

## **SEMINARIO**

### **EXPO UN ANNO DOPO: BUONE PRATICHE E BUONE POLITICHE DALLE CITTA'**

*Alberto Tripodi. Dieta sostenibile, salute, nutrizione, protezione sociale*

Nei paesi occidentali, l'87% della mortalità della popolazione è dovuta a malattie croniche, a loro volta determinate non da specifiche cause ma dall'azione di diversi fattori di rischio. Se si prendono in considerazione i primi 7 fattori di rischio in termini di peso relativo, ben 6 di essi, escludendo il fumo, sono strettamente correlati ed influenzati dalle abitudini alimentari e motorie. Questo evidenzia l'importanza dell'alimentazione e dell'attività fisica per prevenire o ritardare malattie e mortalità e per ridurre l'impatto, ormai insostenibile, sulla spesa sanitaria.

Uno dei fenomeni che evidenzia l'attuale inosservanza di abitudini corrette è la diffusione del sovrappeso e dell'obesità sia negli adulti che nell'infanzia. In Italia il 21% dei bambini di 8-9 anni è sovrappeso e quasi il 10% obeso. La prevalenza è solo leggermente inferiore in Emilia Romagna, mentre in Provincia di Modena si stima esistano nella fascia di età 1-14 anni oltre 16.000 soggetti in sovrappeso e quasi 6.000 obesi. Tali condizioni si associano a diversi errori alimentari, quali una prima colazione spesso inadeguata, una merenda del mattino troppo abbondante ed un basso uso di frutta e verdura, tanto che solo il 10% dei bambini consuma le 5 porzioni raccomandate.

A questo si aggiungono abitudini sedentarie ed una ridotta pratica di attività in movimento. Relativamente all'alimentazione è ormai riconosciuto universalmente che il regime alimentare più adeguato è quello noto come "Dieta Mediterranea" che si caratterizza per una prevalenza di alimenti di origine vegetale. Si è dimostrato che tale regime possa prevenire le malattie cardiovascolari ed alcuni tipi di tumore. Più recentemente si stanno accumulando evidenze scientifiche circa l'effetto della Dieta Mediterranea nel prevenire il declino cognitivo ed il morbo di Alzheimer.

Gli alimenti prevalenti della dieta mediterranea sono anche quelli che richiedono per la loro produzione un minore dispendio di risorse ambientali, per cui alimentarsi in maniera sana non solo porta a vantaggi diretti di salute, ma anche a positivi effetti ecologici, con conseguenti ed ulteriori benefici.

Rimane quindi prioritario, a partire dalle fasce di età scolastiche, attuare politiche educative mirate a migliorare l'alimentazione ed il regolare svolgimento di attività fisica. Risultati si potranno ottenere solo attraverso una sinergia delle figure aventi un ruolo educativo nei confronti del bambino in crescita per assicurare coerenza di messaggi e comportamenti e valorizzare il buon esempio. Queste sinergie si possono ottenere attraverso la realizzazione di iniziative a rete, multidisciplinari e multicomponente, rappresentate dai Progetti di Comunità.