SIMPOSIO SCIENTIFICO INTERNAZIONALE

IL RUOLO DELLA CARNE NELL'ALIMENTAZIONE UMANA

Novità dalla ricerca

ATTI DEL CONVEGNO

15/11/2016 **PALAZZO DELLE ESPOSIZIONI**
Via Milano 9/A, 00184 Roma

PROGRAMMA SCIENTIFICO

EVENTO ACCREDITATO ECM
3 crediti assegnati

9.00 - 9.45	**Benvenuto e registrazione partecipanti**
9.45 - 10.00	**Saluti Istituzionali**
	MODERATORE: Alessandro Cecchi Paone
10.00 - 10.30	**L'importanza nutrizionale della carne e dei prodotti animali** ***Tom Brenna***, *Professore di Nutrizione Umana e di Chimica, Scienze Nutrizionali, Cornell University, NY USA*
10.30 - 11.00	**La carne: quale ruolo nell'evoluzione della specie umana** ***Vaclav Smil***, *Professore Emerito, Università di Manitoba, Canada*
11.00 - 12.00	**Media e alimentazione: siamo quello che leggiamo?** **Il caso della carne** ***Giorgio Calabrese***, *Presidente CNSA (Comitato Nazionale Sicurezza Alimentare) e docente di dietetica e nutrizione umana* ***Annunziata Di Palma***, *Primario del reparto di Pediatria, Ospedale Santa Chiara di Trento* ***Lierre Keith***, *Ecologista e scrittrice Americana*
12.00 - 13.00	**Il ruolo della carne in una dieta equilibrata: il parere delle società scientifiche italiane** ***Marcello Giovannini***, *Professore Emerito di Pediatria Università degli Studi di Milano, Presidente della European Academy of Nutritional Sciences - SINUPE* ***Silvia Migliaccio***, *Segretario Generale Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione - SISA* ***Ersilia Troiano***, *Presidente dell'Associazione Nazionale Dietisti - ANDID* ***Claudio Tubili***, *Consigliere nazionale dell'Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica - ADI*
13.00 - 13.30	**Conclusioni e Test apprendimento ai fini ECM**
	Seguirà light lunch

Tom Brenna
Professore di nutrizione umana e di chimica,
Cornell University, New York, Stati Uniti

L'importanza nutrizionale della carne e dei prodotti animali

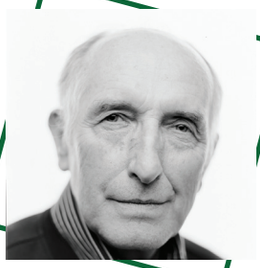
Le fonti proteiche animali in tutte le loro forme offrono un bilancio ottimale di aminoacidi per la crescita e la riparazione, ferro eme altamente biodisponibile, zinco, vitamina B12 e altre vitamine del gruppo B e un complemento appropriato di grassi. Questi nutrienti sono tutti estremamente importanti durante le prime fasi dello sviluppo umano, per la crescita, lo sviluppo del cervello e la riparazione dei tessuti, e per il mantenimento della funzione metabolica nell'invecchiamento. Le proteine animali possono essere ottenute da qualsiasi alimento di origine animale, carne di animali terrestri (ad esempio manzo, pollame, maiale), latticini, uova, o prodotti della pesca. Le differenze nei cibi di origine animale risiedono nei nutrienti diversi dalle proteine, in particolare nella quantità e composizione dei grassi, che corrispondono alla dieta con cui sono stati nutriti gli animali. Gli alimenti di origine animale prodotti a livello industriale dando priorità all'efficienza di produzione, hanno di solito una diversa composizione rispetto agli alimenti provenienti da animali selvatici catturati, a meno che i produttori non monitorino i profili nutrizionali. I vegani, che non consumano prodotti animali, sono a rischio per molteplici carenze nutrizionali, se non prestano un'adeguata attenzione alla composizione della loro dieta rispetto ai carnivori e vegetariani (lacto-ovo) che consumano prodotti lattiero-caseari e uova. In molti casi consumatori che si definiscono vegetariani, consumano prodotti della pesca e sono meglio descritti come pescetariani, una forma di onnivorismo. Le linee guida alimentari americane 2015-2020 (US Dietary Guidelines for Americans) enfatizzano la necessità di migliorare equilibrio tra categorie di alimenti di origine animale/ad alto contenuto proteico, sulla base delle ultime ricerche che mostrano come gli americani consumino in eccesso alcune categorie di alimenti. La variabilità genetica tra le persone può predisporre a differenti fabbisogni di alimenti di origine animale e richiedere una maggiore enfasi su scelte specifiche, per esempio sul bilancio degli acidi grassi polinsaturi. La carne è un alimento naturalmente ricco di nutrienti, estremamente importante per la crescita e lo sviluppo ed è ampiamente riconosciuto come parte di una dieta sana.

