

L'ESPERTO - La Dieta Mediterranea? Nell'era post-genomica è un modello sostenibile

Stile di vita sano, rispetto per l'ambiente, spesa economica, difesa della qualità dei cibi da parte delle istituzioni. E il focus a 360° presentato dalla prof.ssa Laura Di Renzo durante il primo convegno degli 'Incontri Mediterranei' di Teggiano (SA)



Titolo: La professoressa Laura Di Renzo, Scienza della Nutrizione
Università Tor Vergata Roma

La dieta Mediterranea, intesa come stile di vita complessivo, come patrimonio culturale intangibile, rende visibile la nostra identità e varietà culturale, testimoniando direttamente la vitalità della cultura in cui è radicata. La Dieta Mediterranea dovrebbe essere riconosciuta come una risorsa per uno sviluppo sostenibile, da salvaguardare e valorizzare, per il raggiungimento della salute e del benessere. La ricerca in campo nutrizionale si è focalizzata sull'analisi della relazione tra lo stato di salute della popolazione ed i singoli componenti bioattivi della Dieta Mediterranea, con proprietà nutraceutiche in grado di influenzare l'aspettativa di vita in base al profilo genetico e quadro metabolico dell'individuo. Molti dei componenti caratteristici della Dieta Mediterranea tradizionale sono conosciuti per avere effetti positivi sulla salute e sul benessere e possono essere utilizzati per descrivere il concetto di alimenti funzionali.

IL CONCETTO DI ALIMENTI FUNZIONALI. In particolare alcuni quali frutta, verdura, vino, erbe selvatiche e aromatiche sono ricchi di fibre, vitamine, minerali, polifenoli, flavonoidi, isoflavonoidi, fitosteroli, residui bioattivi acido-essenziali, carotenoidi, tocoferoli, acido folico, allucina, kaempferolo, quercitina, acidi idrocinnamici, resveratrolo. Il pesce e l'olio extravergine di oliva si distinguono per ricchezza di acidi grassi poli-insaturi, acidi grassi ω -3, acido eicosapentaenoico, docosaesaenoico, acido gammalinoleico, acidi mono insaturi, squalene, tocoferoli, alcoli grassi, terpeni, steroli, oleocantale. La giusta ricombinazione di questi alimenti svolge un'attività nutraceutica importante come l'attività antiossidante ed antiinfiammatoria; anticancerogena e citoprotettiva; estrogenica; anti-diabetica; antitrombotica e vasodilatatoria, per modulazione dell'ossido nitrico; antiscorbutica; emostatica; antireumatica; protezione dalle aritmie cardiache, ipertensione, ipercolesterolemia, artrite reumatoide, psoriasi, cataratta, artrite reumatoide, neuropatia diabetica. Importante anche il suo ruolo nel controllo del peso e nelle patologie croniche correlate all'obesità.

L'EFFICACIA DELLA DIETA MEDITERRANEA. L'efficacia della Dieta Mediterranea Italiana Biologica (IMOD) è stata dimostrata in soggetti sani, preobesi/obesi e affetti da insufficienza renale cronica, nonché nella riduzione del rischio cardiovascolare. I risultati delle ricerche dimostrano che la IMOD, inducendo un cambiamento della composizione corporea determinando l'aumento della capacità totale antiossidante plasmatica e della quantità di acido folico e vitamina B12, contro gli effetti dei radicali liberi e dei processi infiammatori[1] garantisce un'efficace azione per la prevenzione di patologie cronico-degenerative, fondamentale per la longevità e qualità della vita. In sintesi, la Dieta Mediterranea, secondo un approccio nutrizionale molecolare, offre decisamente una prospettiva efficace di intervento, definendo l'apporto di nutrienti specifici in base al fabbisogno energetico e al patrimonio genetico individuale. In Italia purtroppo si è assistito ad un deciso allontanamento dalla tradizionale Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento, con aumento delle patologie cronico degenerative, non trasmissibili legate allo stile di vita sedentario, ma soprattutto alle abitudini alimentari sbagliate, con consumi elevati di cibo di bassa qualità.

DI FRONTE AD UN SIMILE SCENARIO, QUALI SONO LE PROSPETTIVE DI INTERVENTO? La promozione di corretti modelli nutrizionali, quale la Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento, preferibilmente basata sul consumo di prodotti biologici, di prodotti tradizionali e del territorio, e la disponibilità di materie prime rispondenti a criteri di sicurezza, qualità e integrità alimentare, devono rivestire un ruolo fondamentale e costituire settori strategici nei quali può e deve svilupparsi una responsabilità collettiva e la capacità individuale nel controllare, mantenere e migliorare lo stato di salute.

