



di ROSAMARIA FUMAROLA

La cattiva alimentazione avrebbe un'incidenza di morti premature maggiori del fumo, questa è la tesi pubblicata in questi giorni nel rapporto curato e redatto dall'Institute for Health Metrics and Evaluation dell'Università di Washington, un approfondito documento scientifico elaborato tramite l'ausilio di autorevoli contributi forniti da oltre centotrenta ricercatori di quaranta nazionalità diverse.

Nel 2017 i ricercatori della stessa Università, attraverso uno studio avevano confermato la tendenza registrata precedentemente dalla FAO, ossia la prevalenza nel globo di individui malnutriti quindi obesi e in sovrappeso, un numero elevato, quasi vicino al miliardo e mezzo di esseri umani, quindi maggiore rispetto agli ottocento milioni di persone afflitte dagli effetti della denutrizione e della fame. Il lavoro pubblicato in questi giorni mette in evidenza come nel 2017 le morti causate dai regimi alimentari sbagliati ammontano a quasi il ventidue per cento di quelle registrate tra gli adulti, una cifra pari a quasi undici milioni di decessi contro gli otto milioni provocati dal fumo. I ricercatori sono arrivati alla conclusione che oggi nel mondo un quinto delle morti potrebbe essere evitato, adottando semplicemente una dieta equilibrata e un modo di vivere meno sedentario, comportamenti tali da scongiurare appunto quell'ambiente

obesogenico così come definito dagli stessi scienziati. Infatti, sempre secondo quanto scritto dagli stessi studiosi, un decesso su cinque è causato dalla sommatoria di uno stile di vita scorretto, associato ad un regime alimentare in cui scarseggiano vegetali e cereali integrali ma abbondano invece sale, bevande zuccherate e grassi animali, un'alimentazione che sviluppa patologie croniche, soprattutto malattie cardiovascolari e diabete, che possono portare anche alla morte, nonché ogni anno si registrano enormi spese sanitarie sostenute dagli stessi cittadini e dai governi, esborsi monetari necessari per sostenere le cure di tali patologie.

In particolare, le malattie cardiovascolari con circa 9,5 milioni di decessi, sono state la prima causa di morte in conseguenza ad una dieta sbagliata, seguite dal diabete con più di 330mila decessi e le patologie renali con oltre 130mila morti. Scelte alimentari dettate da **abitudini sbagliate, come un**

basso apporto nella dieta giornaliera di cereali integrali, proteine vegetali e poca frutta, mentre di contro tali alimentazioni registrano un alto

apporto di carne rossa e di alimenti ad alta densità energetica, quel cibo "spazzatura" ricco di additivi, coloranti, aromatizzanti e dolcificanti. Nel mondo di oggi, dove tra il silenzio totale dei principali media, i decessi causati dalla cattiva alimentazione superano ogni anno, quelli provocati dal tabacco, dalle droghe, dal terrorismo e da tutti i conflitti in corso, sarebbe il caso di cominciare ad adottare politiche comuni di educazione alimentare a partire dalle scuole, volte a costruire quella necessaria consapevolezza nei consumatori utile a favorire stili di vita e regimi alimentari più salutari, sarebbe un passo verso il nostro futuro ma anche un risparmio in salute e soldi pubblici.

Fonte della foto www.greenme.it