Biografia

È Professore di nutrizione umana e di chimica, presso la facoltà di Scienze Nutrizionali dalla Cornell University di Ithaca, New York, Stati Uniti. Svolge attività di ricerca principalmente su due filoni: nutrizione umana, metabolismo, genetica e chimica degli alimenti, intrecciati in un ampio programma interdisciplinare. La maggior parte delle attività del suo team è di tipo traslazionale, in grado di passare dalla ricerca di base alla biomedicina e alla nutrizione umana. Alcune ricerche del suo gruppo sono nate in risposta a esigenze di salute, e, proprio per questo motivo, trovano applicazione immediata sulle questioni di salute umana. Molti di questi studi sono preclinici, condotti su modelli animali, altri sono test clinici. Un suo recente lavoro analizza l'impatto degli acidi grassi polinsaturi sullo sviluppo umano.

Nel corso degli anni le ricerche del suo laboratorio sono state finanziate da centri e istituti appartenenti al National Institutes of Health (NIH) che hanno permesso la realizzazione di lavori fondamentali nel campo dell'alimentazione degli acidi grassi polinsaturi e lo sviluppo di tecniche e strumentazioni avanzate di spettroscopia di massa.

È stato membro del Dietary Guidelines Advisory Committee 2015 nominato dal US Secretaries of Health and Human Services and of Agriculture. Attualmente è Presidente della ISSFAL, the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids, e fa parte della redazione di alcune riviste scientifiche tra cui la British Journal of Nutrition.



Vaclav Smil
professore emerito dell'Università di Manitoba in Canada

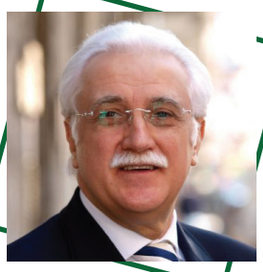
La carne: quale ruolo nell'evoluzione della specie umana

Il consumo razionale di carne dovrebbe avere un futuro assicurato

Mangiare carne è un retaggio evolutivo della nostra specie. Proprio come i nostri antenati primati, siamo onnivori e le dimensioni del nostro cervello e del tratto digestivo riflettono questa realtà. La caccia ed il consumo di carne sono stati una parte importante della nostra esistenza preistorica e della nostra storia. Recentemente, la produzione di carne si è trovata sotto attacco a causa dei suoi costi ambientali ritenuti intollerabilmente elevati, mentre il consumo di carne è stato criticato per alcuni dei suoi effetti negativi sulla salute. Esistono, però, modi per armonizzare una produzione di carne, anche relativamente su larga scala, con la tutela dell'ambiente. Inoltre il consumo di carne dovrebbe rimanere una parte importante di una dieta equilibrata. I paesi sviluppati dovrebbero contribuire al raggiungimento di questi obiettivi riducendo i livelli medi di consumo pro capite di carne, eliminando l'uso eccessivo di antibiotici, moderando l'allevamento intensivo su larga scala, bilanciando l'alimentazione efficiente con un livello accettabile di benessere degli animali e riducendo gli sprechi alimentari.

Biografia

È professore emerito presso la Facoltà di Ambiente dell'Università di Manitoba a Winnipeg, Canada. La sua ricerca interdisciplinare tocca diversi settori: energia, cambiamenti ambientali, produzione alimentare, nutrizione, innovazione tecnica, economia, valutazione del rischio e politica pubblica. È membro della Royal Society of Canada (Accademia delle Scienze) e nel 2000 è stato insignito del premio dell'American Association for the Advancement of Science per la sua attività nella Public understanding of science. Ha partecipato a più di 400 conferenze e workshop negli Stati Uniti, Canada, Europa, Asia e Africa, e ha tenuto conferenze in molte università in Nord America, Europa e Asia orientale. Ha lavorato come consulente per molte istituzioni nazionali e internazionali. È autore di circa 500 pubblicazioni e 40 libri, tra cui: Should We Eat Meat? Evolution and Consequences of Modern Carnivory. Nel 2010 è stato inserito da Foreign Policy tra i cento più importanti intellettuali del mondo.



