

## **“CHE CAVOLO MANGIO?”**

*di Alessandra Borella*

*collaborazione Ilaria Proietti*

Secondo l'Istat gli italiani a tavola nel 2016 hanno speso il 5% in meno rispetto al 2015 per la carne, il 10% in più per il pesce e il 3% in più per frutta e verdura. Premiano i “super cibi” che valgono ormai il 10% dei consumi, come ad esempio le bacche di goji. I dati confermano un cambio di direzione: ma è verso un'alimentazione corretta? In tv e sui giornali escono studi innovativi che il giorno dopo vengono smentiti. I grassi? Non è vero che fanno male, fanno bene. Il latte? Fa male, anzi no. E allora uno che cavolo mangia?

### **SIGFRIDO RANUCCI IN STUDIO**

Il cavolo per esempio è un alimento che fa bene. Ma la domanda “che cavolo mangio?” è legittima, se la saranno posta in tanti e probabilmente non esiste una sola risposta che può andare bene per tutti. Buonasera. Il tema dell'anteprima è dedicato agli studi, alla giungla degli studi alimentari, che spuntano ogni giorno, son diversi, su giornali e tv. Un giorno dicono la carne fa male, l'altro dicono no, guarda che fa bene, guai a toglierla dalla nostra alimentazione. Elimina invece il latte, che potrebbe darti dei problemi e il giorno dopo no, guai a togliere il latte, perché potresti avere problemi alle ossa. Ecco insomma, poi ci sono anche gli influencer sul web, che hanno il loro peso, tanto è vero che sulle nostre tavole trovano sempre più spazio i super alimenti, lo zenzero, i semi di chia, le bacche di goji. Ecco, e adesso è stato appena sfornato dal laboratorio di Singapore il pane viola, l'ha impastato uno scienziato geniale. La prova è che c'hanno stordito al punto tale che la dieta mediterranea, considerata patrimonio mondiale Unesco, la stanno consumando in Australia e in Norvegia e cominciano anche in Asia. A noi non rimane altro che una tazzina di caffè. O fa male pure quella? La nostra Alessandra Borella.

### **DONNA**

Chi ha pressione alta non può prendere caffè...

### **DONNA**

Tira su... anche la pressione...

### **DONNA**

Fa male, però... rilassa...

### **ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

Balsamo del cuore. Lo scriveva del caffè Giuseppe Verdi. Ma se avesse letto i giornali oggi, può essere un elisir salvavita e al tempo stesso un veleno killer: il cuore lo danneggia. Anzi no, lo protegge. Non fa dormire e fa venire l'ansia. Al contrario, dormi come un angioletto. Non più di quattro tazzine, secondo l'Autorità Europea per la sicurezza alimentare. Non meno di quattro e si dimezza il rischio di morte. Cinque per ridurre il rischio di cancro al fegato. Facciamo tre, scrive la Fondazione Veronesi.

### **ENZO SPISNI – BIOLOGO NUTRIZIONISTA UNIVERSITÀ DI BOLOGNA**

Ci sono persone che tollerano molto bene il caffè e che non hanno problemi, ci sono invece persone che sono sensibili alla caffeina o sensibili agli effetti gastrici del caffè e se tu vai molto in alto con le dosi di caffè questi stanno male.

### **ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

A Boston, il dipartimento di nutrizione dell'Università di Harvard lo dirige uno dei più autorevoli epidemiologi del settore, Walter Willett. Secondo lui si può arrivare tranquillamente a sei tazze al giorno. Ma di che tipo?

**ALESSANDRA BORELLA**

Il caffè lungo americano o il nostro espresso italiano?

**WALTER WILLETT – DIRETTORE DIPARTIMENTO NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI HARVARD**

Né l'uno né l'altro, diciamo sei tazzine di una dose tradizionale, media. L'evidenza scientifica è consistente: non vediamo pericoli nel caffè, anzi ci sono benefici: una riduzione del rischio di diabete di sicuro e una incidenza positiva nell'aspettativa di vita.

**ALESSANDRA BORELLA**

L'industria del caffè è molto grande, molto potente...

