

Il Convegno internazionale di nutrizione pratica ha rappresentato, secondo le parole di Michele Carruba, direttore del Centro studi e ricerche sull'obesità dell'Università degli Studi di Milano, «l'occasione per diffondere, in un approccio multidisciplinare, la cultura delle sane abitudini alimentari presso un pubblico più vasto».

Punto di partenza è stata l'importanza ormai assodata dell'effetto antiaggregante degli omega3, utili per il controllo dei trigliceridi, della pressione arteriosa e dei processi infiammatori a livello del sistema circolatorio, come ha spiegato Elena Tremoli, direttore del centro ricerca farmacologica per la prevenzione delle malattie cardiovascolari Centro Monzino di Milano.

Giovanni Di Gaetano, direttore dei laboratori di ricerca dell'Università cattolica di Campobasso, ha proseguito mostrando i dati di un'accurata metanalisi: il consumo moderato di vino o birra (7 grammi al giorno, cioè uno o due bicchieri), rispetto al non consumo, si associa a una riduzione del rischio vascolare di circa il 32 per cento. Ben inteso, però, che c'è un significativo e progressivo aumento del rischio di ictus ischemico ed emorragico con oltre 40 grammi al giorno (più di quattro drink).

#### FASCE A RISCHIO

Ampio spazio è stato dedicato alla nutrizione a partire dalla fase prenatale fino a quella scolare. Secondo la teoria del *programming*, la nutrizione dei primi anni di vita può, appunto, programmare il rischio di sviluppare malattie cronico-degenerative. L'ipotesi più probabile oggi presa in considerazione dai nutrizionisti e dai pediatri è che un eccesso di introduzione di proteine, superiori del 55-80 per cento alle necessità metaboliche, del lattante che non è allattato al seno, possa incrementare il peso nell'infanzia e aumentare il rischio di sviluppo di obesità e diabete negli anni successivi. Nella sua relazione, Giuseppe Banderali, clinica pediatrica dell'ospedale San Paolo di Milano, sottolinea che il latte materno, consigliato dall'Oms per i primi sei mesi di vita come unico alimento e fino ai dodici mesi integrato con i cibi propri del divezzamento, «è un vero e proprio sistema biologico, contenente nutrienti



# La nutrizione pratica a Milano

**La comunità scientifica internazionale è ormai concorde sul fatto che l'alimentazione e lo stile di vita siano alla base della genesi di molte malattie. Questo il tema affrontato nel convegno NutriMi**

DI MASSIMILLA MANETTI RICCI

definiti funzionali, come la concentrazione di azoto non proteico e i nucleotidi, essenziali per i benefici immunitari, la lattoferrina e gli acidi grassi polinsaturi (Lcputa) importanti per la struttura della retina e del cervello».

Per quanto riguarda gli anziani, gli studi sulla correlazione tra dieta e funzione cognitiva sono ancora in corso, ma si sa che l'abuso di alcol, di acidi grassi saturi e di sale danneggiano direttamente il Snc, mentre la dieta mediterranea potrebbe svolgere un ruolo protettivo nei confronti del deterioramento cognitivo nella malattia di Alzheimer.

Anche l'alimentazione della donna nei momenti particolari della vita ha trovato spazio in queste due giornate. Rosanna Abbate, direttore del dipartimento Area critica medico chirurgica, Università di Firenze, ritiene che, nella prevenzione di eventi cardiovascolari in menopausa, il regime dietetico debba prevedere una moderata restrizione lipidica con preferenza verso oli vegetali e l'abolizione degli acidi grassi *trans*, per privilegiare alimenti ricchi di antiossidanti e vitamine del gruppo B e anche un moderato consumo di alcol. Michele Carruba sottoli-

nea che la dieta mediterranea tradizionale si presta a essere un fattore naturale di prevenzione primaria del tumore al seno, attraverso la riduzione dei livelli di estrogeni endogeni e dei loro derivati metabolici potenzialmente genotossici.

#### ALL'EXPO 2015

«Che la nutrizione abbia un ruolo educativo», conclude Carruba, «lo rivela anche la motivazione per la quale Milano ha vinto l'Expo 2015 con il tema "nutrire il pianeta", che prevede numerosi progetti culturali votati da 156 membri internazionali. Gli obiettivi sono educare, innovare, cooperare. Questi tre spunti dovranno costituire la linea guida di tutte le iniziative legate al miglioramento della nutrizione non solo a Milano, ma in tutte quelle aree del mondo nelle quali la metropoli lombarda riuscirà a esportare lo stile alimentare. «La carenza di coltivazioni di frutta e verdura», continua Carruba, «è davvero un nuovo problema sul quale la comunità internazionale sta puntando il dito. Ma non solo: una delle cause di inquinamento che bisogna combattere arriva dall'allevamento intensivo per la produzione di gas serra».