

### L'appuntamento a Cagliari

## «Positive nutrition», come mangiare tutto senza demonizzare (quasi) niente

**A**ggiungere alla dieta quei cibi che, secondo la scienza, fanno sicuramente bene invece di togliere quelli accusati, a turno, di fare male. È questo il senso della «Positive nutrition», un approccio all'alimentazione che sta emergendo nella comunità scientifica. «Per anni burro, latte, formaggi sono stati demonizzati, ma gli ultimi studi dimostrano che il consumo dei grassi di cui sono ricchi non aumenta il rischio di malattie cardiovascolari o di morte», spiega Andrea Poli, medico, farmacologo e direttore scientifico della «Nutrition Foundation of Italy», associazione no profit che dal 1976 analizza e divulga gli studi internazionali sull'alimentazione. Come re-

golarsi, dunque? «Se non si hanno problemi di peso e di salute si può mangiare di tutto un po', seguendo le proprie preferenze. Con l'accortezza di includere quei composti "buoni" su cui tutta la comunità scientifica concorda, come polifenoli (frutti rossi, frutta secca a guscio, tè, caffè, cioccolato), omega 3 e omega 6 (pesce, spinaci, oli di semi), fibre (frutta, verdura, cereali integrali)». Di «Positive nutrition» e falsi miti sul cibo Poli parlerà domani a Cagliari alla nona edizione del festival «Leggendo Metropolitano», dedicata alla memoria. «Perché non è nemmeno vero che una volta si mangiava meglio, anzi: i cibi erano molto meno sicuri e le infezioni ali-

mentari oggi sono molto più rare». Una precisazione: la «Nutrition Foundation of Italy» è finanziata al 50 per cento da 17 grandi gruppi alimentari, per l'altra metà dalle consulenze scientifiche che eroga. A chi ne critica l'operato Poli risponde così: «Analizziamo solo le ricerche più prestigiose e i documenti che produciamo sono condivisi da società scientifiche autorevoli. Le critiche dovrebbero riguardare i contenuti di questi documenti (gli studi su cui ci basiamo e la loro interpretazione) più che l'eventuale presenza di sponsor, che non partecipano in alcun modo alla loro elaborazione».

**A.D.M.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA