



**FRANCESCO GIORGINO**  
Professore di endocrinologia  
Università di Bari



**RAFFAELLA BUZZETTI**  
Professore di endocrinologia  
La Sapienza - Roma



**DENNIS M. BIER**  
Professore di Pediatria  
Texas Medical Center - USA

## Dagli Usa il pediatra che assolve i peccati di gola

**In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione rilanciata la dieta mediterranea e i prodotti di stagione. Un pediatra Usa assolve gli zuccheri e invita a bruciarli con l'attività motoria**

«IL PRIMO tra gli effetti della crisi è la riduzione drastica della qualità alimentare. Ci sono troppi grassi, troppi zuccheri e troppo sale». A dichiararlo è stato il ministro della Salute, Renato Balduzzi, intervenuto a Roma al convegno internazionale su sicurezza alimentare e nutrizione. Non problemi di igienicità ma di scarsa varietà. Un motivo in più per rilanciare la dieta mediterranea, i prodotti dell'orto di casa, generi alimentari a chilometri zero, frutti di stagione, il pesce azzurro. Il ministro

ha inoltre sottolineato la necessità di guardare ai giovani in materia di alimentazione, perché in Italia «c'è una preoccupante riduzione del consumo di frutta e di verdura tra gli adolescenti».

«LO ZUCCHERO è stato demonizzato da molti nutrizionisti per almeno un secolo. E in generale la società lo guarda con diffidenza considerandolo spesso colpevole dell'epidemia di obesità. Ma le ragioni di questo atteggiamento non sono comprensibili, e neanche Madre Natura sembra essere d'accordo con questa posizione». Lo ha sottolineato Dennis M. Bier, del Baylor College of Medicine (Usa), intervenuto allo stesso convegno. Lo zucchero è vitale per il cervello, occorre peraltro seguire una dieta che apporti tutti i nutrienti essenziali e in una quantità sufficiente a mantenere l'equilibrio energetico e prevenire l'obesità. Una

questione di entrate, ma anche di uscite, dice lo studioso, evidenziato l'importanza dell'attività fisica regolare. La conclusione è che gli zuccheri, come i grassi alimentari e proteine, «non vanno consumati in eccesso». Dunque equilibrio è la parola chiave per l'esperto, che anche sulle bibite a contenuto zuccherino, indicate come una delle principali cause di obesità, ribatte: «Gli studi non hanno rimostrato un effetto significativo sul peso corporeo della sostituzione del consumo di bibite zuccherate con quelle non caloriche».

**NELLA GIORNATA** Mondiale dell'Alimentazione la Scuola Superiore Sant'Anna e l'Università di Pisa hanno organizzato da parte loro una giornata di studi coordinata dalla ricercatrice Mariagrazia Alabrese: dalla volatilità dei prezzi all'instabilità politica, la questione del cibo è diventata «una delle cause dello squilibrio mondiale».

### CARBOIDRATI

Una porzione di spaghetti, 80 grammi  
280 calorie. Pasta al pomodoro 449 calorie  
Carbonara  
579 calorie  
Amatriciana  
669 calorie

### IL PIATTO ALIMENTARE

Ha sostituito la piramide alimentare nella costruzione di un pasto equilibrato

FRUTTA CEREALI (soprattutto integrali)

### FLASH

**Sovrappeso e denutrizione nel mondo**  
Due facce dello stesso problema

**UN SIMPOSIO** su nutrizione e impatto ambientale apre oggi il congresso della Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu) a Bologna alla presenza di clinici, universitari ed esperti del Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN). Si discuteranno temi cruciali come la dieta equilibrata, bilancio energetico e vita del

