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*". Cosi **il Direttore sanitario della CRI, Valerio Mogini**.

A cura di Cristina Giannetti 3450451707

Contatto Stampa: Giulio Viggiani 3384089972

Contatto stampa
GIULIO VIGGIANI - 3384089972
Giornalista
giulio.viggiani@crea.gov.it
CRISTINA GIANNETTI
Dirigente Ufficio Stampa e Comunicazione
Direttrice responsabile CREAFuturo
345 0451707

CREA
Via della Navicella 2/4, 00184 Roma
stampa@crea.gov.it
www.crea.gov.it

CREA_Ricerca
CREA – Ricerca
CREA Ricerca
crearicerca
www.youtube.com/@CREARicercadavedere
CREA
www.crea.gov.it/crea-tv
www.creafuturo.crea.gov.it