

CRONACA

POLITICA

VIDEO

TEMPO LIBERO

CULTURA E SPETTACOLI

SPORT

Elly Schlein ha vinto le primarie del Pd: è lei la nuova segretaria

Alimentazione, Schillaci: «Il decalogo della buona nutrizione si basa sulla dieta mediterranea. No ai cibi sintetici»

di Margherita De Bac e Carlotta De Leo

Il ministro della Salute: «Nutrire è prevenire». Lollobrigida contro il nutriscore: «È basato su un algoritmo che non informa e penalizza i nostri alimenti cardine»



I ministri Orazio Schillaci (al centro) e Francesco Lollobrigida (a destra) e il sottosegretario alla Salute Marcello Gemmato (a sinistra)

Il decalogo per un'alimentazione sana e sostenibile. Lo hanno messo a punto gli esperti riuniti a Roma per la Conferenza nazionale sulla nutrizione organizzata dal ministero della Salute. «Sono stati tre giorni di lavoro intenso che hanno portato a una sintesi di 10 azioni da mettere in campo per rendere la nostra nazione resiliente, i cittadini più consapevoli e informati, i servizi di nutrizione clinica e preventiva pronti a dare risposte adeguate superando disomogeneità e disuguaglianze. Tra i 10 punti, c'è la promozione della [dieta mediterranea](#) da difendere e tramandare e un chiaro no ai cibi sintetici» spiega il ministro [Orazio Schillaci](#).

«Nutrire è prevenire»

Schillaci ricorda che una «sana alimentazione aiuta a stare bene e a prevenire malattie croniche degenerative con un impatto rilevante sulla spesa sanitaria e sulla mortalità». Insomma, «nutrire è prevenire». «Comportamenti alimentari e stili di vita scorretti rappresentano, infatti,



Paola Minaccioni imita Chiara Ferragni e sulla crisi con Fedez rivela: «Non ha mai tempo per l'impollinazione»

Battute e risate durante la trasmissione radiofonica di Rai2 «Il Ruggito del coniglio»

accessi e rappresentano le cause più frequenti di **disabilità prolungata e morte** in tutto il mondo. Contrastare l'insorgenza di queste malattie significa anche ridurre la spesa sanitaria che attualmente è pari a circa 67 miliardi e nel 2050, in assenza di programmi di prevenzione primaria, oltre il 75% delle risorse della sanità pubblica saranno destinate a queste malattie».

La dieta mediterranea

Tra i punti del decalogo, la promozione della **dieta mediterranea italiana**, «un patrimonio della nostra terra che dobbiamo recuperare, valorizzare e tramandare» perché è «associata alla riduzione della mortalità complessiva di quasi il 10%, della mortalità per patologia cardiovascolare (10%), per tumore (-6%), malattie di Parkinson (-13%) e Alzheimer (-13%). Per contro la non adesione alla dieta mediterranea, con abitudine al fumo e vita sedentaria, riduce l'aspettativa di vita di quasi 5 anni in venti anni e più di 10 anni in quarant'anni».

L'educazione di bambini e ragazzi

Prioritari anche gli interventi diretti a **contrastare la malnutrizione**, sia per difetto, specie in ambito ospedaliero, che per eccesso, ovvero **sovrappeso-obesità**, «che allunga i tempi di degenza mediamente del 55% con conseguente aumento della spesa e delle complicanze mediche». Inoltre tra i punti, quello di **promuovere la corretta comunicazione sull'alimentazione**, rendendo «comprensibili le informazioni validate e accreditate anche per contrastare informazioni false» e, infine, portare questi temi «nei programmi didattici della scuola primaria e secondaria», ha concluso il ministro.

