



Alimentazione, Nourishment Table: Non solo dieta sana ma anche nutrizione adeguata•

Descrizione

(Adnkronos) Il diritto all'alimentazione: possiamo trasformarlo in realtà? È questo il titolo dell'originale "Nourishment as a Right: Can We Make It a Reality?" dell'intervento di Frederic Leroy, docente di Microbiologia e biotecnologie dell'alimentazione presso la Facoltà di scienze e bioingegneria della Vrije Universiteit di Bruxelles, all'interno di un convegno sulla sicurezza alimentare organizzato da Renew Europe sotto il patrocinio dell'eurodeputato belga Benoît Cassart, allevatore e co-presidente dell'Intergruppo sulla Zootecnia Sostenibile presso il Parlamento Europeo. In risposta alle crescenti sfide sanitarie e ai consigli alimentari spesso contrastanti, un gruppo di scienziati guidati da Leroy ha lanciato una nuova ricerca scientifica riassunta nella Nourishment Table, ossia una vera e propria Tavola nutrizionale, uno schema innovativo progettato per aiutare le persone a fare scelte alimentari informate. Si tratta di uno strumento flessibile, che supera le attuali linee guida alimentari standardizzate e introduce il concetto di "nutrizione adeguata" come chiave per salute e benessere duraturi. Un'evoluzione che supera l'idea diffusa di "dieta sana" comunemente considerata tale se basata su cibi di origine vegetale e povera di grassi.

Mentre a livello globale molte organizzazioni internazionali e alcuni Governi spingono per una grande transizione alimentare verso diete a base vegetale nella convinzione che queste rappresentino a priori una scelta più sana, informa una nota la Nourishment Table promuove un approccio meno restrittivo. Propone una nutrizione adeguata, attraverso un'alimentazione che includa un'ampia gamma di alimenti di origine animale e vegetale, con profili nutrizionali complementari. La Tavola nutrizionale pone l'accento sulle preferenze individuali e propone uno schema alimentare basato su evidenze scientifiche, ampio e capace di adattarsi ai cibi regionali e culturalmente sensibili. In questo modo, ciascuno può scegliere cosa mangiare in base ai propri fabbisogni nutrizionali, alle tradizioni alimentari e alle preferenze personali.

Nel dettaglio, la Tavola nutrizionale è un framework flessibile basato su evidenze scientifiche, progettato per offrire un approccio più personalizzato alla nutrizione, che si concentra su 2 fattori chiave: la densità nutrizionale ovvero l'equilibrio tra nutrienti essenziali come proteine e micronutrienti rispetto al contenuto energetico e il grado di trasformazione degli alimenti.

Dall'unione di questi e parametri nasce uno schema visivo e pratico, che mostra quali combinazioni di alimenti favoriscono la salute e quali la compromettono. La ricerca suggerisce che diete onnivore, ricche di cibi minimamente o moderatamente trasformati ad alta densità nutrizionale, come una via maestra per una nutrizione adeguata. Questo approccio può soddisfare un'ampia gamma di esigenze dietetiche, dai modelli alimentari tradizionali alle esigenze specifiche di gruppi come bambini, donne in gravidanza e anziani.

Le evidenze derivanti da anni di diete "tradizionali" e "ancestrali" spiegano gli esperti che dimostrano che una dieta in cui almeno il 25-30% delle calorie proviene da alimenti di origine animale come carne, pesce, uova e latticini, tende a favorire un buono stato di salute, evitando carenze di micronutrienti come ferro, zinco, vitamina B12, iodio e calcio, difficili da ottenere da fonti esclusivamente vegetali. Tuttavia, l'approccio resta flessibile e inclusivo, valorizzando le culture alimentari locali e le preferenze personali. Il framework riconosce anche il valore delle diete a base vegetale, che possono essere ricche di nutrienti ma spesso richiedono una pianificazione attenta per garantire la completezza nutrizionale. Questo può comportare l'inserimento di alimenti fortificati o di integratori. In sintesi, benefici offerti dalla Nourishment Table sono: 1) Riduzione delle carenze nutrizionali globali e delle malattie da diete povere di micronutrienti; 2) Maggiore senso di sazietà e miglior regolazione dell'appetito grazie al ritorno a cibi veri, naturali e poco lavorati; 3) Flessibilità e inclusione culturale, contro modelli dietetici "universali" o ideologici; 4) Sostegno alla produzione locale e alle tradizioni culinarie come strumenti di salute pubblica; 5) Educazione alimentare basata sulla scienza, non sul marketing.

I consigli convenzionali su una "dieta sana" riferisce la nota spesso non riescono a guidare efficacemente le popolazioni verso una migliore alimentazione. Nei Paesi ricchi, dove i consumatori hanno a disposizione un'ampia varietà di alimenti, la dipendenza da cibi ultra-processati (Upf), spesso ricchi di additivi artificiali, zuccheri e grassi, è in aumento. Questi alimenti sono associati a un rischio elevato di problemi di salute, come obesità e disturbi metabolici. L'Organizzazione mondiale della sanità ha recentemente riportato che i tassi di obesità sono raddoppiati dal 1990, e oggi colpiscono circa una persona su otto a livello mondiale. Inoltre, nonostante l'abbondanza di scelta nei Paesi ad alto reddito, le Nazioni unite segnalano che una persona su tre nel mondo non può permettersi una dieta nutrizionalmente adeguata. Ciò dimostra che le linee guida alimentari attuali non sono universalmente applicabili e che è necessario spostare l'attenzione verso la scelta individuale.

Un'alimentazione adeguata è di una semplice "dieta sana": un approccio pratico e scientificamente provato per comprendere quali alimenti soddisfino i nostri bisogni fisiologici spiega Leroy. Il nostro obiettivo è fornire un quadro di riferimento che rispetti le scelte individuali, rendendo facile per i consumatori scegliere alimenti nutrienti nella loro vita quotidiana. La sfida è quindi unire rigore scientifico e buon senso: una nutrizione adeguata nasce da cibi nutrienti e poco trasformati, scelti in libertà e adattati ai propri bisogni. Secondo i ricercatori, in un mondo diviso tra eccessi e carenze, questa visione rappresenta una proposta scientifica per i decisori politici che si allinea agli obiettivi di sostenibilità senza sacrificare la qualità nutrizionale.

?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 19, 2025

Autore

redazione

default watermark