

Mangiare «bene» è decisivo per ridurre le malattie croniche

di **Anna Fregonara**

In Paesi come gli Stati Uniti, il Canada e la Gran Bretagna, gli alimenti ultra processati rappresentano oggi il 50 per cento (o più) delle calorie consumate. «In Italia la percentuale è intorno al 15-18. In tempi di globalizzazione anche da noi questi valori, però, sono destinati a crescere, comportando un maggior rischio di aumento di obesità (come riportato su *Obesity Reviews*) e di varie malattie croniche, ormai tipiche del mondo occidentale, ad esempio quelle cardiovascolari o metaboliche, secondo quanto emerge da una review pubblicata sulla rivista scientifica *Nutrition Journal*», spiega Licia Iacoviello, direttore del dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'Irccs Neuromed di Pozzilli e professore di Igiene e Salute Pubblica presso l'Università dell'Insubria, Varese-Como.

Insomma, una buona qualità di vita, accompagnata da un efficiente funzionamento del sistema immunitario che ci difende dalle malattie, inizia a tavola. La letteratura scientifica suggerisce che la dieta migliore, da sempre protettiva, è proprio quella mediterranea e stupisce, per esempio, quando dall'indagine

Se seguissimo davvero la dieta mediterranea saremmo molto più protetti, in particolare dai tumori. Invece è in grande aumento il consumo di cibi ultraprocesati



L'esperto risponde alle domande dei lettori sull'alimentazione all'indirizzo forum.corriere.it/nutrizione

epidemiologica MOLI-SANI emerge che relativamente pochi abitanti del Molise la segua pienamente. Questo dato va considerato insieme al preoccupante aumento di sovrappeso (e obesità) fra i bambini in Italia.

«Si pensi che il 30 per cento del rischio di ammalarsi di un tumore può dipendere dalle scelte scorrette che si compiono quando si mangia — osserva l'esperta —: eccesso di grassi saturi, di zuccheri semplici (inclusi quelli “nascosti” in cibi insospettabili come il pane), di alimenti lavorati (come salumi e insaccati). La vera dieta mediterranea è quella in cui abbondano frutta, verdura, cereali integrali, legumi, frutta secca, pesce grasso o pesce azzurro, come lo sgombro. Quando parlo di “integra-



Il progetto

I tumori sono la seconda causa di morte in Italia, con circa 180mila vittime per l'anno 2021 e 377mila nuove diagnosi. Si calcola che circa un quarto di queste ultime sarebbe prevenibile e che la giusta combinazione fra alimentazione sana, peso forma e attività fisica possa ridurre fino al 30% il rischio di ammalarsi. Per questo Fondazione Umberto Veronesi e IRCCS Neuromed di Pozzilli hanno sviluppato il Progetto UMBERTO: «L'obiettivo è capire come alcune caratteristiche dei cibi possano influenzare il rischio a lungo termine di sviluppare un tumore, in particolare al seno, colon retto e prostata», dice Maria Benedetta Donati, direttore del Neuromed BioBanking Center di Pozzilli.

le” intendo il cereale autentico, non quello raffinato a cui si aggiunge la fibra in una successiva lavorazione».

«Impariamo a leggere la lista degli ingredienti — consiglia ancora Licia Iacoviello —: più è corta, al massimo 3-5 voci, più il prodotto è di qualità e preserva la nostra salute. Uno dei punti di forza della dieta mediterranea identificati fino a oggi è la presenza di antiossidanti, come gli antociani della frutta e della verdura di colore rosso-arancione, e di sostanze antinfiammatorie tipiche del pesce. Ma dieta mediterranea non significa solo cibo, vuol dire anche uno stile di vita che includa aspetti più sociali: il piacere di cucinare, di stare in compagnia a tavola e di scegliere alimenti di stagione. Infine, per quanto riguarda la ricerca, la sfida è quella di capire come l'alimentazione possa essere considerata un vero e proprio intervento di prevenzione non su una singola malattia, ma su più patologie. Per questo è importante identificare le cause comuni alle diverse malattie, come è il caso dell'infiammazione cronica. Un altro fronte di ricerca promettente è l'epigenetica, ossia studiare come il cibo può cambiare la risposta del Dna all'esposizione ambientale».