

Si chiude oggi la "Prima Giornata Nazionale dell'Alimentazione, Nutrizione e Cuore"

Organizzata dal Prof. Carlo Gaudio, Presidente del CREA, con la Società Italiana di Cardiologia e con la partecipazione dei Ministri del Masaf Lollobrigida e del Mibac Sangiuliano

Si chiude oggi il Congresso di due giorni dedicato al rapporto fra alimentazione sana, varia e bilanciata e prevenzione delle malattie cardiovascolari, organizzato dal Presidente CREA, prof. Carlo Gaudio, e dal Presidente SIC - Società Italiana di Cardiologia - prof. Pasquale Perrone Filardi, che ha visto la partecipazione di Francesco Lollobrigida Ministro dell'Agricoltura e della Sovranità alimentare e di Gennaro Sangiuliano, Ministro della Cultura.

"Lo Stato deve sostenere un'agricoltura e una trasformazione del cibo di qualità, che permetta ai cittadini di essere sani oggi e nel futuro. Per generazioni, nelle nostre famiglie ci è stata trasmessa un'educazione alimentare corretta, basata sulla Dieta Mediterranea, un modello che oggi rischia di essere distorto da logiche di mercato. Ci hanno educato al concetto di cibo buono e sano, oggi invece c'è il cibo che va di moda. Per questo, con il supporto della scienza, dobbiamo offrire corrette informazioni alle persone, che hanno il diritto di poter discernere tra un prodotto e l'altro e scegliere consapevolmente la propria dieta". Così **Francesco Lollobrigida**, ministro dell'Agricoltura e della Sovranità alimentare e delle Foreste, in occasione dell'inaugurazione.

*"Come CREA - ha dichiarato il prof. **Carlo Gaudio**, presidente dell'Ente pubblico di ricerca e fondatore del Congresso - abbiamo voluto fare, con la massima società di cardiologia italiana, la SIC, il punto sugli effetti salutari e preventivi di una corretta e sana alimentazione. E, dato il successo di questa prima giornata nazionale dell'Alimentazione, Nutrizione e Cuore, evento unico e pionieristico in Europa, procediamo che sarà ripetuta anche nei prossimi anni. Gli illustri relatori di questo importante Congresso, svoltosi nella magnifica cornice della Sala Spadolini del Collegio Romano - ricercatori ed esperti del CREA assieme ai Docenti universitari e primari della cardiologia italiana - hanno messo in evidenza che la Dieta Mediterranea è da seguire sempre di più e sin dall'età scolare. Con le sue giuste quantità - conclude Gaudio - con la varietà e freschezza dei suoi alimenti, con la sua stagionalità, con il consumo moderato nei pasti principali di olio extravergine d'oliva e di vino - grazie al legame dei prodotti di qualità con la tipicità dei territori da cui provengono, fonte di ricchezza anche culturale e sociale - la Dieta Mediterranea è lo stile alimentare che più di ogni altro ha dimostrato di produrre significativi benefici sulla salute, come è provato dalla longevità degli Italiani".*

E, proprio sul rapporto tra consumo moderato di vino nell'ambito della dieta mediterranea e salute cardiovascolare, si sofferma il Presidente della Società Italiana di Cardiologia (SIC), prof. **Pasquale Perrone Filardi**: *"La Società Europea di Cardiologia, la più rinomata al mondo per Paesi aderenti e numero di iscritti, già dal 2021 ha fortemente raccomandato, nelle sue Linee Guida di prevenzione, la Dieta Mediterranea, riconosciuta come l'unica fortemente protettiva per il sistema cardiovascolare. All'interno della quale - ha sottolineato l'illustre cattedratico - è raccomandato un consumo giornaliero moderato di vino che, anche in grandi studi epidemiologici, ha dimostrato*

di avere effetti protettivi sulle patologie cardiovascolari e favorevoli sulla mortalità per tutte le cause”.

Sullo stesso tema, nella seconda giornata del Congresso, il Prof. **Gaetano Tanzilli**, primario cardiologo del Policlinico Universitario della Sapienza di Roma, ribadisce:

"Il vino da sempre è considerato un complemento della dieta. Quella che evince negli ultimi anni non è più una questione di cultura e di tradizione, ma soprattutto un'evidenza scientifica. Infatti, studi controllati, studi randomizzati, studi osservazionali hanno inequivocabilmente dimostrato che il consumo moderato, ma anche regolare nel tempo e soprattutto, così come inserito nella Dieta Mediterranea, nel contesto dei pasti, produce effetti benefici in termini di mortalità totale e di riduzione degli eventi cardiovascolari".

Ma non solo vino: è emerso, infatti, durante il simposio il valore sociale e salutare della Dieta Mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio culturale immateriale dell'Umanità, con un focus su alimenti e bevande della grande tradizione gastronomica italiana, quali il caffè, il cioccolato, l'olio extravergine d'oliva ed il vino, per approfondirne il corretto e giusto consumo e gli effetti positivi sulla nostra salute.

A cura di Cristina Giannetti 345 0451707