Contro il nutriscore

L'importanza della dieta mediterranea è ribadita anche da Francesco Lollobrigida, ministro dell'Agricoltura e Sovranità alimentare: «C'è però chi ora vorrebbe insegnarci come dobbiamo mangiare» dice tirando in ballo il **nutriscore**, l'etichetta a semaforo che Bruxelles sta studiando e che l'Italia avversa. «La nostra battaglia è giusta, perché è uno strumento che è simile al bollino che si appone sulle lavatrici. E che attribuisce il semaforo rosso alcuni alimenti cardine della dieta mediterranea, come la pasta, parmigiano e l'olio d'oliva». «È basato su un algoritmo» che «non aiuta a informare, non fa capire che è sbagliato l'eccesso di qualsiasi prodotto» e finisce per penalizzare «l'indicatore essenziale della qualità a scapito del profitto». Una posizione netta che Lollobrigida aveva ribadito anche in precedenza intervenendo alla prima «Giornata nazionale dell'alimentazione - Nutrizione e cuore» organizzata dal Crea (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) al ministero della Cultura. «L'etichetta non serve a vietare, ma a informazione il cittadino» concorda Carlo Gaudio, cardiologo e presidente del Crea.

Vino e carne sintetica

La Mediterranea è sempre la regina delle diete. «Resiste alle mode da 30 anni e poggia su solide basi scientifiche» aggiunge Gaudio. La dieta mediterranea non è un sistema per perdere peso, è uno stile di vita. Consiste nell'assumere ogni giorno il 50-55% di carboidrati, il 20% di proteine e il 30% di grassi, senza eccedere nelle quantità e senza l'esclusione di alimenti. Gaudio assolve i cosiddetti cibi golosi (vino, cioccolato e caffè): «Se presi in quantità moderata ai pasti, soprattutto il vino, sono pienamente ammessi». Pasquale Perrone Finardi, presidente società italiana cardiologia, a proposito



CORRIERE DI ROMA TI PROPONE



NOTIZIE

Funerale Maurizio Costanzo, dove e quando si celebra. Come seguire la cerimonia

cardio e cetoacido vascolari. E le dice che di tanto in tanto vengono lanciate dal mondo anglosassone? Gaudio ne prende le distanze: «Non hanno effetti duraturi sulla riduzione del peso se non a breve termine mentre invece col passare dei mesi dall'interruzione si tende a riacquistare i chili perduti». Anche il Crea si sta occupando dei nuovi cibi, come farina di insetti e carne sintetica. E partito lo studio sui metaboliti, le sostanze, da essi prodotti nel processo di digestione. Per ora il giudizio sull'innocuità resta in sospeso.

Se vuoi restare aggiornato sulle notizie di Roma iscriviti gratis alla newsletter "I sette colli di Roma" a cura di Giuseppe Di Piazza. Arriva ogni sabato nella tua casella di posta alle 7 del mattino. Basta [cliccare qui](#).

Le tue notizie



CRONACA

Un'Oasi da «Oscar» a due passi da Roma. L'azienda Kadir premiata dalla Coldiretti



CRONACA

Regione Lazio, incontro Meloni-Rocca: sarà il neopresidente a scegliere i futuri assessori



CRONACA

Prostituzione, il Parlamento accelera per istituire quartieri a «lucci rosse»

SCOPRI DI PIÙ

23 febbraio 2023 (modifica il 23 febbraio 2023 | 18:09)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il Corriere della Sera, che sin dalla fondazione nel 1876 crede nel valore primario dell'informazione, ha aderito al Trust Project. Si tratta di un'iniziativa internazionale che coinvolge centinaia di testate in tutto il mondo e punta a chiarire da subito ai lettori la credibilità e l'autorevolezza di un contenuto giornalistico. Per farlo, assegna una etichetta riconoscibile sulla base di standard uniformi e condivisi.

Raccomandato da Taboola

Perché nel 2023 le persone anziane stanno abbandonando gli apparecchi acustici da banco

HEAR CLEAR

Cloud: a che punto sono le imprese italiane

ARUBA ENTERPRISE

Dall'app all'altare: la storia di Luciano

VALO

Ti va di guadagnare completando sondaggi online?

