

Nuove frontiere nell'alimentazione



In un'intervista di qualche anno fa, Paolo Sorbini (*nella foto*) ribadiva: «Io sono convinto che l'unico farmaco veramente efficace sia il cibo».

Un concetto in cui ha sempre creduto questo autentico pioniere della ricerca sui prodotti per l'alimentazione e per l'integrazione nello sport. Toscano di Montepulciano, trapiantato a Milano, farmacista e imprenditore (fonda la Also nel 1954), era tifoso di Bartali, il che non gli impediva di essere amico anche di Coppi. Tutti e due si rivolgevano alla sua farmacia quando passavano per Milano.

Un doveroso tuffo nel passato prima di tornare a oggi, con il secondo "Science in Nutrition International Congress" che la Fondazione Paolo Sorbini ha organizzato a Roma, il 5 e il 6 marzo scorsi. E anche l'oggi affonda le radici in una convinzione di Sorbini: «Se si vuole progredire, bisogna fare ricerca. Soprattutto nell'alimentazione, la ricerca scientifica è indispensabile. La ricerca deve continuare, deve sempre continuare».

E la ricerca continua. Per ricordarlo, infatti, come sarebbe piaciuto a lui, i tre figli, Maurizio, Pino e Alberto hanno costituito dopo la sua scomparsa, nel 2006, la Fondazione Paolo Sorbini con lo scopo appunto di promuovere la ricerca scientifica e di divulgare le conoscenze acquisite nel campo dell'alimentazione e della nutrizione.

ESPERTI E TEORIE A CONFRONTO

Il convegno, che ha catturato l'attenzione di oltre 400 partecipanti tra medici, nutrizionisti, farmacisti, giornalisti, rappresentanti delle istituzioni, ha avuto il merito di stimolare l'interesse e di remare «contro quei falsi profeti che non valutano alcun ti-



I relatori del secondo "Science in Nutrition International Congress"

Grande successo per il secondo congresso organizzato dalla Fondazione Paolo Sorbini. Esperti provenienti da tutto il mondo si sono incontrati e hanno fatto il punto sulla scienza della nutrizione all'insegna del confronto e dell'innovazione

DI REGINA MEZZERA

po di aggiornamento», per citare Bruno Berra, biochimico e nutrizionista di chiara fama, presidente del congresso.

Il tema della nutrizione è stato trattato a tutto campo, con uno sguardo poliedrico e lungimirante. Si è parlato anche di Michelle Obama e della sua campagna personale "Let's move". Chissà che la sua crociata contro l'obesità infantile iniziata, zappa in pugno, con l'orto biologico alla Casa Bianca e proseguita con la lotta al "cibo spazzatura" nelle mense scolastiche, non possa contribuire ad abbattere le spese sanitarie e abbia nel frattempo aiutato il marito, impantanato, fino a poche settimane fa, nelle resistenze del Congresso alla sua riforma. E si è parlato anche dei *nutritional claims* dei prodotti alimentari che nel nostro Paese offrono un panorama sconfortante.

Dati del Ministero alla mano, è risultato che la stragrande maggioranza dei messaggi sono inadeguati, insomma non rispondono a due parametri fondamentali: essere scientificamente dimostrati ma anche comprensibili per il consumatore medio.

Tra i relatori troviamo i più importanti specialisti di nutrizione a livello nazionale e internazionale. Dopo l'introduzione di David Jenkins, il maggior esperto al mondo dell'indice glicemico degli alimenti, nella prima sessione si è parlato della modulazione nutrizionale di glicemia, insulina e sazietà. Chairman Enrico Arcelli, medico e dietologo, docente all'Università di Milano, si sono avvicendati sul palco Don Layman, esperto di Nutrizione umana presso l'Università dell'Illinois, che ha tenuto una relazione su "Proteine e carboidrati nel pasto: limiti quantitativi per la perdita di peso"; Barry Sears, il "papà" della dieta Zona, nonché presidente dell'*Inflammation Re-*

search Foundation, che ha evidenziato il pericoloso ruolo del tessuto adiposo nell'infiammazione e in particolare nell'infiammazione silente; e, infine, Giuseppe Chiumello, direttore del Centro di Endocrinologia dell'Infanzia e dell'Adolescenza del San Raffaele di Milano, che nella sua relazione ha messo in evidenza l'importanza della nutrizione a partire dalla vita fetale.

LE CALORIE ESISTONO?

La *lectio magistralis* di Cara Ebbeling, ricercatrice della Harvard Medical School, su "Carico glicemico e obesità infantile" ha preceduto una tavola rotonda, moderata dal neuroscienziato Giovanni Scapagnini, incentrata sulla pandemia dell'obesità e del sovrappeso che sta interessando in modo preoccupante bambini e adolescenti.

«Le calorie esistono?», ci si è chiesti in modo provocatorio. Di sicuro sono poco note: il 50 per cento degli italiani non conosce il termine, più preparate le donne ma anche per loro c'è ancora molto da fare. Parola di Silvana Hrelia, docente di Biochimica della nutrizione alla facoltà di Farmacia di Bologna: «Alcuni si limitano a considerare la caloria come superficiale computo matematico, magari con tabelline alimentari, magari senza sapere che non sempre una dieta con poche calorie serve a farci dimagrire». Bisogna saperne di più, molto di più. Conclusione? «La scienza nutrizionale deve stare unita», ribadisce Scapagnini, «deve continuare a confrontarsi e ricercare, deve poi promuovere messaggi corretti, per far crescere la nutrizione avanzata, la nutrigenomica per esempio, per rafforzare e spronare le isti-

tuzioni, ma anche la classe medica e le famiglie perché i bambini, gli adolescenti, gli adulti di domani, invertano la preoccupante tendenza all'obesità che caratterizza questo secolo».

Gli strumenti scientifici ci sono, è oggi possibile dare risposte serie, ma ci vuole un impegno maggiore nell'informazione.

Il progresso scientifico deve riuscire a uscire dalla sua *turris eburnea*, va comunicato. E qui la partita diventa difficile: non esiste una formula ma certo è che la cultura dell'alimentazione deve coinvolgere tutti.

STRESSARE IL SISTEMA

La seconda sessione con un titolo che è tutto un programma, le "Nuove frontiere nella nutrizione", ha fatto il punto su invecchiamento sano e longevità, nonché sugli effetti degli omega-3 nei confronti della risposta allo stress cronico. Particolare curiosità ha suscitato l'intervento di Suresh Rattan, professore di Gerontologia al dipartimento di Biologia molecolare dell'Aarhus University, Danimarca, che ha parlato di invecchiamento e prevenzione attraverso l'ormesi, un concetto che ha superato molte diffidenze del mondo accademico ed è sempre più accreditato. Ormési, dal verbo greco *ormao*, che significa stimolare, è una relazione dose/risposta caratterizzata da un effetto bifasico. Se si induce uno stress lieve (30 per cento della risposta massimale) si ha poi un periodo di recupero. In ambito nutrizionale si tratta di stressare il sistema, per esempio con il digiuno una volta la settimana; la restrizione calorica ha un effetto positivo di "pulizia" delle cellule. Rattan è convinto, dati alla mano, che grazie all'ormesi si possa estendere la durata della vita in salute. Ne sentiremo parlare ancora.