

I lombardi preferiscono il “cibo spazzatura”

Pubblicato: Venerdì 10 Luglio 2009

Lombardi bocciati in alimentazione. È quanto emerge da una ricerca su un campione di 1.377 adulti lombardi (847 donne e 530 uomini) svolta dalla sezione lombarda dell'ADI (Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica) in collaborazione con l'Osservatorio nutrizionale “Grana Padano”, per verificare il grado di adesione della popolazione lombarda a uno stile di vita “sano”, rispetto alle indicazioni dell'American Cancer Society (ACS).

Il quadro che ne è emerso è preoccupante.

Gli esperti americani raccomandano l'assunzione di almeno **5 porzioni di frutta e verdura al giorno**, un buon apporto di **alimenti integrali, di pesce e di legumi** e un **consumo ridotto di carne e alimenti a base di grassi animali**. In più suggeriscono di **limitare i cibi fritti, gli snack e gli alimenti ricchi di zucchero**. Il consumo di alcolici **non dovrebbe superare il bicchiere di vino al giorno** per le femmine e i **2 bicchieri per i maschi**. La dieta raccomandata per la prevenzione di molte forme tumorali è in definitiva quella mediterranea, dieta che però gli abitanti della Lombardia seguono meno del resto degli italiani.

«Dai dati dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano emerge che l'indice di mediterraneità della dieta (MAI) in Lombardia è pari a 1,32 (media), a confronto con il dato del resto di Italia del 1,44 (media) – spiega Maria Letizia Petroni, coordinatore scientifico del "Osservatorio Grana Padano indagine sugli errori nutrizionali e lo stile di vita" e responsabile Nutrizione Clinica dell'Istituto Auxologico Italiano di Piancavallo (VB) – questo indica un'adesione complessivamente deludente dei lombardi al modello alimentare mediterraneo (Ricerca 2009 sulle abitudini alimentari degli italiani disponibile su www.granapadano.info). Il MAI è un indicatore della ‘salubrità’ dell'alimentazione molto rilevante: studi internazionali hanno dimostrato che la mortalità a causa di eventi cardio e cerebrovascolari si riduce in media del 9% e la mortalità per tumori del 6% in chi aderisce maggiormente alla dieta mediterranea».

Va inoltre considerato che in Lombardia ogni anno muoiono di tumore 30,7 persone ogni 10.000 abitanti, contro una media nazionale di 28,6 (dati ISTAT 2008).

«Queste percentuali – sottolinea Michela Barichella, presidente dell'ADI Lombardia – che indicano una mortalità per tumore superiore alla media nazionale, rilevate in una regione come la Lombardia considerata di eccellenza in campo oncologico e che quindi offre la possibilità ai suoi abitanti di accedere a programmi di screening e di cure di alto livello, sottolineano l'urgenza di rivedere lo stile di vita e in particolare le abitudini alimentari dei lombardi».

«Dall'analisi dei dati raccolti dall'ADI insieme con l'Osservatorio Nutrizionale ‘Grana Padano’ – prosegue Barichella – si rileva infatti che i **lombardi**, rispetto alla media degli italiani, **sono più inclini al consumo di ‘junk food’** – il cosiddetto ‘cibo spazzatura’ – costituito da snack, merendine, bevande dolci e via dicendo, alimenti molto energetici, ma ricchi di calorie ‘vuote’ che non nutrono in modo corretto. L'apporto calorico derivante da alimenti della dieta mediterranea in Lombardia è infatti solo del 53%, contro il 56% del resto degli italiani, mentre quello derivante da prodotti che non fanno parte della dieta mediterranea è del 47% contro il 44% del resto d'Italia».

In particolare, la ricerca evidenzia che **biscottini e briocche** apportano per i lombardi il 6,2% delle calorie contro il 4,9% nel resto d'Italia; le **bevande dolci gassate** non light – come cola, aranciata, etc –

l'1,4% contro l'1,1%; i **gelati a base di crema** il 2,1% contro l'1,6%, le **patatine in sacchetto** lo 0,8% contro lo 0,7%.

A fronte di ciò, arance, cavoli e broccoli, legumi e pesce (alimenti noti per le loro capacità protettive nei confronti di diversi tipi di tumore) in Lombardia apportano circa il 30% in meno di calorie rispetto alla media italiana, rispettivamente: lo 0,6% delle calorie contro lo 0,9%; lo 0,3% contro lo 0,4%; lo 0,6% contro lo 0,9% e lo 0,5% contro lo 0,7%.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it