Dieta e salute: dal CREA cinque consigli per un microbiota sano

Verdura e cereali integrali, yogurt e kefir, meno cibi ultraformulati, attività fisica quotidiana e un peso corporeo adeguato. Sono i cinque consigli per un microbiota sano, che sono stati al centro di "Microbiota, dieta e salute", il convegno della Giornata della Nutrizione del CREA, svoltosi a Roma con Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli e Croce Rossa Italiana.

RASSEGNA S

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Microbiota e salute: dal Crea cinque consigli per nutrirlo

A Giornata Nutrizione confronto su ricerca e dieta mediterranea

Roma, 11 nov. (askanews) - Verdura e cereali integrali; yogurt e kefir tra gli alimenti probiotici e fermentati; meno cibi ultraformulati; attività fisica quotidiana; un peso corporeo adeguato. Sono i cinque consigli per un **microbiota** sano al centro di "**Microbiota**, dieta e salute", il convegno della Giornata della Nutrizione **Crea**, svoltosi a Roma con Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli e Croce Rossa Italiana.

"Le evidenze scientifiche dimostrano il ruolo centrale della sana alimentazione mediterranea, che il **Crea** promuove nelle sue campagne di educazione alimentare e nelle attività di divulgazione", dichiara Stefania Ruggeri, direttrice del Centro **Crea** Alimenti e Nutrizione. Il confronto ha approfondito il rapporto tra dieta e **microbiota**, le potenzialità di alimenti fermentati, probiotici e prebiotici e i legami con longevità e medicina anticipatoria.

"Serve un lavoro forte per trasformare le evidenze scientifiche in strumenti concreti a tutela della salute dei cittadini con un ruolo centrale delle scuole e delle mense scolastiche e pubbliche", afferma Riccardo Fargione, direttore della Fondazione Aletheia, richiamando l'attenzione sui rischi dei cibi ultraformulati, soprattutto per bambini e adolescenti. (Segue)

RASSEGNA STAMPA

Microbiota e salute: dal Crea cinque consigli per nutrirlo -2-

Roma, 11 nov. (askanews) - "Oggi la scienza ha dimostrato che il **microbiota** intestinale svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo di numerose patologie - sottolinea Antonio Gasbarrini, presidente del Comitato Scientifico della Fondazione Aletheia oltre a essere Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli IRCCS e professore di Medicina Interna all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma - Un"alimentazione scorretta può alterarlo e favorire l'infiammazione. Da qui l'importanza di promuovere l'educazione alimentare e formare le famiglie fin dalla prima infanzia, quando si pongono le basi della longevità".

"Eventi di informazione e formazione come questo organizzato da Croce Rossa e **CREA** ci ricordano che ognuno di noi può diventare protagonista del proprio benessere, a partire dalle scelte consapevoli a tavola", ha concluso il direttore sanitario della CRI, Valerio Mogini.

RASSEGNA STAMPA

agenzia DIRE
agenzia di stampa quotidiana

CIBO. MICROBIOTA E SALUTE, DAL CREA CINQUE CONSIGLI PER NUTRIRLO

(DIRE) Roma, 11 nov. - Più fibre da legumi, frutta, verdura e cereali integrali; yogurt e kefir tra gli alimenti probiotici e fermentati; meno cibi ultraformulati; attività fisica quotidiana; un peso corporeo adeguato. Sono i cinque consigli per un **microbiota** sano al centro di '**microbiota**, dieta e salute', il convegno della Giornata della Nutrizione **CREA**, svoltosi a Roma con Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli e Croce Rossa Italiana.

"Le evidenze scientifiche dimostrano il ruolo centrale della sana alimentazione mediterranea, che il **CREA** promuove nelle sue campagne di educazione alimentare e nelle attività di divulgazione", dichiara Stefania Ruggeri, direttrice del Centro **CREA** Alimenti e Nutrizione. Il confronto ha approfondito il rapporto tra dieta e **microbiota**, le potenzialità di alimenti fermentati, probiotici e prebiotici e i legami con longevità e medicina anticipatoria.