DALLA SALUTE ALLA SALVAGUARDIA DELL'AMBIENTE. L'adozione della Dieta Mediterranea Italiana di riferimento permetterebbe di salvaguardare non solo la salute umana, ma di tutelare anche l'ambiente, in virtù dei minori consumi energetici, del minore impatto potenziale sul riscaldamento globale e del miglioramento della qualità dell'ambiente stesso. Studi recenti dimostrano che, a parità di consumo calorico, il passaggio da una dieta nordamericana (consumo prevalente di carne e dolci) alla Dieta Mediterranea determinerebbe un risparmio dell'80.6 per cento in termini di Carbon Footprint (emissioni di diossido di carbonio CO2 e altri gas serra, GHG) e del 57.9 per cento in termini di consumo di terra Ecological Footprint (area biologicamente produttiva, di mare e terra, necessaria per produrre le risorse consumate dall'uomo e per assorbire i rifiuti che genera).

LE SCELTE ALIMENTARI SANE NON INCIDONO SULL'ECONOMIA FAMILIARE. Diversi studi dimostrano che il cambiamento delle scelte alimentari verso cibi salutari non comporterebbe una maggiore spesa economica, e non rappresenterebbe, di conseguenza, una barriera verso l'adozione di stile di vita salutari. In particolare, gli interventi nutrizionali che promuovono la Dieta Mediterranea non implicano un aumento della spesa alimentare: la promozione di una dieta a bassa densità calorica, l'utilizzo prevalente di legumi, cereali, frutta, verdura, ortaggi, erbe selvatiche, consentirebbero infatti una riduzione dei costi della spesa alimentare giornaliera, determinando una migliore distribuzione della budget monetario tra i diversi gruppi alimentari. Analisi economiche, a supporto delle pianificazioni sanitarie, politiche ed economiche, dimostrano che, tra gli interventi nutrizionali, la Dieta Mediterranea, insieme al cambiamento dello stile di vita (TLC), assomma il miglior rapporto costi-benefici. I cambiamenti intensivi di stile di vita per la prevenzione del diabete hanno un costo differenziale di 604 \$ ed un rapporto costo/ beneficio di 7100 \$. Gli interventi di prevenzione con la Dieta Mediterranea, mostrano benefici per tutte le cause di mortalità ed in particolare per patologie cardiache ed hanno un costo differenziale di 215 \$ ed un rapporto costo/ beneficio di 2500\$ per eventi non fatali. Il costo per anno di vita è: 1) terapia

farmacologica con beta-bloccante o statine 1300-3900 \$; 2) bypass coronarico 20.200 \$; 3) Dieta Mediterranea 703 \$.

UN RITORNO ALLE TRADIZIONI PER DEFINIRE UN PANIERE AGROALIMENTARE SALUTARE MEDITERRANEO. È necessaria un'inversione della tendenza, ed un ritorno alle tradizioni alimentari, alla valorizzazione delle radici socio-identitarie delle comunità locali, al bisogno di conservazione dell'ambiente, al recupero della biodiversità, alla salvaguardia dell'esperienze gustative relegate ai margini dell'esperienza quotidiana. Sono inoltre necessari interventi meta culturali (dalle coltivazioni alle produzioni, agli allevamenti, alla scienza, alla tecnologia e alla nutrizione umana) per sperimentare una moderna metodologia e una programmazione negoziata, per definire un Paniere Agroalimentare Salutare Mediterraneo, secondo un approccio che soddisfi le preferenze sensoriali, le necessità nutrizionali e fisiologiche, e le scelte del consumatore formato, informato ed esigente.

PROMOZIONE, DIFFUSIONE E DIFESA DELLA DIETA MEDITERRANEA. Per la promozione e la difesa della qualità alimentare, la comunità scientifica, le istituzioni, i mezzi di comunicazione e la società civile devono impegnarsi alla diffusione e alla difesa della Dieta Mediterranea salutare, facendosi carico della legittima difesa dei prodotti alimentari che fanno parte integrante del nostro patrimonio culturale e tradizionale. In particolare, il settore industriale dovrebbe essere in grado di garantire produzioni adeguate agli standard di qualità, congiungendo il profitto con l'etica delle produzioni. Si dovrebbero promuovere e salvaguardare le varietà tipiche locali alle quali sono riconducibili la tradizione e l'identità mediterranea, garantendone la propagazione negli anni futuri, valutabili secondo nuovi parametri (genomica nutrizionale), difendendo il binomio ormai inscindibile qualità-salute.

(*) Biologa molecolare, Specialista in Scienza della Nutrizione

Sezione di Nutrizione clinica e Nutrigenomica Università degli studi di Roma Tor Vergata

NOTE

[1] Riduzione dei livelli di omocisteina, citochine infiammatorie, fosforo, colesterolo totale, microalbuminuria

Laura Di Renzo (*) (31/07/2013)