Giorgio Calabrese
Presidente del comitato nazionale sicurezza alimentare, CNSA e giornalista e divulgatore scientifico

Media e alimentazione: siamo quello che leggiamo? Il caso della carne

Siamo quello che mangiamo? Certamente sì.
L'alimentazione è un aspetto basilare della nostra vita e, in un certo senso, quello che mangiamo determina chi siamo.
In base al tipo di alimentazione, possiamo avere (o non avere) problemi importanti per la salute.
La giusta alimentazione può incidere molto sulla nostra vita e determinare il nostro futuro.
Per questo quello che mangiamo rappresenta il nostro stile di vita ed il nostro modo di vivere. La giusta alimentazione aiuta a vivere meglio.
Forse per arrivare però alla corretta alimentazione, bisognerebbe cambiare il contesto sociale in cui viviamo. Dire basta alla vita frenetica e dedicare il giusto tempo alla scelta e preparazione dei cibi.
Ma molto dipende anche da come interpretiamo le informazioni e le notizie che otteniamo a proposito di cibo e di alimentazione.
Tempo fa l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha annunciato in via ufficiale che il consumo di carne lavorata, affettati, wurstel e bacon aumenta il rischio di sviluppare tumore al colon, tanto che la carne lavorata è stata accostata ad agenti cancerogeni come alcol e tabacco.
Ovviamente, la notizia non ha avuto un riscontro dalla ricerca scientifica approfondita, ma molto si è invece detto, travisando e di molto il significato e la portata della notizia stessa.
Nella discussione sull'argomento, tutti sono sostanzialmente rimasti arroccati sulle loro posizioni: chi non mangiava carne ha potuto avere conferma della bontà della sua scelta, chi la mangiava continuerà a mangiarla considerando il piacere che gliene deriva più importante rispetto alla notizia.
Ma più che del nostro rapporto con il cibo forse ha senso parlare del modo in cui consumiamo l'informazione. Infatti, per quanto nella sua versione originale la notizia avesse tutto un corredo di distinguo, questi sono andati persi nel passaggio finale dai media all'opinione pubblica, generando uno tsunami incontrollabile di reazioni.
Spesso l'informazione deve, o vuole, utilizzare una conclusione specialistica e nel complesso processo di traduzione per renderla comprensibile al grande pubblico, perde e travisa il significato. I fraintendimenti e i rovesciamenti di senso che stanno a fianco di questo processo sono pericolosamente diffusi e diffusamente pericolosi.
Il problema non è la carne rossa, ma il fatto che non capiamo o non possiamo capire quello che leggiamo…

Biografia

Laureato in Medicina e Chirurgia e specializzato in Scienza dell'Alimentazione è oggi presidente del Comitato nazionale sicurezza alimentare (CNSA) e docente di alimentazione e nutrizione umana presso l'Università degli Studi di Napoli Federico II e l'Università degli Studi di Torino. È membro attivo della New York Accademy of sciences e della American association for the advancement of science di Washington. È stato membro dell'European food safety authority (Efsa) a Bruxelles dal 2002 al 2008. È consulente scientifico delle Commissioni del Ministero dell'Agricoltura, "EXPO 2015" e del Ministero della Salute. È anche il dietologo ufficiale della squadra di calcio Juventus F.C.
Come divulgatore scientifico e giornalista pubblicista ha partecipato a diverse trasmissioni televisive della Rai, come Lineablu, Porta a Porta, Unomattina, In famiglia, Medicina 33, TG2 Salute, in cui è intervenuto sostenendo l'importanza della carne come alimento necessario per mantenersi in buona salute. Si è occupato anche di dieta nei bambini e in gravidanza, ed è autore di pubblicazioni internazionali e nazionali. Ha partecipato a molti Congressi Internazionali come relatore ufficiale.