"Serve un lavoro forte per trasformare le evidenze scientifiche in strumenti concreti a tutela della salute dei cittadini con un ruolo centrale delle scuole e delle mense scolastiche e pubbliche", afferma Riccardo Fargione, direttore della Fondazione Aletheia, richiamando l'attenzione sui rischi dei cibi ultraformulati, soprattutto per bambini e adolescenti.

"Oggi la scienza ha dimostrato che il **microbiota** intestinale svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo di numerose patologie", sottolinea Antonio Gasbarrini, Presidente del Comitato Scientifico della Fondazione Aletheia oltre a essere Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli IRCCS e Professore di Medicina Interna all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, che prosegue: "Un'alimentazione scorretta può alterarlo e favorire l'infiammazione. Da qui l'importanza di promuovere

l'educazione alimentare e formare le famiglie fin dalla prima infanzia, quando si pongono le basi della longevità".

"Eventi di informazione e formazione come questo organizzato da Croce Rossa e **CREA** ci ricordano che ognuno di noi può diventare protagonista del proprio benessere, a partire dalle scelte consapevoli a tavola", conclude il Direttore sanitario della CRI, Valerio Mogini.

RASSEGNA STAMPA

GREEN ECONOMY AGENCY

Agroalimentare, microbiota e salute: dal Crea cinque consigli per nutrirlo

Più fibre da legumi, frutta, verdura e cereali integrali; yogurt e kefir tra gli alimenti probiotici e fermentati; meno cibi ultraformulati; attività fisica quotidiana; un peso corporeo adeguato. Sono i cinque consigli per un microbiota sano al centro di 'Microbiota, dieta e salute', il convegno della Giornata della Nutrizione CREA, svoltosi a Roma con Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli e Croce Rossa Italiana.

"Le evidenze scientifiche dimostrano il ruolo centrale della sana alimentazione mediterranea, che il CREA promuove nelle sue campagne di educazione alimentare e nelle attività di divulgazione", dichiara Stefania Ruggeri, direttrice del Centro CREA Alimenti e Nutrizione. Il confronto ha approfondito il rapporto tra dieta e microbiota, le potenzialità di alimenti fermentati, probiotici e prebiotici e i legami con longevità e medicina anticipatoria.

"Serve un lavoro forte per trasformare le evidenze scientifiche in strumenti concreti a tutela della salute dei cittadini con un ruolo centrale delle scuole e delle mense scolastiche e pubbliche", afferma Riccardo Fargione, direttore della Fondazione Aletheia, richiamando l'attenzione sui rischi dei cibi ultraformulati, soprattutto per bambini e adolescenti.

(Segue)

GREEN ECONOMY AGENCY

Agroalimentare, microbiota e salute: dal Crea cinque consigli per nutrirlo -2-

“Oggi la scienza ha dimostrato che il microbiota intestinale svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo di numerose patologie», sottolinea Antonio Gasbarrini, Presidente del Comitato Scientifico della Fondazione Aletheia oltre a essere Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli IRCCS e Professore di Medicina Interna all’Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma – che prosegue – Un’alimentazione scorretta può alterarlo e favorire l’infiammazione. Da qui l’importanza di promuovere l’educazione alimentare e formare le famiglie fin dalla prima infanzia, quando si pongono le basi della longevità”.

“Eventi di informazione e formazione come questo organizzato da Croce Rossa e CREA ci ricordano che ognuno di noi può diventare protagonista del proprio benessere, a partire dalle scelte consapevoli a tavola”, così il Direttore sanitario della CRI, Valerio Mogini.

RASSE

Alimentazione: al Crea 5 consigli per nutrire il microbiota

Più fibre da legumi, frutta, verdura e cereali integrali; yogurt e kefir tra gli alimenti probiotici e fermentati; meno cibi ultraformulati; attività fisica quotidiana; un peso corporeo adeguato. Sono i cinque consigli per un microbiota sano al centro di 'Microbiota, dieta e salute', il convegno della Giornata della nutrizione Crea, svolto a Roma con Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico universitario Agostino Gemelli e Croce rossa italiana. "Le evidenze scientifiche dimostrano il ruolo centrale della sana alimentazione mediterranea, che il Crea promuove nelle sue campagne di educazione alimentare e nelle attività di divulgazione", dichiara Stefania Ruggeri, direttrice del Centro Crea alimenti e nutrizione. Il confronto ha approfondito il rapporto tra dieta e microbiota, le potenzialità di alimenti fermentati, probiotici e prebiotici e i legami con longevità e medicina anticipatoria.