LIFEPOINTS

Iscriviti ora

La doccia più amata dagli italiani

REMAIL

Scopri di più



NOTIZIE

Il racconto dell'imprenditore Ieffi, vittima di Tamara Pisnoli, ex moglie di De Rossi: «Disse ai suoi uomini di farmi fare il bonifico da 200 mila euro e poi di ammazzarmi»



NOTIZIE

Primarie Pd, la «scossa» dai gazebo che divide il partito

Iscriviti alle newsletter di Corriere

Ogni sabato, **GRATIS**, fatti e misfatti della capitale

ISCRIVITI

CONSIGLIATI DA RCS

Cloud: a che punto sono le imprese italiane

ARUBA ENTERPRISE

TECNOLOGIA
FUTURO
SCIENZA

LOGIN:TALKS

**SMARTPHONE E INNOVAZIONE:
LE SFIDE DEL 2023**

DIRETTA STREAMING 27 FEBBRAIO ORE 16:30

SAVE THE DATE

in collaborazione con HONOR

🔍 winenewsit in zona Cremona

Post di winenewsit



winenewsit

7.281 follower

2 giorni

...

Da una parte, con il Nutriscore e gli health warnings in etichetta, si rischiano di penalizzare i prodotti simbolo della Dieta Mediterranea, di cui fa parte anche il vino; dall'altra, arriva il via libera agli insetti a tavola; da un lato, si disincentivano proprio i consumi di vino e carni rosse, dall'altro si apre alla carne sintetica e al vino dealcolato. Il rischio è che il nostro modello alimentare venga stravolto da una legislazione europea che guarda nel piatto dei consumatori con sempre maggiore attenzione alle istanze salutistiche e ai freddi numeri, ma non con il buonsenso. Eppure, come emerso chiaramente dalla "Prima Giornata Nazionale dell'Alimentazione, Nutrizione e Cuore", dedicata al rapporto fra alimentazione sana, varia e bilanciata e prevenzione delle malattie cardiovascolari, organizzato dal presidente [CREA Ricerca](#), il professor [Gaudio Carlo](#), e dal presidente della Società Italiana di Cardiologia, il professor Pasquale Perrone Filardi, i benefici di una corretta alimentazione, in termini di salute e prevenzione, sono chiari e dimostrati, ed in questo senso la Dieta Mediterranea, di cui il vino è una colonna portante, è lo stile alimentare che più di ogni altro produce significativi benefici sulla salute, come è provato dalla longevità degli Italiani.

[#winenews](#) [#dietamediterranea](#)



Il ruolo della Dieta Mediterranea (e del vino) nella prevenzione e nella salute

winenews.it

2

Consiglia

Commenta

Condividi

Per visualizzare o aggiungere un commento, [accedi](#)



SOSTENIBILITÀ

“Prima Giornata Nazionale dell’Alimentazione, Nutrizione e Cuore”



Di **Donato Troiano**

FEB 27, 2023



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

Si è conclusa oggi, 24 febbraio 2023, 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.

Durante il Congresso sono stati proposti dei focus sugli alimenti guidati dallo chef **Alessandro Cerciello** della Federazione Italiana Cuochi (FIC), che, attraverso un percorso sensoriale – e grazie a specifiche degustazioni di prodotti italiani di qualità – ha proposto ai Congressisti un'alimentazione varia, equilibrata e salutare.





"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 vince negli ultimi anni non è più una questione di cultura e di tradizione, ma soprattutto

LE RUBRICHE DI

GUSTOH24



FACEBOOK

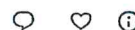


TWITTER

Tweet di
@GustoH24



Tg Ambiente –
23/2/2023



Cerca



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.

24 – 26 luglio 2023. Roma ospiterà il vertice sui sistemi alimentari

Si tratta del secondo Summit dell'Onu sui sistemi alimentari Food Systems Stocktaking Moment, dopo il Food System Summit del settembre 2021



L'Italia ospiterà l'evento delle Nazioni Unite sui sistemi alimentari Food Systems Stocktaking Moment, presso la sede dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (Fao), dal **24 al 26 luglio 2023**. Si tratta di un risultato significativo per il nostro Paese, anche alla luce dell'attuale contesto geopolitico. La sicurezza alimentare, infatti, già messa alla prova dal cambiamento climatico e dalla pandemia, è oggi seriamente compromessa dalla guerra in Ucraina e dalla conseguente impennata dei prezzi del cibo. Secondo le Nazioni Unite, il numero di persone che ad oggi non possono permettersi una dieta sana è infatti pari a quasi 3,1 miliardi. L'annuncio dello svolgimento di questo appuntamento internazionale è avvenuto in occasione dell'incontro a Roma tra il vice segretario generale dell'Onu, **Amina Mohammed**, e il vice presidente del Consiglio dei ministri e ministro degli Affari esteri e della Cooperazione internazionale, **Antonio Tajani**.

