

I nuovi rischi per la salute: Cibo Spazzatura, Pesticidi, Contaminanti plastici, Nanotecnologie alimentari, Alimentazione con cibi crudi:

Di questo si è parlato Sabato 27 settembre u.s. al convegno medico organizzato dalla Soc. Medica Scientifica "Lazzaro Spallanzani" – facente capo all'Ordine dei Medici di RE –avente come responsabili scientifici il *Dott. Paolo Formentini* e il *Dott. Giuseppe Albertini*, in collaborazione con ISDE Italia, l'Ass.ne Italiana dei Medici per l'Ambiente.

I rischi derivanti dalla sempre maggiore immissione sul mercato alimentare di dolcificanti artificiali, aromatizzanti, coloranti, preservanti e integratori alimentari sono stati analizzati dalla *Dott. ssa Fiorella Belpoggi Responsabile del Centro di Ricerca sul Cancro Cesare Maltoni, Istituto Ramazzini, Bologna*. Queste modifiche nella composizione dei cibi determinano le cosiddette "diete artificiali", cioè preparate con materie prime povere di nutrienti, integrate con additivi artificiali (- nutrienti ; + calorie), sostanze che, inoltre, sono state studiate in modo inadeguato per stabilire il loro possibile impatto sulla salute, in particolar modo sui bambini che sono molto più vulnerabili. Questi mutamenti hanno effetti negativi sempre più evidenti con aumento di patologie correlate: obesità e sovrappeso corporeo anche nelle giovani generazioni (dalla fine degli anni '70 l'obesità nei bambini tra 6 e 11 anni è più che raddoppiata, mentre quella dei ragazzi tra 12 e 19 anni è triplicata), malattie cardiovascolari, diabete e tumori. A questi rischi occorre aggiungerne altri nuovi. Oggi anche le plastiche utilizzate nell'impacchettatura dei cibi non appaiono prive di rischi, come i residui di pesticidi utilizzati abbondantemente in agricoltura e, del tutto recentemente, le nanoparticelle e i nutrienti nanoincapsulati utilizzati nell'industria alimentare. Le nanoparticelle hanno una dimensione talmente piccola da ridurre l'efficacia delle barriere del corpo umano e l'uso di nanomateriali nell'industria alimentare potrebbe provocare l'accesso di nano particelle nei tessuti, con l'accumulo di contaminanti tossici,

Il *Dott. Kieran Tuohy, Responsabile del Gruppo di Ricerca Nutrizione e Nutrigenomica della Fondazione E. Mach di S. Michele all'Adige (TN)* ha illustrato che recenti studi di metagenomica hanno evidenziato come il microbiota intestinale (la massa di microorganismi simbiotici presenti nell'intestino fino a poco fa indicata come "flora batterica intestinale"), costituisca un organo metabolico a sé che può collaborare notevolmente al mantenimento dello stato di salute del soggetto.

Per attivare queste potenzialità occorre prediligere una dieta ricca di fibre fermentabili e prebiotici (sostanze presenti nel cibo che non vengono assorbite dall'intestino ma che sono utilizzate dal microbiota), mentre l'assunzione di zuccheri raffinati, grassi e proteine animali riducono notevolmente questi benefici.

il *Prof. M. Pellegrini, del Dipartimento di Medicina Diagnostica, Clinica e di Sanità Pubblica dell'Università di Modena e Reggio Emilia* ha evidenziato come la convinzione che gli alimenti

crudi siano più naturali e quindi sempre più *sani* e la ricerca di emozioni legate alla cultura culinaria di altri paesi, hanno contribuito ad un maggior consumo di carne, pesce o latte crudo e alla diffusione di *diete* definite *crudiste*. Ciò, invece, non comporta assolutamente benefici, anzi la cottura libera una maggior quantità di energia e nella storia umana la maggior quantità di energia liberata dagli alimenti con la cottura avrebbe favorito un maggior sviluppo del corpo e del cervello e adattamenti nella dentatura e dell'intestino. Pertanto è una abitudine da abolire, in particolare nei bambini e negli adolescenti. Inoltre, altro aspetto importante legato alla cottura del cibo è quello relativo alla riduzione del rischio microbiologico. Igiene e una cottura adeguata hanno aumentato considerevolmente la sicurezza degli alimenti e ridotto in modo importante l'incidenza di malattie a trasmissione alimentare. Tuttavia queste malattie rappresentano ancora la maggior causa di ospedalizzazione al mondo.

Il Prof. Sergio Bernasconi, Direttore della Clinica Pediatrica dell'Università di Parma, ha evidenziato come numerose organizzazioni internazionali che si occupano di salute ambientale hanno posto l'attenzione sul problema dei cosiddetti Endocrine Disrupters (EDCs)

Attualmente esistono sul mercato oltre 100.000 sostanze chimiche e solo per una minima parte di esse è stato possibile identificare un potenziale da EDCs. La maggior parte di queste sostanze sono state studiate in relazione ai loro possibili effetti simil-estrogenici, motivo per cui vengono denominati xenoestrogeni, tuttavia molti EDCs sono in grado di interferire anche con altri sistemi ormonali a livello testicolare, surrenalico e tiroideo, con meccanismi di agonismo e/o di antagonismo. Molti di questi composti (ad esempio i pesticidi) persistono nell'ambiente e si accumulano a diversi livelli della catena alimentare; in tale modo la principale fonte di esposizione per l'uomo è rappresentata dalla dieta.

La Dott.ssa Livia Garavelli Responsabile della Genetica Clinica dell'Arcispedale Santa Maria Nuova di RE, ha illustrato come esistono numerosissimi esempi di interazione tra genoma e ambiente con variazione dell'espressione genica e alla fine del fenotipo clinico che dipende tra questi fattori. La branca della scienza che studia questi cambi stabili ed ereditabili nella espressione di un gene che avviene senza modificazioni nella sequenza del DNA è l'epigenetica.. Se consideriamo che l'incidenza delle anomalie congenite in epoca neonatale è del 2-3%, la provincia di Reggio Emilia, con circa 5000 nati negli ultimi anni, fa registrare ora 100-150 nuovi casi all'anno che necessitano di essere indagati come possibili malattie genetiche.

In conclusione:

- **È necessario che la nostra dieta, negli ultimi anni diventata sempre più artificiale, torni ad essere più naturale**
- **E' necessaria l'attività fisica**
- **È indispensabile che si recuperino comportamenti etici in relazione a:**
 - **metodi di produzione**
 - **metodi di marketing**

- **informazione e consigli**
- **esportazione di stili di vita alimentari di cui si conosce il rischio per la salute**

Mangiamo poco e mangiamo bene!

Una dieta sana e bilanciata + un po' di attività fisica:

“aggiunge anni alla nostra vita e aggiunge vita ai nostri anni“

Il convegno fa parte di un ciclo “Salute ed Ambiente” organizzato dall’Ordine dei Medici di Reggio Emilia e dalla correlata Soc. Medica Scientifica “Lazzaro Spallanzani”. Nel gennaio 2014 è stato organizzato un analogo convegno “Pesticidi – Rischi occupazionali e ambientali“ con esperti italiani e internazionali.