"Serve un lavoro forte per trasformare le evidenze scientifiche in strumenti concreti a tutela della salute dei cittadini con un ruolo centrale delle scuole e delle mense scolastiche e pubbliche", afferma Riccardo Fargione, direttore della Fondazione Aletheia, richiamando l'attenzione sui rischi dei cibi ultraformulati, soprattutto per bambini e adolescenti. "Oggi la scienza ha dimostrato che il microbiota intestinale svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo di numerose patologie", sottolinea Antonio Gasbarrini, presidente del Comitato scientifico della Fondazione Aletheia e direttore scientifico della Fondazione Policlinico universitario Gemelli Irccs, che prosegue: "un'alimentazione scorretta può alterarlo e favorire l'infiammazione. Da qui l'importanza di promuovere l'educazione alimentare e formare le famiglie fin dalla prima infanzia, quando si pongono le basi della longevità"

"Eventi di informazione e formazione come questo organizzato da Croce Rossa e Crea ci ricordano che ognuno di noi può diventare protagonista del proprio benessere, a partire dalle scelte consapevoli a tavola", conclude il direttore sanitario della Cri, Valerio Mogini.

agricultura.it
settimanale online di culture rurali

Dieta e salute. Dal CREA cinque consigli per un microbiota sano



ROMA – Più fibre da legumi, frutta, verdura e cereali integrali; yogurt e kefir tra gli alimenti probiotici e fermentati; meno cibi ultraformulati; attività fisica quotidiana; un peso corporeo adeguato.

Sono i cinque consigli per un microbiota sano al centro di “Microbiota, dieta e salute”, il convegno della Giornata della Nutrizione CREA, svoltosi a Roma con Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli e Croce Rossa Italiana.

“Le evidenze scientifiche dimostrano il ruolo centrale della sana alimentazione mediterranea, che il CREA promuove nelle sue campagne di educazione alimentare e nelle attività di divulgazione”, dichiara **Stefania Ruggeri**, direttrice del Centro CREA Alimenti e

RASSEGNA STAMPA

Nutrizione. Il confronto ha approfondito il rapporto tra dieta e microbiota, le potenzialità di alimenti fermentati, probiotici e prebiotici e i legami con longevità e medicina anticipatoria.

«Serve un lavoro forte per trasformare le evidenze scientifiche in strumenti concreti a tutela della salute dei cittadini con un ruolo centrale delle scuole e delle mense scolastiche e pubbliche», afferma **Riccardo Fargione**, direttore della Fondazione Aletheia, richiamando l'attenzione sui rischi dei cibi ultraformulati, soprattutto per bambini e adolescenti.

"Oggi la scienza ha dimostrato che il microbiota intestinale svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo di numerose patologie», sottolinea **Antonio Gasbarrini**, presidente del Comitato Scientifico della Fondazione Aletheia oltre a essere Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli IRCCS e Professore di Medicina Interna all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma – che prosegue – un'alimentazione scorretta può alterarlo e favorire l'infiammazione. Da qui l'importanza di promuovere l'educazione alimentare e formare le famiglie fin dalla prima infanzia, quando si pongono le basi della longevità".

"Eventi di informazione e formazione come questo organizzato da Croce Rossa e CREA ci ricordano che ognuno di noi può diventare protagonista del proprio benessere, a partire dalle scelte consapevoli a tavola". Così il direttore sanitario della CRI, **Valerio Mogini**.

RASSEGNA STAMPA

Microbiota e salute: dal CREA cinque consigli per nutrirlo

Più fibre da legumi, frutta, verdura e cereali integrali; yogurt e kefir tra gli alimenti probiotici e fermentati; meno cibi ultraformulati; attività fisica quotidiana; un peso corporeo adeguato. Sono i cinque consigli per un microbiota sano al centro di “Microbiota, dieta e salute”, il convegno della **Giornata della Nutrizione CREA, svoltosi a Roma con Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli e Croce Rossa Italiana.**

“*Le evidenze scientifiche dimostrano il ruolo centrale della sana alimentazione mediterranea, che il CREA promuove nelle sue campagne di educazione alimentare e nelle attività di divulgazione*”, dichiara **Stefania Ruggeri, direttrice del Centro CREA Alimenti e Nutrizione**. Il confronto ha approfondito il rapporto tra dieta e microbiota, le potenzialità di alimenti fermentati, probiotici e prebiotici e i legami con longevità e medicina anticipatore.

