle morti premature nel mondo; le malattie cardiovascolari (31%), seguite dai tumori (16%), dalle malattie respiratorie (7%) e dal diabete (3%) provocano ogni anno, più o meno direttamente, la morte di 7 persone su 10 a livello globale. **La mole di dati provenienti dalla letteratura sostiene in pieno il modello della dieta mediterranea non solo per la prevenzione primaria ma anche per la dietoterapia delle malattie metaboliche.** In questo mio intervento, pertanto, cerco di dimostrare come piatti della tradizione mediterranea possano essere preparati in modo sano, non solo perché perfettamente equilibrati dal punto di vista delle caratteristiche nutrizionali e ricchi di composti bioattivi ma anche perché capaci di procurare soddisfazione in tutti i sensi e a tutti i sensi, dall’olfatto alla vista fino ovviamente al gusto. Sinergia, questa, indispensabile per aumentare l’adesione a regimi dietetici a lungo termine di pazienti con malattie metaboliche”.*

In questo quadro emergono altri interrogativi: **le politiche europee sull'etichettatura fronte pacco minacciano l'aderenza della popolazione alla dieta mediterranea?** Sul **Med Index** è intervenuta **Maria Lisa Clodoveo**, Professore Associato del Settore Scientifico Disciplinare Scienze e Tecnologie Alimentari. *“Il Med-Index è un sistema di etichettatura dei prodotti alimentari che promuove l'adesione alla Dieta Mediterranea incoraggiando i produttori a realizzare prodotti alimentari più sani e sostenibili. Nessun algoritmo ma una checklist che valorizza le certificazioni già possedute dalle aziende virtuose che coniugano sostenibilità nutrizionale, ambientale e sociale. Uno strumento per imparare ad acquistare alimenti sani per l'uomo e per il pianeta”.*

**Ufficio stampa Motore Sanità**

comunicazione@motoresanita.it

**Laura Avalle** - Cell. 320 098 1950

**Liliana Carbone** - Cell. 347 2642114

**[www.motoresanita.it](http://www.motoresanita.it)**