Annunziata Di Palma
Primario del reparto di pediatria
dell'ospedale Santa Chiara di Trento

Media e alimentazione: siamo quello che leggiamo? Il caso della carne

Una sana alimentazione si basa su un giusto equilibrio di tutti nutrienti.
In tale contesto anche la carne deve essere inserita, nelle giuste quantità, nell'alimentazione, in tutte le fasce d'età. Oggigiorno però le mode alimentari, o errate convinzioni, portano alcuni genitori a far seguire ai loro bambini un'alimentazione vegetariana o vegana.
I casi di bambini piccoli, sotto i due ani di vita, che seguono diete vegane sono in aumento, proprio in conseguenza della scelta che i genitori vegani compiono anche per l'alimentazione dei propri figli.
Gli effetti dannosi di un'alimentazione vegana condotta rigidamente e senza le dovute integrazioni, che dovrebbero essere definite da medici competenti, nei lattanti e nei bambini più piccoli in generale sono: una forte carenza di vitamina B12, presente nella carne, nel pesce, nelle uova e nel latte, e le carenze di calcio. La mancanza di vitamina B12 è il danno più serio perché coinvolge lo sviluppo del cervello provocando alterazioni neurologiche fino all'atrofia cerebrale diffusa. In caso di carenza di vitamina B12 si verifica anche una forma grave di anemia. Inoltre le carenze di calcio, che possono osservarsi in chi segue la dieta vegana, portano al rachitismo, malattia che era scomparsa e che ora, proprio per il fenomeno delle diete incontrollate ricompare nella nostra società. Pur non entrando nel merito della scelta dei genitori,che può essere fatta in buona fede , è necessario che comunque venga garantita al bambino una dieta equilibrata con le dovute integrazioni di nutrienti indispensabili a fronteggiare il fenomeno complesso del completamento dello sviluppo degli organi interni, che nel bambino molto piccolo è ancora in divenire, e quello della crescita corporea che nelle più precoci epoche della vita è esplosiva. In tal senso va poi precisato che alcune sostanze importanti per la crescita vengono assimilate dall'organismo umano in percentuale diversa a seconda se sono fornite dalla dieta vegetariana o vegana rispetto ad una dieta onnivora.
Si porteranno alla luce il caso di alcuni bambini giunti in Ospedale in stato di malnutrizione, per aver seguito una dieta vegana troppo rigorosa, programmata con il metodo "fai da te", e non in collaborazione con degli specialisti.

Biografia

Da venti anni è primario del reparto di Pediatria dell'ospedale Santa Chiara di Trento, attualmente è anche direttore del Dipartimento di Pediatria della provincia autonoma di Trento. È professoressa a contratto presso la Scuola di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Verona. In questi anni ha visto passare presso la struttura oltre 30-40 mila bambini (oggi in media ne conta 1700 l'anno) ricoverati per svariati motivi. Ha assistito al ricovero di diversi bambini, anche molto piccoli (sotto i due anni di vita), sottoposti a diete vegane e arrivati in Pronto soccorso a Trento perché denutriti. Si tratta, secondo Di Palma, di pratiche potenzialmente pericolose per i bambini, e purtroppo in aumento.

Andrea Vania
Componente direttivo SINUPE, professore e pediatra presso la Sapienza università di Roma

Ruolo della carne in una dieta equilibrata: il parere delle società scientifiche italiane

La SINUPE (Società Italiana di Nutrizione Pediatrica), è sempre stata pienamente convinta del ruolo fondamentale di un'alimentazione del bambino che, per essere sana, deve essere obbligatoriamente equilibrata e variata, come avviene ad esempio nella corretta applicazione dei principi della Dieta Mediterranea.
In quest'ottica, il ruolo delle carni non va né sottovalutato, né al contrario sopravvalutato: l'uomo è da molte decine di migliaia di anni, un animale onnivoro, nella cui dieta, dunque, è opportuno siano rappresentate tutte le classi di alimenti.
Un problema cui si sta cercando con forza di mettere mano è che, soprattutto nelle società occidentali di cui l'Italia fa parte, tale rappresentazione appare fortemente squilibrata, quasi che alcuni alimenti, o alcuni classi di alimenti, siano più importanti di altre, favoriti in ciò dai progressi tecnologici, che sembrano (sembrano!) in grado di sostituire con l'opportuno integratore qualsiasi squilibrio alimentare.
È ovvio che così non è, né nel senso di una maggior importanza di certi cibi (e conseguentemente una minore importanza di altri), né nel senso della possibilità di sanare qualsiasi squilibrio con una magica pasticchetta.
La SINUPE ritiene che le carni, bianche, rosse, trasformate, mantengano la loro validità nell'alimentazione di tutto l'arco dell'età pediatrica. L'accortezza che è necessario mantenere, tanto più nel bambino e tanto più quanto più è piccolo (i primi mille giorni!) starà nell'assicurare la loro varietà, ed un loro consumo contenuto ed adeguato ai fabbisogni del bambino in crescita, che variano come è ovvio col variare dell'età e delle fasi di sviluppo attraversate.