“*Serve un lavoro forte per trasformare le evidenze scientifiche in strumenti concreti a tutela della salute dei cittadini con un ruolo centrale delle scuole e delle mense scolastiche e pubbliche*“, afferma **Riccardo Fargione, direttore della Fondazione Aletheia**, richiamando l’attenzione sui rischi dei cibi ultraformulati, soprattutto per bambini e adolescenti.

“*Oggi la scienza ha dimostrato che il microbiota intestinale svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo di numerose patologie”*, sottolinea **Antonio Gasbarrini, Presidente del Comitato Scientifico della Fondazione Aletheia** oltre a essere **Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli IRCCS e Professore di Medicina Interna all’Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma** – che prosegue – “*un’alimentazione scorretta può alterarlo e favorire l’infiammazione. Da qui l’importanza di promuovere l’educazione alimentare e formare le famiglie fin dalla prima infanzia, quando si pongono le basi della longevità*.”

“*Eventi di informazione e formazione come questo organizzato da Croce Rossa e CREA ci ricordano che ognuno di noi può diventare protagonista del proprio benessere, a partire dalle scelte consapevoli a tavola*“. Cosi **il Direttore sanitario della CRI, Valerio Mogini**.

CRONACA
MILANO

Microbiota e salute: dal CREA cinque consigli per nutrirlo

Alla Giornata della Nutrizione, il confronto su ricerca e dieta mediterranea

STAMPA



Più fibre da legumi, frutta, verdura e cereali integrali; yogurt e kefir tra gli alimenti probiotici e fermentati; meno cibi ultraformulati; attività fisica quotidiana; un peso corporeo adeguato. Sono i cinque consigli per un microbiota sano al centro di "Microbiota, dieta e salute", il convegno della **Giornata della Nutrizione CREA**, svoltosi a Roma con **Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli e Croce Rossa Italiana.**

"*Le evidenze scientifiche dimostrano il ruolo centrale della sana alimentazione mediterranea, che il CREA promuove nelle sue campagne di educazione alimentare e nelle attività di divulgazione",* dichiara **Stefania Ruggeri, direttrice del Centro CREA Alimenti e Nutrizione**. Il confronto ha approfondito il rapporto tra dieta e microbiota, le potenzialità di alimenti fermentati, probiotici e prebiotici e i legami con longevità e medicina anticipatoria.

«*Serve un lavoro forte per trasformare le evidenze scientifiche in strumenti concreti a tutela della salute dei cittadini con un ruolo centrale delle scuole e delle mense scolastiche e pubbliche»,* afferma **Riccardo Fargione, direttore della Fondazione Aletheia,** richiamando l'attenzione sui rischi dei cibi ultraformulati, soprattutto per bambini e adolescenti.

"*Oggi la scienza ha dimostrato che il microbiota intestinale svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo di numerose patologie*», sottolinea **Antonio Gasbarrini, Presidente del Comitato Scientifico della Fondazione Aletheia** oltre a essere Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli IRCCS e Professore di Medicina Interna all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma – che prosegue – *Un'alimentazione scorretta può alterarlo e favorire l'infiammazione. Da qui l'importanza di promuovere l'educazione alimentare e formare le famiglie fin dalla prima infanzia, quando si pongono le basi della longevità".*

"*Eventi di informazione e formazione come questo organizzato da Croce Rossa e CREA ci ricordano che ognuno di noi può diventare protagonista del proprio benessere, a partire dalle scelte consapevoli a tavola*". Così **il Direttore sanitario della CRI, Valerio Mogini**.

