

# Tra fake news e ricerca poco credibile in tema di nutrizione regna il caos

La fondazione Gimbe, attraverso un dettagliato position statement, prova a fare chiarezza in un ambito in cui troppo spesso predominano convinzioni errate e dannose per la salute

Nonostante le consapevolezze a cui siamo pervenuti, attorno alla galassia nutrizione continua a ruotare, inarrestabile, tanta falsa informazione. Fake news, diete lampo, pillole e integratori miracolosi: una mole di notizie capace di creare solo confusione, che si propaga in rete alla velocità della luce. Una giungla, dunque, dalla quale risulta sempre più complesso districarsi, in grado, anzi, di indurre l'assunzione di comportamenti non solo senza valenza scientifica, ma anche rischiosi per la salute. Sono proprio le strategie comunicative dell'industria alimentare, indotte da interessi miliardari, a rendere tale caos informativo decisamente allarmante, con promozioni costanti di prodotti poco salutari attraverso campagne pubblicitarie ingannevoli, spesso rivolte a target particolarmente a rischio come bambini e adolescenti su cui fanno più presa. Senza dimenticare azioni più oscure e altrettanto insidiose come il lobbismo aziendale e il coinvolgimento di organizzazioni e social media attraverso supporto finanziario.

«Considerato che tutti questi fattori alimentano la disinformazione su un tema estremamente rilevante per la salute pubblica – afferma **Nino Cartabellotta**, presidente della fondazione Gimbe ([www.gimbe.org](http://www.gimbe.org)) – abbiamo realizzato il position statement su alimenti, diete e integratori con tre obiettivi: identificare le criticità della scienza della nutrizione, sintetizzare le migliori evidenze scientifiche su diete,



cibi e integratori e identificare le sfide future per la scienza della nutrizione al fine di migliorare sia la comunicazione pubblica che la qualità e l'integrità della ricerca».

## Scienza della nutrizione e criticità

Il documento evidenzia quanto siano numerosi i fattori che minano alla base la credibilità della scienza della nutrizione: l'insistere sull'approccio riduzionista vincente nell'era delle malattie carenziali, ma oggi inefficace per prevenire le malattie croniche; i conflitti di interesse finanziari e non finanziari; l' inadeguata qualità di revisioni sistematiche e linee guida; infine le criticità metodologiche

della ricerca che determinano risultati del tutto inverosimili.

Viene sottolineato, in maniera inequivocabile, quanto nonostante la scienza della nutrizione richieda, come è ovvio, identico rigore metodologico di altri settori della ricerca in ambito salute, l'esposizione quotidiana al cibo e gli aspetti culturali che influenzano l'alimentazione contribuiscano a generare credenze basate su congetture, aneddoti e intuizioni piuttosto che su evidenze scientifiche. In quanto esseri umani, nemmeno i ricercatori sono immuni da questo fenomeno e le convinzioni personali possono influenzare il reporting dei loro studi, generando un inestricabile mix di opinioni ed evidenze.

Secondo il position statement "Alimenti,

diete e integratori: la scienza della nutrizione tra miti, presunzioni ed evidenze” per ovviare a tali criticità servono trial randomizzati adeguatamente dimensionati per informare il disegno di mega-trial conclusivi su interventi multifattoriali. Inoltre, è necessario esplorare altri aspetti dell'alimentazione che possono influenzare a vario titolo la società e il benessere delle popolazioni: sicurezza dei cibi, sostenibilità, diseguglianze sociali, mancata disponibilità di cibo, impatto della produzione agroalimentare sui cambiamenti climatici. Si ribadisce altresì quanto sia esiguo il finanziamento pubblico e delle organizzazioni no-profit per la ricerca nutrizionale; a causa di ciò viene lasciato molto spazio all'industria alimentare, la quale foraggia pseudo studi scientifici con un ruolo non sempre trasparente.

#### **Diete e riduzione di peso**

In tema, poi, di regimi dietetici finalizzati alla riduzione di peso le evidenze scientifiche sono inequivocabili: a fronte di dibattiti infiniti sull'efficacia delle varie diete e di slogan pubblicitari che promettono

miracoli, la ricerca scientifica dimostra che qualsiasi dieta bilanciata a ridotto contenuto di carboidrati o di grassi consente di dimagrire. Inoltre, in termini di riduzione del peso e del suo mantenimento, la moltitudine di studi condotti dimostrano quanto conti il valore aggiunto che proviene dalla terapia cognitivo-comportamentale e dall'esercizio fisico.

Per fare chiarezza relativamente ai sempre più frequenti squilibri nutrizionali indotti da diete sbilanciate o basate sul consumo limitato di determinati cibi, valga ricordare che il modello di dieta promosso in ambito europeo prevede un equilibrato bilanciamento dei macronutrienti:

- > 45-60% delle calorie totali da carboidrati, meglio se complessi e ricchi in fibre, quindi integrali, limitando gli zuccheri semplici;
- > 20-35% delle calorie da grassi, di cui meno del 10% saturi;
- > 15% circa delle calorie da proteine (0,9 g/kg del peso corporeo).

Il nostro ministero della Salute, con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione

verso comportamenti alimentari sani, ha stilato un modello di dieta che rispetta la tradizione alimentare italiana: la piramide alimentare giornaliera specifica, per ciascun gruppo di cibi, le porzioni da consumare per un'alimentazione varia ed equilibrata, in armonia con la tradizione mediterranea. In base alla composizione in sostanze nutritive, gli alimenti sono suddivisi in 5 gruppi da combinare e distribuire nei pasti giornalieri: frutta e ortaggi; cereali e derivati; latte e derivati; carne, pesce, uova, legumi; grassi e condimenti. Negli anni si sono progressivamente diffusi regimi alimentari alternativi che prevedono l'esclusione di determinati cibi per ragioni etiche, ambientaliste, religiose o semplicemente legate a mode più o meno temporanee. In merito a ciò, è utile ricordare che proprio la drastica riduzione nel consumo di alcuni alimenti è in grado di creare squilibri o carenze di sostanze nutritive con effetti deleteri sulla salute.

#### **Nutrienti e integratori: quali evidenze?**

Nella sezione dedicata ai singoli cibi e nutrienti emerge il numero esiguo di studi controllati su esiti clinici, che forniscono adeguate prove di efficacia solo per la dieta mediterranea. La maggior parte delle evidenze deriva infatti da studi osservazionali e da trial controllati su parametri fisiologici, quali pressione arteriosa, iperlipidemia, glicemia, resistenza all'insulina, frequenza cardiaca, infiammazione sistemica. «Sulla base delle migliori evidenze disponibili – precisa Cartabellotta – è possibile raccomandare solo una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce, nocciole/noci e latticini, oltre a cibi contenenti grassi monoinsaturi, polinsaturi e omega-3. Da evitare invece carni lavorate e bevande dolcificate, oltre a cibi ricchi di sodio, amido, zuccheri raffinati, grassi insaturi, colesterolo animale».

**Luca Vanni**