Biografia

È pediatria e ricercatore confermato in Clinica Pediatrica presso la "Sapienza" Università di Roma. È autore o coautore di circa 600 lavori tra pubblicazioni a stampa e relazioni a congressi, oltre 180 delle quali di rilevanza internazionale, e circa 90 come capitoli di libri e/o di Proceedings di Congressi e Convegni. È Dirigente di I livello e Responsabile del Centro di Dietologia e Nutrizione Pediatrica del Dipartimento di Pediatria e NPI dell'Università di Roma La Sapienza. È anche docente presso il Polo Didattico di Latina, e le Scuole di Specializzazione in Pediatria e in Scienza dell'Alimentazione e nei CLUPS di Dietistica (Corso Integrato di Nutrizione Clinica) e di Infermieristica (Corso Integrato di Infermieristica Materno-Infantile) della "Sapienza" Università di Roma.
È stato presidente dell'ECOG (European Childhood Obesity Group) per il triennio 2010-2013, e attualmente Past-President della stessa Società. È inoltre, Past-President e Membro Onorario dell'EAPE (European Association for Paediatric Education) e Membro del Comitato Direttivo della SINUPE (Società Italiana di Nutrizione Pediatrica), della SIMA (Società Italiana Medicina dell'Adolescenza) e della SIO-Lazio (Società Italiana Obesità, Sez. Lazio), oltreché Membro effettivo di varie altre Società Scientifiche nazionali (SIP, SIPPS, SINU, SIO, ADI). È coordinatore della Sezione Trasversale "Età Evolutiva" della Revisione LARN (livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la Popolazione Italiana) 2012. Per la SIP (Società Italiana di Pediatria) e la SIMA (Società Italiana Medicina dell'Adolescenza) ha partecipato come delegato in differenti occasioni e ambiti, a partire dal 2010. Ha partecipato a vari programmi RAI, tra i quali Radio3scienza, RaiNews24, Occhio alla Spesa (Rai1).

Valentina Antognozzi
membro del consiglio direttivo Andid,
dietista presso il presidio ospedaliero
Santa Maria della Pietà di Casoria (NA)

Ruolo della carne in una dieta equilibrata: il parere delle società scientifiche italiane

Lo scenario attuale dove i professionisti sanitari si trovano ad operare è indubbiamente molto più complesso rispetto a soli 10 anni fa. Il web e tutte le sue applicazioni, ed in particolare i blog ed i social network, rappresentano oggi canali di comunicazione ed informazione molto popolari, e raggiungono anche (e soprattutto) vasti segmenti della popolazione esclusi dai più comuni canali di comunicazione e assistenza sanitaria, quali gli adolescenti, gli adulti sani, la popolazione lavorativa.
Paradossalmente, tuttavia, si assiste ad una rappresentazione in cui la cattiva informazione, spesso celata sotto forma di "pseudoscienza" (quella "nuova" disciplina che prende uno studio scientifico e lo interpreta generalizzando o focalizzando sul particolare e non su una interpretazione sistemica o, ancor peggio, ne strumentalizza i risultati), rappresenta oggi la sfida più difficile da affrontare per tutti i professionisti sanitari, impegnati quotidianamente nella promozione della salute nella popolazione sana e malata. È infatti imprescindibile sottolineare come, spesso, il potere dell'informazione veicolata dai mass media sia tanto e tale da "sostituire" la credibilità e l'autorevolezza dei professionisti sanitari e delle istituzioni.
All'interno di tale scenario, è dunque e sempre più importante il ruolo che i professionisti sanitari svolgono nel contrastare la diffusione di inutili allarmismi, sostenendo con sempre maggiore forza un approccio consapevole e sereno all'alimentazione ed alle scelte di consumo.
Inutile negare come i dietisti, in tutti i contesti nei quali quotidianamente si occupano di tutelare la salute nutrizionale della popolazione (SSN, studi professionali, enti locali, aziende ed industrie alimentari, ristorazione collettiva) abbiano registrato un aumento dell'attenzione e della tensione dei cittadini/pazienti/utenti al riguardo del presunto effetto negativo del consumo di carne rossa e trasformata sulla salute.
A tal proposito, è chiaro come non sia possibile affermare, partendo da un livello di Evidence Based Medicine, che nessuna patologia può essere causata soltanto dal solo consumo di carne rossa e, più in generale, di un solo alimento o gruppo di alimenti.
Allo stesso modo, è possibile invece affermare che pattern dietetici eccessivi in termini di energia totale, proteine animali e grassi saturi possono sono associati ad un maggior rischio di sviluppare patologie cronico-degenerative, quali diabete, obesità, malattie cardio e cerebrovascolari ed alcuni tipi di tumori.
In tal senso, il ruolo di un modello alimentare di tipo mediterraneo nel promuovere la salute è ampiamente supportato da un sempre crescente corpo di evidenza scientifica. L'aderenza ad un pattern alimentare di tipo mediterraneo è infatti associata ad un miglioramento significativo dello stato di salute, può ridurre il rischio di sindrome metabolica, di morbidità e mortalità correlate alle patologie croniche, così come di mortalità per tutte le cause. È interessante sottolineare come tale relazione sia stata descritta anche nei bambini, dove un pattern di tipo mediterraneo è correlato inversamente con il sovrappeso, fattore di rischio