RASSEG

CRONACA
TORINO

Microbiota e salute: dal CREA cinque consigli per nutrirlo

Alla Giornata della Nutrizione, il confronto su ricerca e dieta mediterranea



STAMPA

Più fibre da legumi, frutta, verdura e cereali integrali; yogurt e kefir tra gli alimenti probiotici e fermentati; meno cibi ultraformulati; attività fisica quotidiana; un peso corporeo adeguato. Sono i cinque consigli per un microbiota sano al centro di "Microbiota, dieta e salute", il convegno della **Giornata della Nutrizione CREA**, svoltosi a Roma con **Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli e Croce Rossa Italiana.**

"*Le evidenze scientifiche dimostrano il ruolo centrale della sana alimentazione mediterranea, che il CREA promuove nelle sue campagne di educazione alimentare e nelle attività di divulgazione",* dichiara **Stefania Ruggeri, direttrice del Centro CREA Alimenti e Nutrizione**. Il confronto ha approfondito il rapporto tra dieta e microbiota, le potenzialità di alimenti fermentati, probiotici e prebiotici e i legami con longevità e medicina anticipatoria.

«*Serve un lavoro forte per trasformare le evidenze scientifiche in strumenti concreti a tutela della salute dei cittadini con un ruolo centrale delle scuole e delle mense scolastiche e pubbliche»,* afferma **Riccardo Fargione, direttore della Fondazione Aletheia,** richiamando l'attenzione sui rischi dei cibi ultraformulati, soprattutto per bambini e adolescenti.

"*Oggi la scienza ha dimostrato che il microbiota intestinale svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo di numerose patologie*», sottolinea **Antonio Gasbarrini, Presidente del Comitato Scientifico della Fondazione Aletheia** oltre a essere Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli IRCCS e Professore di Medicina Interna all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma – che prosegue – *Un"alimentazione scorretta può alterarlo e favorire l'infiammazione. Da qui l'importanza di promuovere l'educazione alimentare e formare le famiglie fin dalla prima infanzia, quando si pongono le basi della longevità".*

"*Eventi di informazione e formazione come questo organizzato da Croce Rossa e CREA ci ricordano che ognuno di noi può diventare protagonista del proprio benessere, a partire dalle scelte consapevoli a tavola*". Così **il Direttore sanitario della CRI, Valerio Mogini**.

RASSEG

Microbiota e salute: dal CREA cinque consigli per nutrirlo

Alla Giornata della Nutrizione, il confronto su ricerca e dieta mediterranea

Più fibre da legumi, frutta, verdura e cereali integrali; yogurt e kefir tra gli alimenti probiotici e fermentati; meno cibi ultraformulati; attività fisica quotidiana; un peso corporeo adeguato. Sono i cinque consigli per un microbiota sano al centro di "Microbiota, dieta e salute", il convegno della **Giornata della Nutrizione CREA**, svoltosi a Roma con **Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli e Croce Rossa Italiana.**

"*Le evidenze scientifiche dimostrano il ruolo centrale della sana alimentazione mediterranea, che il CREA promuove nelle sue campagne di educazione alimentare e nelle attività di divulgazione",* dichiara **Stefania Ruggeri, direttrice del Centro CREA Alimenti e Nutrizione**. Il confronto ha approfondito il rapporto tra dieta e microbiota, le potenzialità di alimenti fermentati, probiotici e prebiotici e i legami con longevità e medicina anticipatoria.

«*Serve un lavoro forte per trasformare le evidenze scientifiche in strumenti concreti a tutela della salute dei cittadini con un ruolo centrale delle scuole e delle mense scolastiche e pubbliche»,* afferma **Riccardo Fargione, direttore della Fondazione Aletheia,** richiamando l'attenzione sui rischi dei cibi ultraformulati, soprattutto per bambini e adolescenti.

"*Oggi la scienza ha dimostrato che il microbiota intestinale svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo di numerose patologie*», sottolinea **Antonio Gasbarrini, Presidente del Comitato Scientifico della Fondazione Aletheia** oltre a essere Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli IRCCS e Professore di Medicina Interna all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma – che prosegue - *Un"alimentazione scorretta può alterarlo e favorire l'infiammazione. Da qui l'importanza di promuovere l'educazione alimentare e formare le famiglie fin dalla prima infanzia, quando si pongono le basi della longevità."*

"*Eventi di informazione e formazione come questo organizzato da Croce Rossa e CREA ci ricordano che ognuno di noi può diventare protagonista del proprio benessere, a partire dalle scelte consapevoli a tavola*". Così **il Direttore sanitario della CRI, Valerio Mogini**.