Si tratta del secondo Summit dell'Onu sui sistemi alimentari, dopo il Food System Summit del settembre 2021, di cui l'Italia aveva ospitato, nel luglio 2021, un evento preparatorio: **il Pre-Food System Summit di Roma**. Nel corso del Food System Summit più di 50.000 persone, tra cui 77 capi di Stato e di governo, provenienti da 193 Paesi, **si erano impegnati ad accelerare la trasformazione dei sistemi alimentari in chiave sostenibile, in linea con l'Agenda 2030**. Il Food Systems Stocktaking Moment si terrà in Italia esattamente a due anni di distanza dal pre-vertice di Roma. Vi prenderanno parte capi di Stato e di governo e ministri dei Paesi membri dell'Onu, oltre che le sue principali agenzie – in particolare, oltre alla Fao, il Programma alimentare mondiale (Pam) e il Fondo internazionale per lo sviluppo dell'agricoltura (Ifad) – e

ARTICOLI RECENTI

["Prima Giornata Nazionale dell'Alimentazione, Nutrizione e Cuore"](#)

[Golosaria Wine & Food al Melià di Milano](#)

[Tg Ambiente – 23/2/2023](#)

[Divina Colomba: i 40 finalisti del concorso da tutta Italia](#)

[Tg Giovani – 26/2/2023](#)

CATEGORIE

[Agroalimentare](#)

[Carmela Guglielmotti](#)

[Ebook2](#)

[Eventi](#)

[Expo 2020 Dubai](#)

[Fiere](#)

[Focus](#)

[Italpress](#)

[Italpress – Ambiente](#)

[Italpress – Giovani](#)

[Italpress video](#)

[L'Abruzzo con gusto di Alba Simigliani](#)

[La nota di VINO di Chiara](#)

[Manifestazioni](#)

[Nicoletta Poliotto](#)

[Notizie](#)

#promuoviamosalute

SOSTIENI SU



#promuoviamosalute

SOSTIENI SU

PREVENZIONE

ECONOMIA SANITARIA

RICERCA INNOVAZIONE

ALIMENTAZIONE

ASSOCIAZIONI PAZIENTI

PSICOLOGIA

SPECIALI

Q



Infiammazioni di tipo 2: nuovo speciale PreSa



Melanoma, una nuova scoperta potrebbe cambiare le cose



Dimagrire e stare in forma con allenamenti ad alta intensità



Citicoline, il punto sulla molecola neuroprotettiva

ALIMENTAZIONE

Alimentazione, Nutrizione e Cuore, si è chiusa la prima giornata nazionale

© 24 Febbraio 2023



A Agrumi potenziati arrivano sulle tavole: il punto tra genetici...

f t i

Ecco i tre piatti della salute, perfetti per combattere influenze...



Condividi:

Si chiude oggi il Congresso di due giorni dedicato al rapporto fra alimentazione sana, varia e bilanciata e prevenzione delle malattie cardiovascolari. Lo ha organizzato il Presidente CREA, prof. Carlo Gaudio, e il Presidente SIC - Società Italiana di Cardiologia - prof. Pasquale Perrone Filardi. L'evento 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".

Tag Alimentazione cuore giornata nazionale Italia nutrizione



Potrebbe piacerti anche...

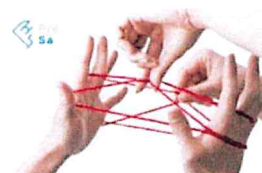
Pillole di Presa



Dermatite atopica: intervista
25 OTTOBRE 2022

▶ 02:00 ◀ 00:00 ◀
— 25 OTTOBRE 2022 4:07

Archivio podcast



Infiammazione di tipo 2

Con il supporto di

sanofi

Speciali Salute

Salute & Prevenzione



Archivio Speciali Salute

Economia Sanitaria