**WALTER WILLETT – DIRETTORE DIPARTIMENTO NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI HARVARD**

Farebbe bene a sospettare se prendessimo soldi da loro...

**ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

Lui no, ma chi era al posto suo, sì. Nel 1967 Mark Hegsted e Fredrick Stare, nutrizionisti di Harvard, firmarono uno studio finanziato dalla lobby dello zucchero che fu l'origine della cattiva reputazione dei grassi: il rischio di malattie cardiovascolari era tutto da imputare a loro. Assolti gli zuccheri.

**WALTER WILLETT – DIRETTORE DIPARTIMENTO NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI HARVARD**

E questo è ancora vero, solo che all'epoca non avevamo ancora un'evidenza scientifica sul rapporto tra le malattie cardiovascolari e il consumo di zucchero.

**ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

Ma la frittata è stata fatta e la confusione è rimasta. Zuccheri o grassi, cosa fa peggio?

**DONNA**

Forse direi grassi.

**DONNA**

Zuccheri.

**DONNA**

Uno e l'altro.

**WALTER WILLETT – DIRETTORE DIPARTIMENTO NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI HARVARD**

Bisogna distinguere gli studi validi, e incrociare più dati ma qui in America ci sono spesso titoli sensazionalistici basati su ricerche poco affidabili.

**ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

La battaglia tra zucchero e grassi a colpi di studi scientifici non è ancora finita. Alcuni grassi sono stati riabilitati. E lo zucchero? Crea dipendenza e sarebbe dannoso al pari di fumo e alcol.

**WALTER WILLETT – DIRETTORE DIPARTIMENTO NUTRIZIONE UNIVERSITÀ HARVARD**

Adesso abbiamo molti dati in più: possiamo dire che rimpiazzare i grassi saturi riduce il rischio di ammalarsi di cuore e al tempo stesso anche ingerire molti zuccheri non va bene.

**ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

E ce ne sono dappertutto. Come nel cioccolato.

**DONNA**

Il cioccolato fa bene.

**UOMO**

Fa male pure il cioccolato.

**DONNA**

Ci sta gente che gli rode tanto, almeno si mangia il cioccolatino e si tira un po' su.

**ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

A leggere i titoli degli studi finanziati dalla Mars, leader del settore, il cioccolato non solo tira su il morale, ma fa bene un po' a tutto, anche alla memoria. E abbassa la pressione. Ma una revisione scientifica indipendente spiega che l'effetto è minimo e solo nei soggetti già ipertesi. Quel che è certo è che il cacao contiene antiossidanti.

**DONNA**

Che sono gli antiossidanti? Quelli che sono ...

**ALESSANDRA BORELLA**

Se io le dico cioccolato mirtilli e lattuga qual è l'alimento che ne contiene di più?

**DONNA**

Mirtilli.

**UOMO**

Non ne ho la più pallida idea.

**ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

Cioccolato mirtilli e lattuga li ha studiati Mauro Serafini, secondo l'agenzia Thomson Reuters tra i ricercatori più influenti in campo nutrizionale. In laboratorio il cioccolato ha più antiossidanti. Ma se lo studio è sull'uomo, vince l'insalata. Fresca, naturalmente.

**MAURO SERAFINI - BIOLOGO NUTRIZIONISTA UNIVERSITÀ DI TERAMO**

E abbiamo scoperto che la lattuga fresca era in grado di aumentare le potenzialità antiossidanti del plasma e anche i livelli di vitamina C e betacarotene. Nel caso della lattuga in busta invece questi aumenti non c'erano più.

**ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

Per questo contano gli studi sul nostro corpo, e come si comporta con i miracolosi "super cibi", zenzero, avocado, le asiatiche bacche di goji, dette anche "il frutto della longevità"?

### **MAURO SERAFINI – BIOLOGO NUTRIZIONISTA UNIVERSITÀ DI TERAMO**

Questo è un chiaro esempio dove, da un lato abbiamo un alimento che viene pubblicizzato come una sorgente importantissima, fondamentale di antiossidanti, ma questa informazione non è minimamente legata all'evidenza che noi abbiamo nell'essere umano.

