

Nutrirsi in modo corretto I consigli del direttore della scuola di specializzazione in Scienza dell'alimentazione: informarsi è la chiave di volta «Negli ultimi decenni si è creato un discutibile mercato delle diete»

«Prima bisogna imparare a leggere le etichette»

di **Silvia Moranduzzo**

Equilibrio, consapevolezza e informazione sono le parole chiave per una corretta alimentazione.

In un mondo ricco di bufale, finti esperti medici e logiche del profitto che vanno a scapito della salute, è diventato difficile orientarsi. Per esempio, molte persone sono convinte che il cibo biologico e quello a chilometro zero siano naturalmente più salutari rispetto a prodotti industriali ma non sempre è così.

Bio e km zero

«I prodotti biologici sono sicuramente meno esposti ai contaminanti rispetto a quelli prodotti da agricoltura convenzionale ma le evidenze scientifiche dell'impatto sulla salute umana sono limitate e non conclusive - spiega il professor Paolo Spi-

nella, direttore della scuola di specializzazione in Scienza dell'alimentazione dell'Università di Padova -. Il consiglio che posso dare è quello di imparare a leggere le etichette e a non cadere vittime delle varie strategie di marketing».

Un prodotto biologico non è trattato con pesticidi, quindi normalmente si pensa sia più sano. Ma anche le muffe o i piccoli vermi che a volte si trovano nella frutta potrebbero essere definiti biologici, eppure non ci fa piacere trovarli nel nostro frigorifero.

«Diverso è il discorso del cibo a chilometro zero, dove

la realtà è meno chiara. Consumare prodotti locali significa promuovere il patrimonio agroalimentare regionale, oltre a garantire un prodotto fresco e stagionale e rispettare l'ambiente - continua Spinella -. Il Veneto è la regione che ha dato il via alla campagna per i "chilometri zero", per incentivare l'utiliz-

zo di prodotti locali nelle attività ristorative affidate a enti pubblici. Sono opportuni, tuttavia, severi controlli al fine di verificare sempre la provenienza di ciò che mangiamo».

Insomma, informarsi è la chiave di volta e uno degli scopi della Scuola di specializzazione di Padova è proprio quello di formare medici che possano educare i cittadini ad alimentarsi correttamente. «Un ruolo di non poca responsabilità, visto che negli ultimi decenni, accanto alle linee guida delle diverse società scientifiche, si è creato un discutibile mercato delle diete, gestite



Cibo e spirito
Vanno riscoperti gli aspetti emozionali legati al consumo di cibo. E ci vuole un po' di elasticità

per lo più da figure professionali senza le competenze necessarie e non di rado da veri e propri ciarlatani, che promettono benessere e salute, per soddisfare le più varie esigenze legate alle mode del momento» sostiene Spinella.

No al «fai da te»

Attenzione quindi alle «diete fai da te» o agli stili alimentari che seguono un'ideologia, come per coloro che decidono di diventare vegetariani, vegani o fruttariani. Fino ad ora, la ricerca ha constatato che il modello

di alimentazione mediterranea è non solo un alleato della salute e della prevenzione di alcune malattie ma è anche maggiormente ecosostenibile rispetto ad altri modelli.

La cosiddetta «dieta mediterranea», come ormai san-

no ovunque nel mondo, si basa su un consumo prevalente di alimenti di origine vegetale come cereali e derivati (pasta e pane integrali), legumi, frutta, verdura e olio extra vergine di oliva, e su un consumo moderato di prodotti di origine animale co-

me carne, pesce e latticini.

Cibo ed emozioni

In un'epoca frenetica come la nostra, spesso si dimentica la dimensione conviviale del cibo, che fa bene al nostro spirito. «Vanno riscoperti gli aspetti emozionali lega-

Cos'è

La scuola in Scienza dell'alimentazione dell'Università di Padova

forma medici specialisti che abbiano maturato conoscenze scientifiche e professionali nel campo dell'alimentazione e nutrizione, composizione e proprietà degli alimenti, metodi di analisi dei principali componenti alimentari, valutazione della qualità igienica e nutrizionale

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



ti al consumo di cibo, per provare a ricollocare il rapporto uomo-cibo ai livelli che merita – dice Spinella –. A mio parere non può essere ridotto a uno scontro tra tofu e hamburger. Inoltre, credo che un minimo di elasticità nella scelta dei cibi non vada

a scapito della correttezza e soprattutto è utile ricordare che le regole vengono avvalorate anche da qualche sana eccezione. Una buona alimentazione deve essere condita, per così dire, di buon senso».

Una dieta equilibrata e



consapevole, che segua i consigli di medici qualificati e che si basi su evidenze scientifiche, è l'ideale per vivere bene e in salute. Se poi ogni tanto si cade in qualche dolce tentazione, non sarà la fine del mondo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Chi è



● Il professor Paolo Spinella è direttore della scuola di specializzazione in Scienza dell'alimentazione dell'ateneo di Padova