Biografia

Laureata in Dietistica e in Scienze della Nutrizione Umana, dal 2004 è dipendente presso il presidio ospedaliero Santa Maria della Pietà di Casoria di Napoli. Dal 2008 è membro del comitato tecnico scientifico Andid (Associazione Nazionale dietisti) e dal 2014 è membro del consiglio direttivo Andid.
Ha svolto anche attività di docenza e svolge attività di tutor presso l'Università Federico II di Napoli e si è occupata di educazione alimentare effettuando interventi rivolti a insegnanti, genitori e alunni nell'ambito del progetto "Nutrilandia". Ha partecipato in qualità di relatore a 30 congressi, presentato 15 comunicazioni o Poster a Congressi ufficiali di società scientifiche pubblicate sugli Atti. È coautore di 4 pubblicazioni su riviste scientifiche ed è coautore di 2 capitoli di libri (Manuale di Nutrizione Applicata; Dietologia e chirurga bariatrica).

determinante, nel breve e lungo termine, per tutte le patologie già menzionate.
Per quel che riguarda il consumo di carne, è importante ricondurre le indicazioni di consumo nella direzione definita dalle Linee guida per una sana alimentazione (2003) e dai Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana IV Revisione (2014), in termini di frequenza e porzioni di riferimento.
In tal senso, le fonti proteiche quali carni, pesce, uova, latticini, formaggi e legumi, andrebbero regolarmente alternate la settimana, in una logica di varietà dove è realistico prevedere il consumo di carni rosse non più di una volta alla settimana, dando la preferenza a tagli magri e preparazioni semplici, anche in termini di metodi di cottura (in umido, al vapore).
Andrebbe invece molto limitato il consumo di carne trasformata (preparati a base di carne come crocchette e simili) e conservata (salumi e insaccati).
Per quel che riguarda le porzioni di riferimento, va considerata – per gli adulti – una quantità pari a100 g (a crudo) sia per le carni "rosse" (bovina, ovina, suina, equina) sia per quelle "bianche" (petto di pollo e di tacchino, altri volatili e coniglio). Per le carni conservate (salumi insaccati e non insaccati) la porzione di riferimento è pari a 50 g.
Per i bambini, è opportuno considerare indicazioni di consumo diverse a seconda della fascia d'età e dei relativi fabbisogni proteici.

Biografia

È Professore Associato presso l'Università di Roma Foro Italico. Endocrinologia e nutrizionista svolge attività di ricerca clinica presso la Sezione di Fisiopatologia Endocrinologia e Scienza Alimentazione, Dipartimento di Medicina Sperimentale, Università Sapienza di Roma. Membro di diverse società scientifiche nazionali ed internazionali di endocrinologia, metabolismo osseo e di nutrizione, tra cui la Società italiana di Scienza dell'Alimentazione (SISA). E' attualmente membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Osteoporosi e Malattie Metaboliche e dello Scheletro (SIOMMMS).
Subito dopo la laurea in medicina e chirurgia presso l'Università Sapienza di Roma, si trasferisce per diversi anni negli Stati Uniti, lavorando prima in Texas presso l'Health Science Center dell'Università di San Antonio, quindi presso l'Università di Chapel Hill in North Carolina per poi trasferirsi come ricercatrice (VIsiting Associete) presso il National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS, NIH) di Research Triangle Park sempre in North Carolina occupandosi di metabolismo scheletrico e contaminanti ambientali con attività ormonale.
Ha conseguito la specializzazione in Endocrinologia, una laurea specialistica in Scienza della Nutrizione Umana presso l'Università "Tor Vergata" di Roma e un dottorato di Ricerca in Endocrinologia presso l'Università degli Studi di Roma "Sapienza". Ha in attivo numerose pubblicazioni su riviste nazionali ed internazionali nel campo della nutrizione, dell'endocrinologia e delle malattie metaboliche dell'osso. Fa parte del comitato scientifico di riviste e di staff scientifici che organizzano convegni nazionali ed internazionali. Collabora con trasmissioni scientifiche televisive.

