

## **LA DIETA MEDITERRANEA COME UN *FIL ROUGE***

### **UNO STRUMENTO DI SANITÀ PUBBLICA PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE, PREVENZIONE DELLE MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI E LOTTA AL TRIPLO BURDEN DELLA MALNUTRIZIONE**

Il Ministero della salute, nel luglio 2017, ha istituito il Tavolo Italia Decade per la nutrizione, ad assetto multidisciplinare, interistituzionale e multistakeholder. L'obiettivo del Tavolo è quello di implementare specifiche azioni, come previsto dalla *Risoluzione ONU Decade della nutrizione (2016 – 2025)* per la lotta alla malnutrizione in tutte le sue forme (cosiddetto triplo burden, con malnutrizione per difetto, per eccesso e da micronutrienti). E' stata creata, sul portale istituzionale del Ministero, una Piattaforma (<http://www.salute.gov.it/portale/rapportiInternazionali/dettaglioContenutiRapportiInternazionali.jsp?lingua=italiano&id=4968&area=rapporti&menu=unite>) con specifiche sezioni nelle quali vengono collocate linee guida e documenti di riferimento elaborati dalle diverse Amministrazioni che fanno parte del Tavolo (Ministero dell'Istruzione, Ministero dello sviluppo economico, Ministero degli Affari Esteri, AICS, Crea, CNR, ISS nonché FAO ed OMS), e presentate, via via, le cosiddette SMART Actions (SMART= Specifiche, Misurabili, Attualizzabili, Rilevanti e Tempo-correlate), che vengono condivise ed avviate a livello nazionale.

Specificamente, e relativamente alla promozione della Dieta Mediterranea (DM), il Tavolo sta lavorando, in un contesto internazionale, per la realizzazione di un Action Network (AN) per la promozione delle diete tradizionali, sane e sostenibili (sul nostro modello di DM). A tale riguardo, in questi ultimi mesi, il Ministro Speranza ha invitato, tramite la Rappresentanza italiana presso la FAO, tutti i Paesi ONU a partecipare a questo network, auspicando che il gruppo dei Paesi aderenti possa estendersi anche oltre il bacino del Mediterraneo, per avviare un confronto “*evidence-based*” sui principi su cui si fondano le diete tradizionali, sane e sostenibili. Per l'Italia si propone la DM come modello di dieta sostenibile da punto di vista economico-sociale ed ambientale e come esempio - scientificamente provato - di strumento di prevenzione per le malattie croniche non trasmissibili (MCNT), quali diabete, ipertensione, obesità.

Per dotarsi di uno strumento utile al confronto fra Paesi sui principi della DM come modello “scientifico” di prevenzione per le MCNT, il Ministero della salute ha avviato un progetto di ricerca, coordinato dalla ASL Città di Torino, referente scientifico Prof. Andrea Pezzana (con elevato expertise in ambito nutrizione sostenibile), che ha portato alla stesura di un Dossier scientifico sulla DM.

Per assicurare la trasmissione, alle nuove generazioni, dell'importanza dei principi che sono alla base della DM, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, stiamo portando avanti specifiche iniziative, tramite il Comitato paritetico istituito per l'Intesa - in vigore fra i due dicasteri - per il diritto allo studio e alla salute.

Riguardo le azioni per la promozione della DM, appare opportuno ricordare gli interventi specifici progettati per le scuole, già a partire dal 2016, portati avanti con la collaborazione sia del Ministero dell'Istruzione, sia dell'Istituto

Superiore di Sanità, in un'ottica di partnership, anche durante l'emergenza COVID. Tra essi, il programma innovativo di educazione alimentare per gli studenti italiani "MaestraNatura" che mira alla promozione della corretta alimentazione nelle scuole primarie e secondarie di primo grado. Infatti, l'alimentazione, insieme all'attività fisica, rappresenta uno dei principali determinanti di salute e uno degli strumenti più efficaci per prevenire l'insorgenza delle MCNT. Le abitudini alimentari sono acquisite fin dai primi anni di vita, e sono certamente influenzate anche dal contesto familiare nel quale si formano. Come tutti i comportamenti, quello alimentare, una volta definito, risulta difficile da modificare. Per questo motivo promuovere l'adozione di sani stili di vita fin dagli anni della scuola primaria è indicato, dalle principali istituzioni sanitarie nazionali e internazionali, come lo strumento più efficace per proteggere la salute. I programmi di educazione alimentare si propongono di aumentare negli studenti la consapevolezza del ruolo che un sano stile di vita, del quale una adeguata alimentazione rappresenta un punto fondamentale, esercita sul proprio stato di salute; "MaestraNatura" lo fa attraverso l'aumento delle conoscenze sugli alimenti e la nutrizione, e trasferendo queste conoscenze dal piano teorico a quello della pratica quotidiana, per far attuare scelte alimentari consapevoli ed equilibrate. "MaestraNatura" è un programma di *educazione scientifica attraverso il cibo*, che mette a disposizione di insegnanti, genitori e bambini una piattaforma web, completamente gratuita, con un percorso di contenuti che stimola l'interesse dei ragazzi attraverso la sperimentazione. I percorsi formativi prevedono esercitazioni, esperimenti e giochi che permettono di acquisire non solo i principi di base per una sana alimentazione ma anche di avvicinare gli studenti al mondo scientifico, attraverso l'osservazione della natura e l'esecuzione di facili attività sperimentali e, in definitiva, mirano a far acquisire ai ragazzi conoscenze adeguate sugli alimenti e la nutrizione in modo da condurli in modo consapevole ad acquisire un rapporto equilibrato con il cibo e, quindi, adottare fin dalla più giovane età una alimentazione corretta ispirata alla Dieta Mediterranea. Per l'emergenza sanitaria da Sars-Cov-2, con l'Istituto Superiore di Sanità, si è provveduto ad una rimodulazione del progetto formativo, con l'introduzione di nuovi moduli didattici e video-lezioni a distanza.

Infine il Ministero della salute, proprio nel 2020, ha lanciato, sempre in collaborazione con l'Istituto Superiore di sanità, un Progetto nazionale dal titolo "VALUTAZIONE DELL'ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA NELLE DIVERSE FASCE DI ETA' DELLA POPOLAZIONE ITALIANA", partendo dalla considerazione dei recenti dati di letteratura scientifica che hanno dimostrato come la nostra popolazione non segua più uno specifico pattern dietetico mediterraneo, soprattutto fra gli adolescenti, che iniziano a consumare pasti fuori dalla famiglia, con i pari, con scelte alimentari che sono sempre più "occidentalizzate" e "globalizzate".

Per approfondimenti:

Decade ONU di azione sulla nutrizione

<http://www.salute.gov.it/portale/rapportiInternazionali/dettaglioContenutiRapportiInternazionali.jsp?lingua=italiano&id=4968&area=rapporti&menu=unite>

Azioni nazionali sulla nutrizione [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2912\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2912_allegato.pdf)

Programma MaestraNatura <http://www.maestranatura.org/il-progetto-di-ricerca/#/app>