

61 | In questo numero

Come e cosa mangiamo conta. Eccome. Da quando siamo piccoli agli ultimi momenti – o quasi – della nostra vita. Semmai ce ne fosse stato bisogno, lo confermano Lucio Lucchin, Carlo Catassi e Giuseppe Fatati (pagg. 78, 81) in questo fascicolo di *Recenti Progressi*.

L'alimentazione è un elemento fondamentale per il benessere dei cittadini e proprio per questo colpisce la poca attenzione che le istituzioni prestano a questo argomento: i 12 miliardi di euro investiti nell'organizzazione dell'EXPO 2015 (dall'incomprensibile retorico titolo "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita") contano molto meno di una maggiore attenzione alle abitudini alimentari delle famiglie, di una diversa educazione dei bambini nelle scuole e di un più severo controllo di quello che vendono le farmacie italiane. In un articolo da poco pubblicato sulla rivista inglese di farmacologia clinica *Medicine*, Emilie Combet e Christina Buckton – dell'università di Glasgow – puntano il dito contro l'incredibile offerta di integratori minerali e supplementi vitaminici. Poche evidenze testimoniano potenziali benefici: il nostro organismo è naturalmente adattato a gestire l'apporto dei diversi nutrienti garantiti da un'alimentazione equilibrata e qualsiasi "integrazione" è superflua o dannosa, così che potrebbe essere considerata solo in caso di specifiche carenze conseguenti a stati di malattia o a malassorbimento. Negli Stati Uniti, il mercato dei multivitaminici pediatrici è cresciuto del 12%, arrivando a 660 milioni di dollari. La spesa complessiva

dei cittadini americani è di circa 32 miliardi di dollari. Anche in Italia si parla di mercato in espansione: i dati 2014 indicavano 142 milioni di confezioni vendute con un aumento del 4,2% rispetto ai dodici mesi precedenti, per un valore vicino ai 2 milioni di euro.

Soldi buttati per cose inutili: integratori per il controllo del peso, fermenti lattici, integratori salini e per sportivi. Non potremmo spendere meglio i soldi sprecati per far la spesa in farmacia? I consigli del blog *Weighty Matters* sono perfetti: compra verdura e frutta fresca; iscriviti a corsi di cucina; acquista i contenitori più carini per portare al lavoro un buon pranzo preparato da te; scegli maglietta, tuta e scarpe nuove per fare più esercizio; iscriviti a lezioni di danza; compra qualcosa che oscuri la tua stanza per dormire meglio.

La salute passa per un'alimentazione diversa e anche per questo *Recenti Progressi* ha invitato i promotori di Slow Medicine a presentare il proprio movimento (pag. 85). Suggesto dall'esperienza di Slow Food, è l'esempio di una salute tutelata da scelte consapevoli, sobrie, equilibrate. Guidate dalla consapevolezza di una medicina non onnipotente che, se ben usata, può contribuire a conservare più a lungo il benessere della persona e delle comunità. È importante che la ricerca accompagni e faccia propria questa prospettiva, per evitare sprechi e per continuare a supportare con le migliori evidenze la convinzione che fare meglio spesso non coincide col fare di più.

| In questi numeri

