Italiani: stato di salute

Lo stato di salute della popolazione italiana è, ovviamente, influenzato dalle scelte alimentari. Il CENSIS, in un documento dello scorso novembre 2016, parla di *Food Social Gap:* la diversificazione sociale che colpisce anche la spesa alimentare. Il potere d'acquisto delle famiglie detta le regole di accesso agli alimenti tipici della Dieta Mediterranea. Dagli anni '60 (anni in cui nasce), fino al 2012, la abitudini della *MedDiet* subiscono enormi cambiamenti:

- si dimezza il consumo di cereali, legumi e patate
- si raddoppia il consumo di carne
- triplicato/quadruplicato il consumo di formaggi, latte e dolci.

I dati 2015 dell'indagine sullo stato di salute degli italiani (periodo 2008-2012) dell'Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare/ Health Examination Survey (OEC/HES), in coerenza con "l'abbandono" della Dieta Mediterranea, fatta eccezione per gli apporti di proteine e carboidrati totali, mostrano:

- un elevato apporto di grassi saturi quasi doppio rispetto ai livelli raccomandati (12,3g/die vs <7g/die);
- un apporto di zuccheri semplici, doppio rispetto ai livelli raccomandati (21g/die vs <10g/die);
- apporto di fibra inferiore rispetto alle raccomandazioni (18-19g/die rispetto a >25g/die)

E' poi particolare notare come il consumo di Sodio, o sale, superi decisamente i livelli raccomandati (raccomandati <2g/die vs 4,2g/die negli uomini e 3,3g/die nelle donne) e siano nettamente in contrasto con la *percezione* di consumo riferita della popolazione che ha partecipato all'indagine; dato che potrebbe spiegare perché l'ipertensione sia la prima malattia cronica più diffusa (17,4% della popolazione colpita).

Opposto al Sodio, il Potassio. Assunto in quantità minore rispetto alle raccomandazioni (raccomandati >4g/die - assunti 2,2g negli uomini e 2,5g al giorno nelle donne) nonché specchio del ridotto consumo di frutta e verdura che raggiunge il -16% nelle famiglie meno abbienti e il -3-4% nella famiglie benestanti (CENSIS 2007-2015).

Anche il consumo di carne ha subito una forte riduzione per la crisi e per una maggiore sensibilità (-32% nelle famiglie benestanti e -45% nelle famiglie meno abbienti).

Cosa possiamo aspettarci?

1. Bassi livelli di Folati, a cui si associa un basso livello di Vitamina B12 che determinano elevati livelli di *Omocisteina*; espressione di un processo biologico essenziale, la *Metilazione,* alterato. Processo continuamente in corso e che trasforma milioni e milioni di

molecole del nostro corpo, la cui alterata efficienza è responsabile dell'insorgenza di numerose patologie (cardiocircolatorie, osteoartrite, osteoartrosi, tumori, malattia di Alzheimer, di Parkinson, ecc.).

2. Popolazione italiana in sovrappeso o obesa per oltre il 42%.

Le carenze nutrizionali attuali si evitano con una dieta sana e bilanciata soprattutto ricca, molto ricca, di frutta e verdura, fresca, di stagione e di tutti i colori.