

PANEL #6 – CIBO COME PREVENZIONE

MANGIARE MEGLIO PER STARE BENE: CIBO PRIMO ALLEATO PER PREVENIRE MOLTE MALATTIE

- *Nel mondo, ogni anno 11 milioni di persone muoiono per gli effetti di una cattiva alimentazione e delle malattie non trasmissibili che ne conseguono, e oltre un miliardo sono in sovrappeso e malate perché mangiano troppi cibi ricchi di zuccheri, grassi e sale, e non abbastanza cibi freschi e integrali.*
- *Le malattie non trasmissibili sono anche un importante fattore di rischio per chi si ammala di COVID-19: in Italia il 65,9% dei deceduti per COVID-19 era iperteso e il 29,4% aveva il diabete di tipo 2.*
- *Esperti di alimentazione e salute ne discuteranno all'evento "Resetting the Food System from Farm to Fork - Setting the Stage for UN 2021 FOOD Systems Summit", promosso da Fondazione Barilla e Food Tank.*

Cibo, nutrizione, salute e ambiente: le nostre scelte a tavola influenzano il nostro benessere e quello del Pianeta. E la recente pandemia da COVID-19 ha inasprito ulteriormente i paradossi legati alla nostra alimentazione, inducendo molte persone a cambiare la propria percezione del cibo e le conseguenti scelte alimentari per tutelare maggiormente la propria salute.

D'altronde, il mondo scientifico conferma che le cattive abitudini a tavola sono fra le cause principali di numerose malattie non trasmissibili alle quali è imputabile, nel mondo, la morte di 41 milioni di persone all'anno, pari al 71% dei decessi totali¹. Fra queste, al primo posto ci sono le malattie cardiovascolari, che rappresentano il 31% di tutti i decessi²; seguono tumori (9,0 milioni di decessi annui), malattie respiratorie (3,9 milioni) e diabete (1,6 milioni)³. E, qualora non si invertisse la rotta, **lo scenario tenderà a ripetersi in futuro**: si prevede che nel 2030 le malattie non trasmissibili causeranno 52 milioni di morti (il 75% dei decessi)⁴.

Moderato dalla giornalista di NowThis, **Lucy Biggers**, la **conversazione dedicata al "Cibo come prevenzione"** vede la presenza di esperti in sanità pubblica, nutrizione e rappresentanti istituzionali come: **Kyle Cherek**, Vicepresidente, Communications, Dohmen Company Foundation, **Sandro Demaio**, Fondatore della Sandro Demaio Foundation, **Mark Hyman**, Direttore del Cleveland Clinic Center for Functional Medicine e Scrittore, **Peggy Liu**, Presidente del Joint US-China Collaboration on Clean Energy (JUCCE), **Filomena Maggino**, Consigliere del Presidente del Consiglio e Presidente della Cabina di regia Benessere Italia, e **Walter Ricciardi**, Membro del Comitato consultivo europeo per la ricerca sulla salute e rappresentante italiano nel comitato esecutivo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Il dibattito parte da una domanda: il COVID-19 ha influenzato il dibattito sul cibo come strumento di prevenzione, spingendo le persone a fare scelte più consapevoli a tavola? Gli esperti sono d'accordo nell'affermare che la pandemia sta cambiando l'approccio al cibo, tanto che molti sono tornati in cucina e hanno cercato una vera e propria "riconnesione" con l'alimentazione. Inoltre, sta crescendo la consapevolezza della connessione tra cibo e salute e cucinare può diventare un modo per dedicarsi maggiormente al proprio benessere. Questo è avvenuto anche perché i dati hanno mostrato come le malattie non trasmissibili **rendano più vulnerabile chi si ammala di COVID-19**. Il rischio di contrarre il virus e quello di morire sono infatti più alti fra le persone con malattie cardiovascolari, ipertensione e diabete di tipo 2. In Italia, per esempio, il 65,9% dei deceduti per COVID-19 fino a metà novembre era iperteso e il 29,4% aveva il diabete di tipo 2⁵. E anche in questo caso, obesità e malnutrizione sembrano fare la differenza, visto che un cattivo stato nutrizionale aumenta di per sé i rischi per i malati di COVID-19⁶.

