

EXPO 2015

A ogni età, il suo cibo

Il latte materno e la cosiddetta "dieta mediterranea" aiutano a crescere più sani e a vivere meglio e più a lungo.

In occasione dell'Expo Milano 2015 la Casa editrice milanese UTET Grandi opere ha pubblicato un'enciclopedia, *Cultura del Cibo*, interamente dedicata alla storia degli alimenti.

L'opera in quattro volumi, curata da Massimo Montanari, professore di Storia medievale all'Università di Bologna, Françoise Sabban, docente presso l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales di Parigi e da Alberto Capatti, Rettore all'Università di Scienze gastronomiche di Pollenzo, è stata sviluppata per indagare il ruolo del cibo

per la vita dell'uomo. L'evento ci dà lo spunto per ospitare, in questa sezione di Genova Impresa dedicata a Expo, alcune pagine sul tema dell'alimentazione in due momenti particolarmente delicati della vita: la prima infanzia e la vecchiaia.

Ne scrivono due esperti dell'E.O. Ospedali Galliera: Massimo Mazzella, Direttore Dipartimento Area Materno Infantile e Direttore della S.C. Neonatologia, e Alberto Pilotto, Direttore Dipartimento Area di ortogeriatrics, riabilitazione e stabilizzazione e Direttore della S.C. Geriatria. ●



I primi 1000 giorni Massimo Mazzella

Appare ormai consolidato il concetto che l'alimentazione rappresenta un fondamentale determinante di salute. Questo è particolarmente vero nel cosiddetto periodo "dei 1000 giorni" del bambino, nell'arco di tempo che va dal concepimento fino ai primi due anni di vita.

È in questo periodo infatti che viene "programmato" lo sviluppo futuro e le condizioni di salute dell'adulto che verrà. È pertanto un diritto-dovere per le future mamme ottenere informazioni obiettive e coerenti su come alimentarsi correttamente in gravidanza e come nutrire il proprio bambino, ma è anche un diritto del bambino ricevere la migliore alimentazione possibile.

Sulla base di evidenze disponibili non si dovrebbe più porre alcun dubbio sul fatto che il latte materno sia il migliore alimento possibile per il neonato. Il latte materno è infatti unico, inimitabile, specifico per ogni bambino, sempre disponibile alla giusta temperatura, igienicamente adeguato, economicamente vantaggioso e contiene tutti i nutrienti necessari affinché il neonato goda di buona salute e cresca bene; è inoltre un vero e proprio tessuto vivo, ricco di elementi bioattivi (immunoglobuline, regolatori del metabolismo, fattori di crescita, cellule staminali, prebiotici) che nessun latte artificiale riuscirà mai a "copiare". È, insomma, "l'alimento perfetto" per la nutrizione del bambino almeno per i primi 6 mesi di vita e oltre, fino a quando mamma o bambino lo desiderino. Non può quindi meravigliare che tutte le società scientifiche e gli organi internazionali che si occupano di alimentazione nell'infanzia siano concordi sulla necessità di definire strategie globali che promuovano, sostengano e difendano l'allattamento al seno. È dimostrato che l'alimentazione con il latte umano riduce l'incidenza e/o la gravità di un ampio raggio di malattie infettive (meningite, gastroenteriti, le infezioni delle vie aeree, l'enterocolite necrotizzante, l'otite media, le infezioni delle vie urinarie).

Altri studi suggeriscono la diminuzione della Sindrome della morte in culla nel primo anno di vita e una riduzione nell'incidenza del diabete mellito, della leucemia, del sovrappeso e dell'obesità, dell'ipercolesterolemia e dell'asma nei bambini. L'allattamento al seno si associa inoltre a un aumento delle prestazioni cognitive e a una migliore relazione con la madre.

Ma importanti benefici dell'allattamento al seno e della lattazione sono dimostrati anche per la madre. Essi includono un ridotto rischio di cancro del seno, un ridotto rischio di cancro delle ovaie, una possibile riduzione delle fratture dell'anca e di osteoporosi nel periodo di vita successivo alla menopausa, la diminuzione delle emorragie nel postpartum, una riduzione delle perdite di sangue con le mestruazioni e un aumento del periodo di amenorrea attribuibile alla lattazione, un più precoce ritorno al peso di prima della gravidanza.

Il latte di mamma è pertanto non solo un alimento ma anche un potentissimo strumento di promozione alla salute. ●



Dieta mediterranea Alberto Pilotto

La longevità è il risultato della interazione tra il patrimonio genetico ereditato dai genitori, la presenza di malattie, soprattutto croniche, e gli stili di vita tenuti da un individuo durante la vita. Al riguardo, il modo di alimentarsi riveste un ruolo cruciale nell'influenzare la durata,

ma anche la qualità, della vita sia agendo direttamente sui meccanismi biologici dell'invecchiamento sia predisponendo a malattie o addirittura modificando alcuni caratteri genetici, attraverso il fenomeno dell'epigenetica, associati a ridotta (o aumentata) aspettativa di vita. Numerosi studi hanno dimostrato ampiamente che la cosiddetta "dieta mediterranea" instaurata sin dall'età giovanile o adulta si associa a maggiore longevità principalmente per una ridotta incidenza di malattie metaboliche e cardiovascolari. La dieta mediterranea è fondamentalmente basata su un elevato contenuto di cereali, meglio se integrali (pane, pasta, riso, mais, orzo e farro), che forniscano sino al 55-60% delle calorie giornaliere, proteine derivate dal pesce ed eventualmente da carni bianche (pollo, tacchino, coniglio) o uova, un quotidiano introito di frutta fresca e verdura, e una quota costante di acidi grassi monoinsaturi, derivati principalmente dall'olio di oliva, e sostanze antiossidanti, presenti pure nell'olio di oliva, nella frutta, verdura ma anche nel vino rosso. Con l'avanzare dell'età si assiste a una redistribuzione della composizione corporea di grasso, proteine e liquidi totali. In generale, nell'anziano non è raccomandabile nessuna dieta dimagrante se non prescritta per motivi specifici in soggetti con obesità, diabetici o ipertesi o cardiopatici. Numerosi studi infatti hanno dimostrato che l'anziano lievemente in sovrappeso, cioè con un "body mass index" (BMI, peso corporeo/altezza²) compreso tra 25 e 29 kg/m² vive più a lungo rispetto ai soggetti decisamente obesi (BMI maggiore di 30) o malnutriti (BMI minore di 18,5 kg/m²). Le proprietà metaboliche sui grassi nel sangue (riduzione del colesterolo LDL "nocivo" e aumento del colesterolo HDL "protettivo") e quelle antiossidanti sono responsabili dell'effetto benefico della dieta mediterranea nel ridurre il declino cognitivo nell'anziano e anche la demenza di Alzheimer. Un recente studio spagnolo ha dimostrato addirittura un miglioramento delle funzioni cognitive negli anziani sottoposti per 4 anni a una dieta mediterranea integrata con olio di oliva rispetto ai soggetti che avevano seguito una dieta standard. La malnutrizione, cioè la carenza glico-proteica, ma anche di vitamine, sali e micronutrienti, è uno dei fattori principali di fragilità, condizione di alto rischio di disabilità e mortalità soprattutto evidente durante malattie acute, febbre, disidratazione da calore. Una recente indagine condotta dal Dipartimento Area delle Fragilità dell'Ospedale Galliera di Genova ha dimostrato che gli anziani fragili erano malnutriti e assumevano meno proteine di origine animale (principalmente pesce e latticini) rispetto agli anziani non fragili. Ciò suggerisce che una dieta bilanciata e completa può prevenire la condizione di fragilità dell'anziano. ●