- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 18.221.154.151 Sun, 28 Apr 2024, 13:03:22

Recenti Prog Med 2021; 112: 766-767

https://dottoremaeveroche.it
Un progetto della Federazione Nazionale Medici Chirurghi e Odontoiatri (FNOMCeO)

Dobbiamo preoccuparci di quello che mangiamo?

L'articolo è stato pubblicato
il 15 ottobre 2021
sul sito https://dottoremaeveroche.it

È una domanda che torna periodicamente di attualità, se non altro in coincidenza con la Giornata mondiale dell'alimentazione, il 16 ottobre di ogni anno. Conviene sottolineare, però, che questo importante appuntamento non è stato voluto per celebrare l'utilità di questa o quella dieta, oppure per sottolineare la necessità di integratori o di particolari alimenti. La Giornata mondiale dell'alimentazione vuole ricordare che siamo parte di un "sistema agroalimentare" che deve essere salvaguardato e mantenuto sostenibile.

In che senso il sistema alimentare dev'essere sostenibile?

Come Spiega l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), un sistema agroalimentare è sostenibile quando è disponibile una gran varietà di alimenti sufficienti, nutrienti e a prezzi accessibili a tutti, per cui nessuno soffre la fame o è esposto a qualsiasi tipo di malnutrizione. Idealmente, al mercato o nei negozi di alimentari gli scaffali dovrebbero essere sempre ben riforniti: meno cibo dev'essere sprecato e la filiera di approvvigionamento alimentare dovrebbe essere capace di reagire prontamente a crisi come condizioni climatiche estreme, picchi di prezzo o pandemie. Al tempo stesso un sistema sostenibile dovrebbe limitare l'aggravarsi del degrado ambientale o del cambiamento climatico. Inoltre, i sistemi agroalimentari sostenibili garantiscono la sicurezza alimentare e la nutrizione per tutti, senza compromettere le basi economiche, sociali e ambientali per le generazioni future. «Favoriscono una produzione migliore, una nutrizione migliore, un ambiente migliore e una vita migliore» spiega la FAO.

Insomma, la Giornata mondiale dell'alimentazione dovrebbe essere un'occasione per riflettere sullo sviluppo sostenibile[1]. Ma potrebbe rivelarsi anche un'opportunità per chiedere informazioni più corrette e indipendenti sul cibo, sulla nutrizione e sulle diete.

Cosa c'è che non va nell'informazione sulla nutrizione?

Ogni anno vengono condotti migliaia di studi che sostengono di voler identificare i fattori dietetici che influenzano la salute, compreso il rischio di cancro collegato all'alimentazione. Questi studi influenzano le linee guida dietetiche e talvolta anche le politiche sanitarie oltre a essere ripresi con enfasi dai media[2]. Tuttavia, l'interpretazione di tutti questi studi è molto difficile e dipende da una valutazione accurata della credibilità dei dati pubblicati. In altre parole, molto spesso si tratta di ricerche che hanno coinvolto poche persone e che sono state progettate in maniera poco rigorosa.

Dottore, può farmi qualche esempio?

Sappiamo che, quando vengono confrontati due gruppi di persone alle quali sono stati assegnati due regimi alimentari diversi, solo molto raramente vengono fuori differenze evidenti negli esiti riguardanti la salute. In altri termini, gli studi randomizzati quasi mai riescono a confermare gli effetti terapeutici dei nutrienti per i quali degli studi osservazionali avevano precedentemente proposto associazioni forti.

Per spiegare meglio, facciamo un esempio. Se un giorno chiediamo a cento persone "Mangi almeno 200 grammi di cioccolata fondente ogni settimana?" e dopo tre mesi controlliamo il peso o lo stato di salute di queste persone, potremmo rilevare una "associazione" tra un consumo maggiore o minore di cioccolata e il loro peso o con la sensazione di benessere riferita dai partecipanti allo studio. Questo – molto alla lontana, diciamo – può essere definito uno studio osservazionale. Ma se invece disegnassimo uno studio randomizzato controllato (50 persone mangiano 200 grammi di cioccolata ogni settimana e 50 persone non mangiano neanche un grammo di cioccolata per tutti i tre mesi di durata dello studio) sarebbe molto difficile che la "associazione" rilevata nello studio osservazionale fosse confermata.

Inoltre – spiega il nutrizionista Giacinto Miggiano, del Policlinico Gemelli di Roma, «le informazioni relative alla propria dieta quotidiana sono auto-riportate dalle persone incluse negli studi, cosa che nella maggior parte dei casi porta a sottostimare (anche largamente) gli introiti alimentari. Quello della sottostima della quantità dei cibi e delle bevande che si consumano nell'arco di una giornata è infatti un fenomeno molto diffuso, talvolta associato alla rimozione – più o meno consapevole – di alcuni di questi alimenti. Si accumula così una quantità enorme di dati (considerati evidenze "deboli" perché non supportate da studi di qualità riconosciuta) la cui associazione con gli esiti di salute è spesso incompatibile con il buon senso»[2].

Queste discrepanze nelle evidenze che scaturiscono da ricerche condotte in modo differente alimentano accese discussioni che sfociano in consigli contraddittori che disorientano i cittadini. Eppure, la ricerca in campo nutrizionale continua a essere condotta senza prestare l'indispensabile attenzione agli aspetti metodologici: sui giornali e su internet questi risultati sono talvolta ripresi e rilanciati senza spirito critico, senza spiegare che si tratta di ricerche molto spesso "esplorative" che necessitano di conferma.

- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 18.221.154.151 Sun, 28 Apr 2024, 13:03:22

Dobbiamo pensare che la ricerca nutrizionale sia inutile, allora?

Al contrario: quella che chiamiamo "epidemiologia nutrizionale" è un campo prezioso che può identificare fattori di rischio potenzialmente modificabili legati alla dieta[3]. Tuttavia, la credibilità degli studi in questo campo è quasi compromessa: basti pensare che quando uno studio evidenzia un risultato "negativo" (per esempio: che mangiare 200 grammi di cioccolato alla settimana non fa né bene né male) è molto raro che venga pubblicato su una rivista.

Ricerche di scarsa qualità portano a sconsigliare degli alimenti che possono addirittura essere demonizzati, portando a successive distorsioni nella progettazione, esecuzione e comunicazione degli studi (su Dottore ma è vero che abbiamo parlato per esempio della demonizzazione del salmone[3] o dei carboidrati[4]). È un problema che può diventare particolarmente importante in aree come l'epidemiologia del cancro, dove gli studi randomizzati possono essere estremamente difficili e costosi da condurre[5]; quindi, si svolgono soprattutto studi osservazionali, ma correndo il rischio considerevole di fidarsi di risultati falsi positivi o gonfiati.

Bisognerebbe dedicare minore attenzione alle correlazioni deboli e dovremmo invece investire le risorse per fare buona ricerca sulle associazioni tra gli alimenti e il cancro o altre malattie con una metodologia più rigorosa[6]. Il problema nasce dalla necessità di pubblicare sentita da molti ricercatori e da un grande business legato alle diete.

Davvero le diete rappresentano un "affare"?

Esistono in commercio migliaia di prodotti collegati alle diete e anche questo testimonia la potenza di un mercato che nel mondo muove svariati miliardi di dollari ogni anno tra la vendita di libri, sostituti del pasto, integratori e corsi a essi collegati[2]. Secondo il Rapporto di Orbis Research del 2018, il mercato globale che ruota attorno alla perdita e al mantenimento del peso ha mosso nel 2016 quasi 169 miliardi di dollari e si calcola che raggiungerà circa 280 miliardi di dollari per la fine del 2023[7]. Se al mercato delle diete si aggiunge quello dei prodotti alimentari salutistici il valore sale a oltre 400 miliardi di dollari, senza considerare l'ampio settore degli integratori alimentari. Considerando solo i sostituti dei pasti, i prodotti da banco per l'obesità, le tisane dimagranti e i vari supplementi dietetici si attende entro il 2025 di raggiungere globalmente una spesa di quasi 23 miliardi di dollari. Cifre elevatissime e in continua ascesa in tutto il mondo, con picchi nel Nord America, subito seguito dall'Europa[2].

Le ragioni di questo enorme interesse (ne abbiamo parlato diverse volte, per esempio in una scheda in cui ci interrogavamo sull'esistenza di una dieta che consenta di allungarci la vita[8]), che a sua volta determina il business, sono diverse. Le ha ben spiegate il nutrizionista Marcello Ticca[9]. «Il primo [motivo] certamente è l'interesse viscerale che tutto ciò che riguarda il cibo suscita in ciascuno di noi, forse per il semplice fatto che con questo bisogno primario ci confrontiamo in continuazione. Il secondo deriva dalla percezione vivissima dello stretto rapporto, spesso vissuto con una sensibilità esagerata, che esiste fra ciò che mangiamo e il nostro benessere. Ma il terzo motivo è senza dubbio l'errore di considerare il tema "alimentazione" come qualcosa di leggero, come un argomento alla portata di tutti e sul quale chiunque, anche senza una preparazione specifica, ha il diritto, chissà perché, di parlare in libertà, emettendo giudizi inappellabili e facendo valere le proprie idee personali come se fossero verità indiscutibili».

Bibliografia

1. Organizzazione delle Nazioni unite per l'alimentazione e l'agricoltura. Giornata mondiale dell'alimentazione. Disponibile su: https://bit.ly/3jyEkdW [ultimo accesso: 11 ottobre 2021].
2. Miggiano GDA, Vincenzo G. Diete tra bufale e scienza. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore, 2019.
3. De Fiore R. Mangiare salmone affumicato fa venire il cancro? Dottore, ma è vero che… 2019; 11 ottobre.
4. De Fiore R. Mangiare pasta a cena fa male? Dottore, ma è vero che… 2019; 3 dicembre.
5. Schoenfeld JD, Ioannidis JP. Is everything we eat associated with cancer? A systematic cookbook review. Am J Clinical Nutrition 2013; 97: 127-34.
6. Bohan Brown MM, Brown AW, Allison DB. Nutritional epidemiology in practice: learning from data or promulgating beliefs? AmJ Clin Nutrition 2013; 97: 5-6.
7. Orbis Research. Global weight loss and weight management market research report and forecast to 2018-2023. Dallas,Texas: 2018.
8. De Fiore R. Esistono diete che permettono di vivere fino a 120 anni? Dottore, ma è vero che… 2019; 8 gennaio.
9. Ticca M. Miraggi alimentari. 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo. Roma-Bari: Laterza, 2018.