RASSEGNA STAMPA

OGGI Treviso

Alimentazione, al Crea 5 consigli per nutrire il microbiota



Roma, 11 nov. (Adnkronos Salute) - Più fibre da legumi, frutta, verdura e cereali integrali; yogurt e kefir tra gli alimenti probiotici e fermentati; meno cibi ultraformulati; attività fisica quotidiana; un peso corporeo adeguato. Sono i cinque consigli per un microbiota sano al centro di 'Microbiota, dieta e salute', il convegno della Giornata della nutrizione Crea, svolto a Roma con Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico universitario Agostino Gemelli e Croce rossa italiana. "Le evidenze scientifiche dimostrano il ruolo centrale della sana alimentazione mediterranea, che il Crea promuove nelle sue campagne di educazione alimentare e nelle attività di divulgazione", dichiara Stefania Ruggeri, direttrice del Centro Crea alimenti e nutrizione. Il confronto ha approfondito il rapporto tra dieta e microbiota, le potenzialità di alimenti fermentati, probiotici e prebiotici e i legami con longevità e medicina anticipatoria.

"Serve un lavoro forte per trasformare le evidenze scientifiche in strumenti concreti a tutela della salute dei cittadini con un ruolo centrale delle scuole e delle mense scolastiche e pubbliche", afferma Riccardo Fargione, direttore della Fondazione Aletheia, richiamando l'attenzione sui rischi dei cibi ultraformulati, soprattutto per bambini e adolescenti. "Oggi la scienza ha dimostrato che il microbiota intestinale svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo di numerose patologie", sottolinea Antonio Gasbarrini, presidente del Comitato scientifico della Fondazione Aletheia e direttore scientifico della Fondazione Policlinico

universitario Gemelli Irccs, che prosegue: "un’alimentazione scorretta può alterarlo e favorire l’infiammazione. Da qui l’importanza di promuovere l’educazione alimentare e formare le famiglie fin dalla prima infanzia, quando si pongono le basi della longevità"

"Eventi di informazione e formazione come questo organizzato da Croce Rossa e Crea ci ricordano che ognuno di noi può diventare protagonista del proprio benessere, a partire dalle scelte consapevoli a tavola", conclude il direttore sanitario della Cri, Valerio Mogini.

RASSEGNA STAMPA

LA GAZZETTA DEL MEZZOGIORNO.it

Alimentazione, al Crea 5 consigli per nutrire il microbiota



Roma, 11 nov. (Adnkronos Salute) - Più fibre da legumi, frutta, verdura e cereali integrali; yogurt e kefir tra gli alimenti probiotici e fermentati; meno cibi ultraformulati; attività fisica quotidiana; un peso corporeo adeguato. Sono i cinque consigli per un microbiota sano al centro di 'Microbiota, dieta e salute', il convegno della Giornata della nutrizione Crea, svolto a Roma con Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico universitario Agostino Gemelli e Croce rossa italiana. "Le evidenze scientifiche dimostrano il ruolo centrale della sana alimentazione mediterranea, che il Crea promuove nelle sue campagne di educazione alimentare e nelle attività di divulgazione", dichiara Stefania Ruggeri, direttrice del Centro Crea alimenti e nutrizione. Il confronto ha approfondito il

rapporto tra dieta e microbiota, le potenzialità di alimenti fermentati, probiotici e prebiotici e i legami con longevità e medicina anticipatoria.

"Serve un lavoro forte per trasformare le evidenze scientifiche in strumenti concreti a tutela della salute dei cittadini con un ruolo centrale delle scuole e delle mense scolastiche e pubbliche", afferma Riccardo Fargione, direttore della Fondazione Aletheia, richiamando l'attenzione sui rischi dei cibi ultraformulati, soprattutto per bambini e adolescenti. "Oggi la scienza ha dimostrato che il microbiota intestinale svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo di numerose patologie", sottolinea Antonio Gasbarrini, presidente del Comitato scientifico della Fondazione Aletheia e direttore scientifico della Fondazione Policlinico universitario Gemelli Irccs, che prosegue: "un'alimentazione scorretta può alterarlo e favorire l'infiammazione. Da qui l'importanza di promuovere l'educazione alimentare e formare le famiglie fin dalla prima infanzia, quando si pongono le basi della longevità"

"Eventi di informazione e formazione come questo organizzato da Croce Rossa e Crea ci ricordano che ognuno di noi può diventare protagonista del proprio benessere, a partire dalle scelte consapevoli a tavola", conclude il direttore sanitario della Cri, Valerio Mogini.

