

Il caso

PER SAPERNE DI PIÙ
www.salute.gov.it
www.aidepi.it

Perché secondo gli esperti le diete low carb non vanno bene



- 1 L'approccio riduzionista è pericoloso
- 2 Troppi grassi e proteine animali
- 3 Dimagrimento lampo
- 4 Provocano chetosi
- 5 Effetto yo yo
- 6 Alimentano rischi cardiovascolari e tumori
- 7 Trascurano vitamine e minerali
- 8 Mancanza di fibre
- 9 Controindicate a chi fa sport

Le diete low carb

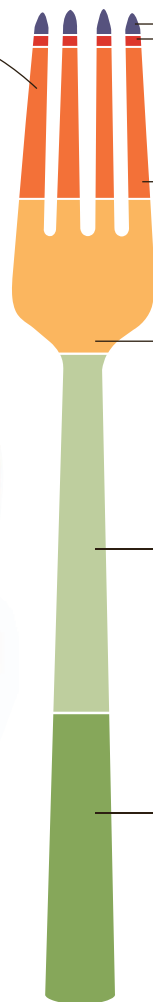
5% Gli italiani che affermano di aver sentito parlare di diete low carb

2% Gli italiani che dichiarano di averne seguita una

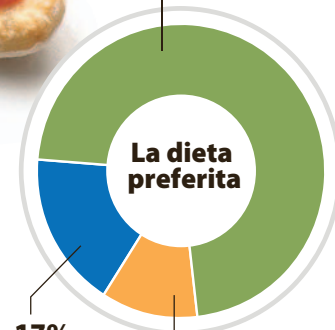
30% Le persone tra quelle che le hanno provate che si dichiarano poco o per niente soddisfatte

30% Gli italiani che sostengono di avere seguito una dieta nel corso della vita

70% Gli italiani secondo i quali una dieta ad alto contenuto di proteine e a basso di carboidrati è "un controsenso nel paese della dieta mediterranea"



72% Gli italiani che considerano la dieta mediterranea quella ideale



17% Quelli che preferiscono la dieta vegetariana o vegana

11% Quelli che considerano valida la dieta iperproteica

Pasta e pane

45% Dichiarano che il pane è l'alimento a cui si rinuncia con più difficoltà quando si fa una dieta

53% Dichiarano che la pasta è l'alimento a cui si rinuncia con più difficoltà quando si fa una dieta

90% Gli italiani che ritengono che la pasta sia buona e faccia bene alla salute, senza eccedere in porzioni e condimenti

Ora la dieta mediterranea la prescrive il medico

Si rinuncia ai carboidrati per la linea
Interviene il ministro della Salute

MICHELE BOCCI

DAL medico per imparare a seguire la dieta mediterranea. In questi anni, sballottati tra regimi iperproteici che promettono il dimagrimento immediato e sirene vegetariane che assicurano di salvare il pianeta, gli italiani si stanno allontanando dalla propria tradizione alimentare. Per spiegare loro quanto sia importante mantenere gli usi dei nonni, il ministero della Salute chiederà anche l'aiuto dei medici di famiglia, che nei loro ambulatori vedono passare in un anno gran parte dei cittadini italiani. Del resto non è una questione solo culturale ma anche sanitaria. Mangiare meglio vuol dire ammalarsi di meno. E così dopo l'estate i camici bianchi riceveranno un volmetto che spiega i corretti stili nutrizionali per poterli illustrare ai pazienti che hanno smesso di seguirli.

L'allarme sulla tendenza ad abbandonare la dieta mediterranea arriva da Aidepi, parte in causa nella questione visto che si tratta della sigla che riunisce anche i produttori di pasta. È vero che da noi, secondo un sondaggio commissionato dall'associazione, Dukan e company non sfondano, però la preoccupazione di chi fornisce la materia prima per il piatto simbolo della cucina italiana è una spia della quale tenere conto. Visto che ci sono filosofie alimentari che escludono categoricamente dalla tavola spaghetti, penne e tagliatelle, le aziende nostrane si spendono per far capire che rinunciare ai carboidrati non fa bene, e ricordano agli italiani come i nutrizionisti sconigliano i regimi iperproteici. «I nostri concittadini sono confusi da teorie che promettono dimagrimenti a breve termine — dice Paolo Barilla, presidente Aidepi — Si cercano le cose estreme. Ma il nostro organismo non ha bisogno di innovazione bensì di proporzione. E poi si è affascinati della novità dell'ultima dieta, e quella mediterranea non è in grado di dare "big news" ogni giorno perché è tradizionale. Così si tende a scordarla. Ma il segreto è non rinunciare a niente». Zuppe e legumi a volontà, e poi pesce, verdure, pasta, pizza, tanta frutta e po-

che porzioni a settimana di carni rosse o bianche. Chiunque poteva mandare a memoria la formula eppure molti se la sono scordata. «Uno dei problemi oggi è la quantità. Abbiamo la pancia perché mangiamo troppo, seguiamo il regime alimentare dei nostri nonni ma non facciamo la loro attività fisica — spiega Andrea Ghiselli del Cra, il Consiglio per la ricerca e sperimentazione in agricoltura — La dieta mediterranea ha la grande forza di essere rapportata al fab-

bisogno. Se ho necessità di 2.000 calorie, mangio 2.000 calorie». E invece le varie diete iperproteiche fanno restare sotto la soglia. «Possono andare bene se le faccio per un breve periodo di tempo e mi aiuto con integratori di fibre e alcune vitamine», dice ancora Ghiselli. Pasticche e tavolette che non servono invece a chi decide di non abbandonare la nostra tradizione alimentare.