Silvia Migliaccio
Segretario generale Società italiana di Scienza dell'Alimentazione SISA

Ruolo della carne in una dieta equilibrata: il parere delle società scientifiche italiane

Una dieta equilibrata svolge un ruolo fondamentale per il mantenimento del benessere dell'individuo, la prevenzione delle malattie metaboliche croniche e l'ottimizzazione del patrimonio genetico dell'individuo. Una dieta equilibrata prevede la presenza di tutti i macro- e micronutrienti distribuiti in maniera equilibrata nei diversi pasti giornalieri. Modello ideale di dieta equilibrata è la dieta mediterranea. I criteri su cui si basa la dieta mediterranea sono i seguenti: nell'ambito dell'apporto calorico complessivo giornaliero, il 55-60% delle calorie totali deve provenire dai carboidrati, il 12-15% dalle proteine e meno del 30% dai lipidi (o grassi). Nessun alimento fornisce da solo tutti i nutrienti fondamentali per mantenere il benessere dell'organismo. La carne è un alimento che svolge un ruolo molto importante nel mantenimento della salute dell'individuo: è infatti fonte essenziale di proteine nobili. Questo alimento contiene tutti gli aminoacidi essenziali, contrariamente agli alimenti di origine vegetale. Durante l'accrescimento, le proteine di origine animale sono insostituibili per un corretto sviluppo fisico. Inoltre, con l'approssimarsi della vecchiaia le stesse proteine sono fondamentali per ridurre e contrastare i fenomeni legati all'invecchiamento quali la sarcopenia e l'osteoporosi. Inoltre la carne è fonte di micronutrienti quali la vitamina B12, che svolge un ruolo importante nella produzione dei globuli rossi, nella sintesi della guaina mielinica delle terminazioni nervose. Altro micronutriente fondamentale presente nella carne è il ferro, che in questo alimento si trova nella forma maggiormente biodisponibile e quindi meglio assorbibile dal nostro organismo. La carne contiene tuttavia anche grassi saturi e quindi deve essere posta attenzione a questo aspetto nell'ambito di una dieta equilibrata e controllata. Un adeguato apporto di carne è quindi importante in una dieta equilibrata e nel mantenimento del benessere dell'organismo.

Claudio Tubili
Consigliere Nazionale ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)
Direttore UOSD Diabetologia
Azienda Ospedaliera "S.Camillo - Forlanini" - Roma

Ruolo della carne in una dieta equilibrata: il parere delle società scientifiche italiane