### **ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

Molto rumore per nulla infatti anche per il super pane viola, creato in laboratorio da un astuto scienziato dell'università di Singapore: ha aggiunto un particolare tipo di antiossidanti alle farine: et voilà, il colore viola. Ma per assumerli sarebbe sufficiente mangiare una fetta di pane insieme ai mirtilli, che ne sono pieni zeppi. Di sicuro spendi meno. Anche perché poi l'assorbimento di certe sostanze cambia in base allo stato di salute di un soggetto e anche delle condizioni ambientali in cui vive.

### **ANTONIO MOSCHETTA – MEDICO NUTRIZIONISTA AIRC**

Perché anche la nutrizione deve iniziare ad essere sartoriale. Quello che fa bene al soggetto sano potrebbe fare molto meno bene al soggetto che sano non lo è.

### **ENZO SPISNI – BIOLOGO NUTRIZIONISTA UNIVERSITÀ DI BOLOGNA**

Se è stata studiata una popolazione del centro-Africa, quello che si trova nel centro-Africa non è detto che sia applicabile a un europeo, non è detto che la popolazione abbia le stesse caratteristiche genetiche.

### **ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

E soprattutto non si può fare come con i farmaci: dai la pillola con il principio attivo ad alcuni e un placebo ad altri. Quale sarebbe il placebo rispetto a una bistecca?

### **WALTER WILLETT – DIRETTORE DIPARTIMENTO NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI HARVARD**

Uno degli aspetti più complessi nello studiare il cibo e la nutrizione è il fatto che sia impossibile fare lo studio ideale e perfetto, dobbiamo capire ogni volta con cosa fare il paragone. Ad esempio, carne rossa rispetto a cosa? Pesce, pollo o proteine vegetali?

### **ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

Negli studi più seri sulla nutrizione bisogna coinvolgere centinaia di migliaia di persone e raccogliere una grande quantità di dati dettagliati sulla loro dieta per molti anni.

### **WALTER WILLETT – DIRETTORE DIPARTIMENTO NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI HARVARD**

Stiamo studiando dal 1980 persone che consumano carne e altre che la evitano, per capire come correlare questo allo sviluppo delle malattie. Ci sono forti evidenze che la carne che subisce processi industriali di lavorazione, come le salsicce, sia legata all'aumento del rischio di sviluppare il diabete, malattie cardiovascolari e, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, anche il cancro al colon-retto.

### **ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

Non è altrettanto chiara l'evidenza scientifica sul latte. Uno studio epidemiologico condotto dal medico di Clinton, Colin Campbell, è diventato la bibbia dei vegetariani: il "China study". La popolazione di 128 villaggi cinesi è stata seguita per decenni e le conclusioni depongono a sfavore delle proteine animali, cioè carne, pesce, uova, formaggio e latte.

**GIORGIO CALABRESE – MEDICO NUTRIZIONISTA UNIVERSITÀ DEL PIEMONTE ORIENTALE**

Non è vero, gli studi mondiali dicono che il latte e i latticini, se consumati nella giusta quantità, nella giusta posizione e porzionatura, nella giusta frequenza, non creano mai problemi, anzi danno buona salute.

**ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

E quale sarebbe la giusta quantità e la giusta frequenza? Walter Willett è stato un revisore del "China Study": ne conferma la scarsa validità scientifica, ma spiega anche che sul latte non si può dare una risposta unanime.

**WALTER WILLETT – DIRETTORE DIPARTIMENTO NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI HARVARD**

Il consumo di latticini e la relazione con il cancro è una delle questioni più complicate da studiare al momento. Per il cancro al seno non ci sono dati concordanti sufficienti, per quello alla prostata invece c'è un'evidenza scientifica più solida che conferma l'aumento del rischio, mentre per il cancro al colon-retto c'è una diminuzione del rischio. Dunque... è complicato.

**ALESSANDRA BORELLA**

Lei lo beve il latte?

**WALTER WILLETT – DIRETTORE DIPARTIMENTO NUTRIZIONE UNIVERSITÀ HARVARD**

Sono cresciuto bevendo 4-5 bicchieri al giorno ma non ne bevo uno da 30 anni.

