

Il Messaggero giovedì 9 settembre 2004

Nutrizionisti e dietologi: frutta, verdura e cereali hanno perso il 50% delle proprietà

La dieta mediterranea oggi nutre solo a metà

di ELENA CASTAGNI

ROMA - La dieta mediterranea non è più quella di una volta. Anche l'ultima colonna del mangiar sano (e bene) sta cedendo. Dietologi, dietisti e nutrizionisti dicono che rispetto a 15-20 anni fa la maggior parte degli alimenti che arrivano sulle nostre tavole contengono il 50 per cento delle proprietà nutritive in meno. Cereali, legumi, carne, pesce, latte, uova, olio e verdure, tutti sotto accusa perché contengono sempre meno vitamine e sali minerali.

Lo rivela uno studio di Eta Meta Research che, in occasione dell'apertura del Sana (Salone internazionale del naturale e alimentazione-salute-ambiente) di Bologna ha intervistato esperti di nutrizione per Federsalus. Risultato: i procedimenti di produzione e di conservazione dei cibi che arrivano da tutte le parti del mondo, la richiesta di prodotti fuori dalla loro naturale stagione e, non da ultimo, l'inquinamento fanno sì che la nostra alimentazione perda buona parte dei nutrienti fondamentali. A parità di consumo calorico, rimasto invariato negli anni, in media, sostiene il 37 per cento degli esperti, la perdita di vitamine e sali minerali rispetto agli stessi alimenti di 15-20 anni fa ammonterebbe ad oltre il 50 per cento.

Di conseguenza, come indicano gli intervistati, spesso attraverso i normali pasti si assimilano meno principi nutritivi di quanto si pensi e soprattutto di quanto sia necessario alla salute. Una carenza che si fa sentire secondo il 31 per cento sul fronte delle vitamine, ma anche dei sali minerali (23 per cento) degli aminoacidi e delle proteine (rispettivamente ha risposto così il 19 e il 15 per cento).

«I moderni sistemi di pro-

LE NUOVE REGOLE

Ridurre della metà la quantità di pasta

Più frutta e verdura, più spesso

Minerali e vitamine in pillole

Vegetali e frutti cresciuti sulla pianta

Saper leggere bene le etichette



Aumentare il consumo di frutta per recuperare le vitamine

SANA, I 4 GIORNI DELL'ALIMENTAZIONE

BOLOGNA - Si inaugura oggi a Bologna il Sana, il Salone internazionale del Naturale - alimentazione, salute e ambiente. Per quattro giorni si discuterà di cibi, colture e sicurezza alimentare, tra convegni e stand che presentano le numerose produzioni regionali. Sarà Gianni Alemanno, ministro delle Politiche agricole e forestali, a tagliare questa mattina il nastro della manifestazione giunta alla sua sedicesima edizione. Tra le varie manifestazioni, un dibattito sull'agricoltura biologica in risposta ai continui allarmi sulla sicurezza alimentare e un angolo dedicato ai vegetariani convinti.

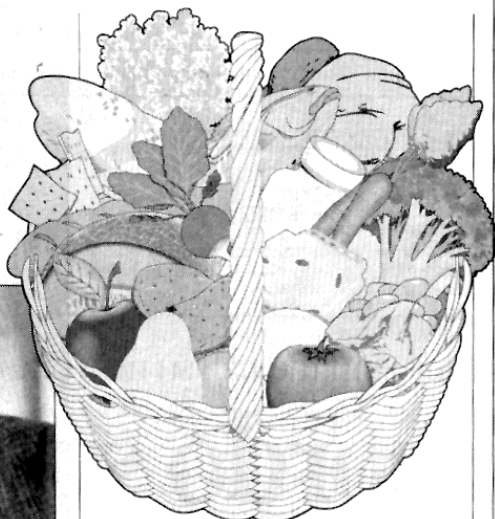
duzione da un lato e i mutamenti ambientali dall'altro hanno portato a notevoli modificazioni nei confronti di quello che ogni giorno mettiamo sulle nostre tavole. Sicuramente i prodotti hanno un aspetto

migliore rispetto a quanto accadeva solo 20 anni fa - conferma Andrea Strata, professore di nutrizione clinica all'Università di Parma - ma la metà di principi nutritionali».

Uno scenario non certo in-

coraggiante, anche se la dieta mediterranea resta comunque il modello di alimentazione più corretto e completo, per il 67 per cento degli esperti intervistati. Diventano però sempre più necessari alcuni accor-

gimenti perché, dice Strata, i parametri di riferimento si basano ancora sulle necessità caloriche di un contadino degli anni '50. Oggi dobbiamo sforzarci a mangiare di meno e a muoverci di più.



IL PARERE DEGLI ESPERTI

Gli alimenti della dieta mediterranea hanno perso il 50% dei nutrienti. Dietologi dietisti e nutrizionisti dicono che:

HANNO PERSO LE PROPRIETÀ NUTRITIVE

Frutta e verdura	71%
Farine e cereali	49%
Prodotti lavorati	35%

LA CARENZA SI SENTE SU

Vitamine	31%
Sali minerali	23%
Aminoacidi	19%
Proteine	15%

PER QUESTE RAGIONI

Richiesta di prodotti fuori stagione	31%
Inquinamento	26%
Trasporto e conservazione	38%

Per il 79% i prodotti di oggi non sono dannosi