IL MINISTRO
Beatrice Lorenzin,
ministro della Salute

“Vogliamo aumentare l'informazione sulla qualità dei nostri cibi con campagne dirette a tutte le fasi della vita”

L'INTERVISTA/ BEATRICE LORENZIN

“Basta falsi miti sui piatti proteici”

«V ANNO smantellati i falsi miti sulle diete iperproteiche». Il ministro della Salute Beatrice Lorenzin invita all'ascolto degli esperti di nutrizione e promette di impegnarsi nell'aumentare l'informazione sulle qualità della dieta mediterranea.

Le diete senza carboidrati sono sempre di più, c'è il rischio che si perda la consapevolezza della qualità della dieta mediterranea?
«Purtroppo sì. Siamo il Paese con la tradizione culinaria migliore ma rischiamo di dissipare il nostro patrimonio. Le diete iperproteiche fanno dimagrire ma provocano uno scompenso generale, come ci dicono i nutrizionisti. Quella mediterranea è bilanciata, ricca di fibre, vitamine, pesce, verdure e legumi».

Come pensate di intervenire?
«Organizziamo campagne di comunicazione e di sensibilizzazione, che devono riguardare tutte le fasi della vita. Bisogna

partire dalla prima infanzia, anzi dalla gravidanza. La salute della madre è importante per quella del bambino, e dipende anche da quello che mangia. Bisogna prevenire il diabete gestazionale e l'obesità infantile, promuovere l'allattamento al seno, cosa che deve essere fatta

senza demonizzare chi il latte non ce l'ha».

E le scuole?

«Lì la situazione è già a posto, perché ci sono linee guida su quale alimentazione seguire. Quasi ovunque si rispettano i principi della dieta mediterranea, c'è da lavorare su alcune

eccezioni. La scuola è molto importante, anche per un altro motivo».

Quale?

«Gli studenti quando tornano a casa possono "insegnare" anche ai genitori l'importanza dello stile alimentare corretto. Dei cibi freschi, della filiera corta. E poi se diamo ai bambini una corretta alimentazione, come ci dicono i medici, quando cresceranno svilupperanno, ad esempio, meno sindromi metaboliche e problemi cardiovascolari, che hanno un impatto altissimo dal punto di vista economico sul sistema sanitario».

L'Expo è utile per diffondere queste informazioni?

«Stiamo lavorando proprio con le scuole nel Padiglione Italia. A fine ottobre, il 27 e il 28, arriveranno ministri della Salute e rappresentanti di 14 Paesi per una grande conferenza sulla nutrizione. E noi punteremo sulla bontà del nostro modello mediterraneo». (mi.bo.)

COMUNE DI OLEVANO SUL TUSCIANO (SA)
Bando di gara - CIG 6243251D6 - CUP D77B1500120005

Il Responsabile dell'Area Tecnica del Comune di Olevano Sul Tusciano rende noto che questo Comune ha indetto gara a mezzo procedura aperta da tenere con il metodo previsto dall'art. 3 comma 37 del D.Lgs. 163/2006, per l'appalto dei seguenti lavori: "affidamento del servizio di gestione e manutenzione degli impianti di pubblica illuminazione installati sul territorio comunale, oltre alla fornitura di energia elettrica, lavori di ampliamento e riqualificazione", con il criterio dell'offerta economicamente più vantaggiosa; Importo complessivo per la intera durata dell'appalto (venti anni): euro 4.370.034,20. Importo dei lavori al netto oneri di sicurezza: euro 4.346.234,20. Importo degli oneri di sicurezza non soggetti a ribasso: euro 23.800,00. Criterio di aggiudicazione: offerta economicamente più vantaggiosa art. 83 D.Lgs. 163/2006. Requisiti di ammissione: come da bando integrale e disciplinare di gara. Scadenza: 12/08/2015 ore 12,00. Informazioni: Ufficio Tecnico Comunale - areatecnica@olevanosultusciano.gov.it - Tel. 0828 621629 - 0828 621634 www.comune.olevanosultusciano.gov.it. Dalla Residenza Municipale, il 18.06.2015

Il responsabile area tecnica arch. Renato Oronzo

COMUNE DI TREVISO
Via Municipio, 16 - 31100 Treviso

ESTRATTO BANDO DI GARA
È indetta per il giorno 04.08.2015, alle ore 9.00 una procedura aperta per la concessione del servizio di gestione di farmacia comunale "SS. Quaranta" e contestuale concessione dei locali siti a Treviso in Borgo Cavour nn. 95 e 95/A, previa esecuzione di lavori strumentali di ristrutturazione nonché fornitura dell'arredo funzionale al servizio. Importo a base di gara (canone complessivo): Euro 1.715.000,00. Durata della concessione: 30 anni. Offerta e documentazione: entro le ore 13.00 del 03.08.2015 all'indirizzo di cui sopra, Ufficio Protocollo, con le modalità indicate nel bando di gara pubblicato all'Albo pretorio comunale, sui siti internet www.comune.treviso.it e www.servizioccontrattipubblici.it. Per informazioni: Servizio Appalti tel. 0422.658444-380.

IL DIRIGENTE DEL SETTORE AA.II., APPALTI, CONTRATTI E PROTOCOLLO
dott. Maurizio Tondato