**ALESSANDRA BORELLA**

Ma dovremmo berlo oppure no?

**WALTER WILLETT – DIRETTORE DIPARTIMENTO NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI HARVARD**

Una delle motivazioni più importanti del bere molto latte è l'assunzione di calcio per fortificare le ossa e prevenire le fratture. Ma quello che sappiamo da anni è che, nei Paesi dove c'è un alto consumo di latte, le fratture sono più frequenti: il calcio fa crescere le ossa e quando sono più lunghe sono anche più soggette a rompersi, quindi direi che bisognerebbe limitarsi nel consumare latte e proteine animali in genere.

**ENZO SPISNI – BIOLOGO NUTRIZIONISTA UNIVERSITÀ DI BOLOGNA**

L'alimentazione in prevenzione fa veramente tantissimo, ha una potenza impressionante. Le associazioni scientifiche che si occupano di tumori dicono che un terzo, circa, dei tumori potrebbero essere evitati con l'alimentazione, un terzo è tanta roba...

**ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

Ma se è così importante l'effetto del cibo sulla salute, perché sul tema si fa così tanta confusione?

**ENZO SPISNI – BIOLOGO NUTRIZIONISTA UNIVERSITÀ DI BOLOGNA**

La nutrizione è stata trascurata al punto che un medico che si laurea in medicina oggi non ha fatto nessun esame sulla nutrizione e quindi di fatto ignora l'argomento nutrizione.

**ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

E figuriamoci il consumatore, che ignora anche chi c'è dietro ad una ricerca, ovvero, chi l'ha pagata?

### **WALTER WILLETT – DIRETTORE DIPARTIMENTO NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI HARVARD**

È importante avere soldi pubblici, soprattutto per i giovani che spesso sono costretti a prendere quelli dei privati. Ci sono studi finanziati dall'industria che mostrano i benefici dei loro prodotti e altri indipendenti che non danno gli stessi risultati: è accaduto con le bevande zuccherate, ad esempio... Coca Cola non è un mio amico, per dire.

### **ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO**

Coca Cola ne ha finanziate parecchie di ricerche che tendono ad assolvere le bevande zuccherate dal rischio obesità. In Europa sono le industrie che presentano i propri dossier all'autorità per la sicurezza alimentare Efsa, a cui spetta valutare se è possibile associare ad un alimento un determinato effetto sulla salute.

### **VYTENIS ANDRIUKAITIS – COMMISSARIO EUROPEO PER LA SICUREZZA ALIMENTARE**

Al momento la legge non permette all'Unione europea di finanziare gli studi, forse sarebbe ragionevole avere soldi pubblici per permettere a Efsa di fare i suoi studi, usando solo quei soldi. Questo perché stiamo pensando a come ristabilire fiducia nella scienza e garantire più trasparenza e, appunto, più disponibilità finanziaria per Efsa.

### **SIGFRIDO RANUCCI IN STUDIO**

Ecco, siamo in una botte di ferro: l'Efsa, l'agenzia per la sicurezza alimentare europea a domanda risponde "è responsabilità delle industrie fornire i dati sui dossier alimentari", insomma è un po' come dire "oste, com'è il tuo vino?". Abbiamo reso trasparenti per legge le modalità con cui avvengono i sondaggi pre-elettorali, che poi insomma, sapere prima chi potrebbe vincere o perdere non è che ci cambi così tanto la vita. Mentre invece gli studi alimentari, l'alimentazione, condizionano pesantemente la nostra qualità della vita e la nostra salute. Sapere se chi dice che lo zucchero non fa poi così tanto male, è lo stesso che poi lo infila nelle bibite. Bisognerebbe formare una classe di medici sull'alimentazione sull'importanza dell'alimentazione, ci aiuterebbero ad orientarci di fronte agli studi alimentari che spuntano qua e là. E poi, uno dovrebbe anche capire se questi studi sono il frutto amaro di quelle lobby che quando ci si mettono sono capaci di condizionare talmente tanto la nostra vita. Vedremo quanto.