"Quando si parla di COVID-19 si fa riferimento a una sindrome in cui i fattori biologici e sociali richiedono una visione olistica più ampia che tenga conto anche degli aspetti alimentari e ambientali. La pandemia ha mostrato quanto le persone che soffrono di condizioni metaboliche legate a cibi poveri di nutrienti e ricchi di calorie possano essere vulnerabili. Senza considerare che la produzione di questi alimenti impoverisce il suolo e le risorse naturali. Quindi in effetti il sistema agricolo e quello sanitario condividono la stessa priorità: coltivare cibo nutriente, di alta qualità, in modo

1 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

2 <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-cvds>

3 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

4 https://ec.europa.eu/knowledge4policy/foresight/topic/shifting-health-challenges/non-communicable-diseases-ncds_en

5 <https://www.epicentro.iss.it/en/coronavirus/sars-cov-2-analysis-of-deaths>

6 https://www.epicentro.iss.it/en/coronavirus/bollettino/Report-COVID-2019_28_october_2020.pdf

rigenerante per il pianeta. Adesso serve sviluppare una rete di incentivi politici ed economici che mirino a rendere le diete sane accessibili e alla portata di tutti” – ha dichiarato **Marta Antonelli, Direttore Ricerca di Fondazione Barilla.**

CIBO COME PREVENZIONE: SERVE LA MOBILITAZIONE DI TUTTI GLI ATTORI

Nel mondo, ogni anno 11 milioni di persone muoiono per le conseguenze di una cattiva alimentazione, caratterizzata da cibi ricchi di zuccheri, grassi e sale, e non abbastanza cibi freschi e integrali⁷. Nessun Paese, infatti, è immune dalla malnutrizione, eppure sappiamo che mangiare meglio è fondamentale per avere una vita più lunga e più sana. Ma per cambiare un sistema così complesso come quello alimentare bisogna guardare al cibo nel suo insieme, facendo riferimento non solo a quello che mettiamo nel piatto, ma al lavoro, alla sanità, all'economia e alle istituzioni.

Tutti gli attori, medici, nutrizionisti, operatori sanitari, agricoltori, produttori e distributori, devono quindi scendere in campo insieme, a livello politico, industriale e anche accademico, e capire che il **cibo** – all'interno del sistema alimentare - **è il principale motore di tante delle nostre crisi globali e che c'è bisogno di un cambiamento che sia sistemico**, affinché il mercato fornisca cibo sano, fresco e sicuro, siano dati incentivi ai produttori che adottano pratiche sostenibili etc.

LA CALL TO ACTION PER UN SISTEMA CIBO CHE SIA PIU' SANO, EQUO E SOSTENIBILE PER NOI E PER IL PIANETA

La nostra salute, poi, è strettamente connessa a quella del Pianeta, e per salvarla è importante che la produzione di cibo sia rispettosa dell'ambiente, perché non c'è possibilità per noi di vivere una vita più lunga e più felice a meno che il nostro Pianeta non stia bene. Basti pensare ai cambiamenti climatici, che mettono a grave rischio di siccità e inondazione i campi, ma anche alla necessità di una maggiore sostenibilità ambientale riguardo alle acque dolci come agli oceani, alla pesca come alla vita in città. Ma come fare a diffondere questa consapevolezza? Si tratta di un punto fondamentale all'interno del dibattito internazionale.

Un primo passo in questa direzione è stato fatto dall'Unione Europea che ha lanciato le sue strategie internazionali come la Farm to Fork Strategy, al cuore dello European Green Deal, così come un segnale forte di cambiamento arriva dal Food Systems Summit delle Nazioni Unite atteso per il prossimo anno che già dal suo annuncio vuole fare emergere un'opportunità per accelerare la transizione del sistema alimentare. Si tratta di un'occasione più unica che rara – soprattutto nella nostra generazione – di riprogettare una nuova normalità, per ricostruire un sistema alimentare globale non solo migliore, ma anche più sano, più sostenibile e più equo. E questa occasione è già a portata di mano.

⁷ GBD 2017 Diet Collaborators Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet 2019, Vol. 393, Issue 10184, P1958-1972, MAY 11, 2019. [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(19)30041-8/fulltext)