



VENERDÌ CULTURALI

Venerdì 10/11/2017

INGRESSO LIBERO

FIDAF Via Livenza, 6 (traversa di Via Po)

dalle ore 17.00 alle 19.00

I falsi miti legati alla alimentazione e la distorsione della informazione sulla nutrizione

Nonostante la ricerca in nutrizione studi da anni quello che mangiamo (e la chimica che ne sta alla base) e i consumatori siamo sempre più informati sulla nutrizione, i falsi miti dell'alimentazione sono ancora molto diffusi. Una corretta alimentazione passa prima di tutto dalla consapevolezza. Quando si parla di alimentazione corretta, ancora oggi, nelle persone esiste molta confusione. Le ricerche danno più tesi contrapposte che risposte definitive e ogni sorta di teoria, anche la più assurda, si propaga rapidamente via Internet. In questa situazione occorre ancorarsi saldamente a pochi **principi base** e non badare al costante rumore di fondo che spesso ci porta nella direzione sbagliata. In questa presentazione verranno trattati i cosiddetti **“falsi miti” sull'alimentazione e sulla nutrizione**, quelle particolari credenze e affermazioni che si diffondono e si radicano nella mente e che, spesso, sono solo **miti da sfatare**. Quello che bisognerebbe fare per evitare la distorsione della informazione in nutrizione è riassumibile in pochi semplici punti:

- Leggere attentamente: il progresso scientifico necessita di tempo per ottenere risultati convincenti. Attenzione quindi ai termini “scoperta scientifica” oppure “miracolo” in quanto anche una scoperta apparentemente plausibile ha bisogno di tempo per essere confermata.
- Ricercare la “versione integrale” della storia: i report che si possono vedere in tv o leggere sui giornali sono troppo brevi per includere tutti i dettagli di un argomento;
- Non affidarsi a soluzioni troppo facili: la scienza della alimentazione è una cosa seria che non può trovare soluzioni “magiche” né tantomeno pozioni miracolose.
- La strategia migliore per la prevenzione di malattie complesse va quindi cercata in uno stile di vita complessivo e non in un solo alimento.
- Naturale non vuole sempre dire buono, ci sono innumerevoli prodotti ‘naturali’ tossici e pericolosi.
- Affidarsi a fonti istituzionali e riconosciute: prima di intraprendere dei cambiamenti drastici è sempre raccomandabile consultare degli specialisti che siano in grado di dare pareri basati sulla validità scientifica.
- Mantenere un sano scetticismo: non è necessario screditare o diffidare di ogni articolo o report che leggiamo o vediamo, ma è sufficiente utilizzare il buonsenso. Probabilmente se una soluzione suona troppo facile e comoda per essere vera, probabilmente non lo sarà.

Verranno trattati i falsi miti più comuni in nutrizione, come quelli legati alle diete dimagranti, alla carne, all’acqua, ai legumi e allo zucchero.

Laura Rossi

Laurea in Scienze Biologiche, Dottorato in Auxologia e Fisiopatologia della Crescita, Specializzazione in Scienza della Alimentazione. Ricercatore del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA-AN). Il principale campo di interesse è quello della salute pubblica e della nutrizione di comunità. Sono stati studiati alcuni fattori ambientali che determinano lo stato nutrizionale in situazioni di povertà e scarso accesso alle strutture sanitarie. In una serie di studi sul campo, in Paesi in Via di Sviluppo (Guinea, Costa D’Avorio, Zimbabwe), in economie di transizione (Armenia, Serbia, Macedonia, Tajikistan), o in situazioni di emergenza (Ingushetia, Kosovo, Algeria, Congo, Burundi, Darfur, Myanmar) sono stati determinati alcuni indicatori dello stato nutrizionale, nell’ambito di progetti di sorveglianza nutrizionale. Sono stati valutati gli effetti delle disponibilità alimentari, dei programmi di aiuto alimentare e di interventi sul sistema sanitario. In parallelo sono state effettuate attività di sorveglianza nutrizionale in Italia per la prevenzione della obesità infantile. Sono stati impostati e seguiti trial clinici di intervento per la valutazione degli effetti dell’ingestione di specifici alimenti sul profilo di rischio per malattie croniche. Intensa attività istituzionale per la preparazione dei documenti di consenso su nutrizione e salute pubblica. Componente del comitato di coordinamento della commissione di revisione dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana) e Membro del comitato di coordinamento per la revisione delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana con il coordinamento dei 13 gruppi per la revisione degli argomenti principali delle Linee Guida. Curatore del dossier scientifico. Technical Italian Focal point (FAO) per la preparazione dell’INC+21 (International Conference on Nutrition 21 years later) con designazione ufficiale del Ministero della Agricoltura. In ambito FAO, consulente governativo per la componente nutrizione del Comitato Sicurezza Alimentare. Coordinamento di progetti complessi. Gestione, scientifica e amministrativa, di progetti nazionali aventi l’obiettivo di promuovere le buone pratiche in ambito della salute pubblica in nutrizione. In questi progetti è stata gestita la comunicazione con i partner. Rapporti con l’Ente Finanziatore. Stesura dei rapporti di attività intermedi e finali. Pubblicazione di lavori originali, volumi, testi divulgativi, rapporti tecnico-scientifici. Partecipazione in qualità di relatore a numerosi convegni nazionali e internazionali. Attività di divulgazione scientifica su stampa, radio e televisione.

Programma



Con il patrocinio di