RASSE

TEATRO NATURALE
AGRICOLTURA - ALIMENTAZIONE - AMBIENTE

Microbiota intestinale, cinque regole per mantenerlo in salute



Fibre da legumi, frutta, verdura e cereali integrali, alimenti fermentati come yogurt e kefir, meno prodotti ultraformulati, attività fisica e controllo del peso. Alla Giornata della Nutrizione di Roma il confronto tra ricerca scientifica, dieta mediterranea e prevenzione

Il microbiota intestinale è un protagonista sempre più importante della ricerca sulla salute umana. La composizione della comunità di microrganismi che popola il nostro intestino è infatti strettamente legata

all'alimentazione, al metabolismo e ai processi infiammatori, con possibili ripercussioni sul rischio di sviluppare numerose patologie.

Il messaggio che emerge dalla Giornata della Nutrizione è quindi quello di una prevenzione che non si affida a singoli alimenti o soluzioni miracolose, ma a un modello alimentare complessivo. La dieta mediterranea, associata a movimento regolare e corrette abitudini di vita, rappresenta il riferimento per sostenere l'equilibrio del microbiota e promuovere la salute.

RASSEGNA STAMPA

Qui soffia il vento dell'informazione

STAMPA

Microbiota e salute: dal CREA cinque consigli per nutrirlo

Alla Giornata della Nutrizione, il confronto su ricerca e dieta mediterranea



Più fibre da legumi, frutta, verdura e cereali integrali; yogurt e kefir tra gli alimenti probiotici e fermentati; meno cibi ultraformulati; attività fisica quotidiana; un peso corporeo adeguato. Sono i cinque consigli per un microbiota sano al centro di "Microbiota, dieta e salute", il convegno della **Giornata della Nutrizione CREA**, svoltosi a Roma con **Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli e Croce Rossa Italiana.**

"*Le evidenze scientifiche dimostrano il ruolo centrale della sana alimentazione mediterranea, che il CREA promuove nelle sue campagne di educazione alimentare e nelle attività di divulgazione",* dichiara **Stefania Ruggeri, direttrice del Centro CREA Alimenti e Nutrizione**. Il confronto ha approfondito il rapporto tra dieta e microbiota, le potenzialità di alimenti fermentati, probiotici e prebiotici e i legami con longevità e medicina anticipatoria.

«*Serve un lavoro forte per trasformare le evidenze scientifiche in strumenti concreti a tutela della salute dei cittadini con un ruolo centrale delle scuole e delle mense scolastiche e pubbliche»,* afferma **Riccardo Fargione, direttore della Fondazione Aletheia,** richiamando l'attenzione sui rischi dei cibi ultraformulati, soprattutto per bambini e adolescenti.

"*Oggi la scienza ha dimostrato che il microbiota intestinale svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo di numerose patologie*», sottolinea **Antonio Gasbarrini, Presidente del Comitato Scientifico della Fondazione Aletheia** oltre a essere Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli IRCCS e Professore di Medicina Interna all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma – che prosegue – *Un'alimentazione scorretta può alterarlo e favorire l'infiammazione. Da qui l'importanza di promuovere l'educazione alimentare e formare le famiglie fin dalla prima infanzia, quando si pongono le basi della longevità"*.

"*Eventi di informazione e formazione come questo organizzato da Croce Rossa e CREA ci ricordano che ognuno di noi può diventare protagonista del proprio benessere, a partire dalle scelte consapevoli a tavola*". Così **il Direttore sanitario della CRI, Valerio Mogini**.



tuobenessere

Microbiota sano: le cinque regole emerse al convegno CREA

Scopri i cinque pilastri nutrizionali per far fiorire il tuo microbiota, dal congresso CREA di Roma



Il **congresso "Microbiota, dieta e salute"**, tenutosi a Roma sotto l'egida del CREA insieme a Fondazione Aletheia, Policlinico Gemelli e Croce Rossa Italiana, ha riunito nutrizionisti, medici e ricercatori per tradurre le evidenze scientifiche in consigli pratici per la popolazione. L'evento ha sottolineato come il *microbiota intestinale* sia oggi riconosciuto come un vero e proprio organo metafisico, capace di influenzare numerose patologie, dal metabolismo alle malattie infiammatorie.

