

Una luminosa giornata madrilenha ha accolto giornalisti di mezza Europa per il *Nutritionals Press Workshop* organizzato da Bayer e ospitato dalla facoltà di Scienze dell'attività fisica e dello sport dell'Università Politecnica.

Si discuteva di nutrizione e benessere, territori confinanti, salvo il rischio di fare confusione e di non distinguere tra scienza dell'alimentazione e un generico "vivere bene" che può anche essere il risultato di fattori tutt'altro che salutari. Tanto più in società opulente come quelle occidentali, nelle quali la moderazione viene scambiata per penitenza o negazione dei piaceri della vita. Autorevoli specialisti hanno ribadito che la salute psicofisica di un individuo dipende anche da una dieta bilanciata, che può prevedere l'impiego di integratori, alcuni dei quali dalla storia ormai consolidata.

Marcela Gonzalez-Gross - padrona di casa in quanto docente di Nutrizione e Fisiologia sportiva presso la citata facoltà - ha spiegato come il suo gruppo di lavoro sia stato in questi anni coinvolto in vari progetti di ricerca internazionali. Uno di essi, ribattezzato Helena, ha riguardato 3.500 adolescenti (dai dodici anni e mezzo ai diciassette e mezzo) di dieci città europee, Roma compresa. Ebbene, tenendo fisso a 600 grammi il consumo giornaliero di frutta e verdura consigliato, i dati non sono molto confortanti. In media il consumo giornaliero di verdura supera di poco i 100 grammi; va un po' meglio con la frutta ma non si superano, nel migliore dei casi, i 140 grammi. Che cosa ne deriva? Che nel campione considerato il 22 per cento degli adolescenti è carente di ferro, con in aggiunta un 5 per cento di individui nei quali la deficienza dell'elemento è molto accentuata. Non molto diverso il discorso per la vitamina D, visto che più della metà del campione mostra livelli non ottimali di tale componente. Studi invece più strettamente spagnoli, condotti da Gonzalez-Gross e da altri team di ricerca, hanno evidenziato la carenza di vitamina B¹² e di folato nella popolazione sopra i sessant'anni. David P. Richardson, specialista in nu-



incontro a Madrid

Numerose ricerche dimostrano che le carenze alimentari sono più diffuse di quanto si creda, soprattutto tra anziani e adolescenti. In molti casi è efficace il supporto degli integratori

DI GIUSEPPE TANDOI

trizione della Università di Newcastle, è partito da un assunto: «Ci sono abbondanti prove che dimostrano come una buona alimentazione giochi un ruolo fondamentale nel mantenimento di buone performance psicofisiche, così come nel diminuire il rischio di insorgenza di malattie croniche».

Il fatto è che nei Paesi industrializzati molteplici fattori di carattere sociale - stili di vita, condizioni economiche, basso livello culturale - contribuiscono al diffondersi di regimi dietetici non certo benefici. Le categorie più a rischio? Molte: bambini e adolescenti, donne in gravidanza, anziani, alcolisti e tabagisti, persone che cercano di perdere peso (magari in modi un po' naif). Carenze limitate di minerali e vitamine possono anche non generare alcun fenomeno di rilievo clinico ma comportano in ogni caso affaticamento, debolezza e maggiore suscettibilità alle infezioni. Di qui la necessità di politiche sanitarie avvedute, finalizzate cioè alla prevenzione, la quale è foriera di una riduzione sensibile dei costi a

carico della collettività. Abile nel replicare a qualche domanda insidiosa sugli effetti benefici o meno di frutta e verdura, Richardson ha tenuto a precisare che «il consumo di tali alimenti non è garanzia assoluta contro le malattie oncologiche e cardiovascolari. Per combatterle occorrono stili di vita adeguati (senza fumo e alcol, prima di tutto), oltre che una dieta equilibrata». David Kennedy, studioso dell'Università di Northumbria, ha posto invece l'accento sul rapporto tra micronutrienti e cervello. Numerosi studi epidemiologici hanno dimostrato infatti che una maggiore assunzione di micronutrienti - vitamina B in particolare, ma anche vitamine D, C ed E - genera effetti positivi sulle performance cognitive, sull'umore e sulla maggiore capacità di sopportare la fatica. Non di rado assunte in misura limitata attraverso l'alimentazione quotidiana, tali sostanze sono alla base di prodotti (farmaci in senso stretto e integratori) in grado di fornire all'organismo il supporto necessario.