La Sana Alimentazione prevede un utilizzo variato degli alimenti secondo modelli salutari quali quello della Dieta Mediterranea; questi devono essere assunti nelle quantita' appropriate suggerite dalle Piramidi Alimentari, allo scopo di fornire tutti i nutrienti necessari nelle varie età della vita in condizioni fisiologiche e, con i dovuti accorgimenti dietoterapici, in condizioni patologiche.
Le carni sono un'importante fonte di proteine che ha rappresentato per l' homo sapiens uno strumento importante dal punto di vista evoluzionistico e culturale, nel passaggio dalle fasi arboricole a quelle di cacciatore, con acquisizione della stazione eretta e di una significativa massa cerebrale.
Il variegato mondo delle carni, estremamente diverso per ciò che riguarda animali di origine, pezzature, consistenza e caratteristiche organolettiche e gastronomiche, rappresenta attualmente una fonte di approvvigionamento di proteine di alto valore biologico e di micronutrienti (vitamina B12, Ferro, Taurina, Creatina) importanti per l'accrescimento corporeo, le difese immunitarie, la riproduzione le funzioni cognitive e il contrasto complessivo della malnutrizione, che ha funestato per secoli la storia dell'umanità.
Un adeguato apporto di proteine è possibile senza l'assunzione delle carni, ma è piuttosto complesso nel caso di assenza totale di alimenti di origine animale (pesce, uova, latte e derivati), e necessita di attente combinazioni di alimenti (leguminose e cereali) non sempre facilmente realizzabili nella vita quotidiana e in tutte le situazioni; per quanto riguarda gli altri nutrienti citati, è necessaria una sorveglianza clinica e, spesso devono essere integrati attraverso preparati farmaceutici in determinate fasi della vita. Lo scarso apporto nutrizionale di calorie e di proteine (malnutrizione calorico proteica) e la sofferenza delle masse muscolari, soprattutto nell'anziano, anche obeso, che non svolge sufficiente attività fisica (sarcopenia) sono compresi fra le prime dieci sfide italiane (2015-2018) indicate nel Manifesto delle Criticità in Nutrizione Clinica e Preventiva sottoscritto da ADI e da un importante numero di associazioni scientifiche e di istituzioni in occasione di EXPO 2015.
La correlazione tra l'assunzione delle carni e la incidenza/mortalità per malattie degenerative, cardiovascolari e tumorali è stata evidenziata in varie studi, ma va analizzata alla luce di un'attenta valutazione critica delle evidenze scientifiche, distinguendo fra uso ed abuso, correlando i risultati degli studi alle esigenze delle specifiche fasce di popolazione e inquadrando il consumo delle carni, così come quello degli altri gruppi di alimenti, in una valutazione globale dello stile di vita, che comprende l'attività fisica e le abitudini voluttuarie (fumo, consumo di alcool, ecc.). L' assunzione non frequente, ovvero non più due porzioni settimanali nell'adulto sano, di carne rossa e derivati può essere consentita in pattern dietetici di dieta Mediterranea.
L'attuale atteggiamento ipercritico dei media nei confronti delle carni deve essere riconsiderato, distinguendo fra l'alimento, nelle sue caratteristiche intrinseche nutrizionali, e le possibili aberrazioni in filiere produttive non controllate, o i risvolti sull'ambiente; sono necessari in ogni caso ulteriori studi scientifici chiarificatori.
Il rispetto (e certamente anche il possibile miglioramento) delle normative di Sicurezza Alimentare, della conservazione e della preparazione delle carni, è una garanzia irrinunciabile per i consumatori di tutte le eta' e nelle varie condizioni di salute.

Biografia

Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università "La Sapienza" di Roma; Specialista in malattie dell'apparato digerente e in scienza dell'alimentazione.
Dal 1988 in ruolo ospedaliero come "medico dietologo". Responsabile dal 2008 della UOS di "Diabetologia con Day Hospital" dell'Azienda Ospedaliera "S.Camillo – Forlanini", è stato indicato come referente organizzativo dal Coordinatore di Area Funzionale dei Dipartimenti dei Percorsi Integrati.
Titolare dell'Incarico Aziendale di Alta Professionalità "Tecniche di Bioingegneria in Diabetologia".
Dal 1992 è stato incaricato delle consulenze di Dietologia e Diabetologia presso L'INMI "L.Spallanzani".
Ricopre Incarichi di docenza presso la scuola di specializzazione in scienza dell'alimentazione e presso il corso di laurea in Dietistica dell'Università "La Sapienza" di Roma dall'Anno Accademico 1997/98 a tutt'oggi.
Ricopre dall'Anno Accademico 1993/94 Incarichi di Insegnamento in "Fisiologia della Nutrizione" e in "Nutrizione Clinica" presso la Scuola di medicina estetica della fondazione internazionale Fatebenefratelli. È stato Presidente della Sezione Lazio dell'Asso¬ciazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) fino al gennaio 2015 e ne è attualmente Consigliere Nazionale.
Ha pubblicato oltre 175 lavori scientifici, rassegne ed articoli nel campo della Scienza dell'Alimentazione, del Metabolismo, della Gastroenterologia e delle Malattie Infettive.

SIMPOSIO SCIENTIFICO INTERNAZIONALE

Organizzato da:

SPRIM

Con il contributo non condizionato di:

CARNI Sostenibili

Con il Patrocinio Istituzionale di:

Istituto Superiore di Sanità

Ministero della Salute

Con il Patrocinio Scientifico di:

ANDID Associazione Nazionale Dietisti

IFMeD

Ordine Nazionale Biologi

SISA