Durante le due giornate di dibattito sono state identificate cinque linee guida concrete, frutto di studi clinici e di osservazione su larga scala. Queste

indicazioni mirano a rinforzare la composizione batterica intestinale attraverso semplici modifiche della routine quotidiana, senza ricorrere a integratori o trucchi dietetici complessi.

Le cinque raccomandazioni emerse al congresso CREA

Il **primo punto** riguarda l'aumento dell'apporto di *fibre*. Legumi, frutta, verdura e cereali integrali sono stati definiti «fonti essenziali di prebiotici», capaci di nutrire i batteri benefici e di favorire la produzione di acidi grassi a catena corta, fondamentali per la salute del colon.

Fibre: la spina dorsale del microbiota

Stefania Ruggeri, direttrice del Centro CREA Alimenti e Nutrizione, ha spiegato che una dieta ricca di fibre "**riduce la diversità di specie patogene** e potenzia la resilienza dell'ecosistema intestinale". L'obiettivo è consumare almeno 30-35 grammi al giorno, distribuendo le fonti lungo tutti i pasti.

Alimenti fermentati: probiotici naturali

Il **secondo suggerimento** invita a integrare nella dieta quotidiana yogurt, kefir e altri prodotti fermentati. Antonio Gasbarrini ha evidenziato che questi cibi forniscono *probiotici vivi*, capaci di colonizzare temporaneamente l'intestino e di modulare la risposta immunitaria.

Limitare i cibi ultra-processati

Il **terzo punto** mette in guardia contro i cibi ultra-formulati, ricchi di zuccheri aggiunti, grassi saturi e additivi. Riccardo Fargione ha sottolineato che il consumo frequente di questi prodotti è correlato a un **degrado della diversità microbica** e a un aumento dell'infiammazione sistemica, soprattutto tra i più giovani.

Attività fisica regolare

Il **quarto pilastro** è l'esercizio quotidiano. Studi presentati al convegno mostrano che anche una camminata di 30 minuti al giorno può aumentare la produzione di metaboliti benefici da parte dei batteri intestinali, migliorando la sensibilità all'insulina.

Mantenimento di un peso corporeo adeguato

Infine, il **cinque** consiglio riguarda il controllo del peso. Un indice di massa corporea (IMC) nella norma favorisce un equilibrio tra le diverse popolazioni batteriche, riducendo il rischio di sviluppare sindromi metaboliche.

Impatti sulla salute e sull'educazione alimentare

Il legame tra *microbiota* e patologie è stato ulteriormente approfondito da Gasbarrini, che ha dichiarato che "una **alimentazione scorretta può alterare il microbiota e favorire l'infiammazione cronica**". Questo meccanismo è alla base di malattie come il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari e alcuni disturbi auto-immuni.

Educazione nelle scuole: una priorità

Fargione ha evidenziato il ruolo cruciale delle istituzioni scolastiche: "**Le mense e i programmi educativi** devono diventare veicoli di cambiamento, specialmente per bambini e adolescenti, che costituiscono il gruppo più vulnerabile ai cibi ultra-processati". L'intervento precoce, secondo gli esperti, è la chiave per porre le basi di una longevità sana.
Valerio Mogini, direttore sanitario della Croce Rossa Italiana, ha chiuso il dibattito ricordando che la consapevolezza individuale è il motore del cambiamento: "**Ogni scelta a tavola** è un passo verso un benessere più ampio, che parte dall'intestino e si diffonde a tutto l'organismo".
Il congresso ha fornito una roadmap praticabile per tutti: aumentare le fibre, privilegiare i cibi fermentati, ridurre gli ultra-processati, muoversi ogni giorno e mantenere un peso salutare. Applicare queste semplici regole può trasformare il microbiota da fattore di rischio a alleato della salute.