

Lo studio PURE, presentato a Barcellona conferma che lo stile alimentare onnivoro è quello vincente.

- **Elisabetta Bernardi, biologa nutrizionista, Università di Bari**

“La moderazione è la vera saggezza nell'alimentazione”

- **Carlo Gaudio, Primario di Cardiologia, Università La Sapienza, Roma**

“Ci si accanisce sempre sui grassi, mentre si trascurano gli zuccheri, silenziosi nemici delle arterie”

- **Luca Avoledo, nutrizionista ed esperto di salute naturale**

“Esiste l'ingiustificata convinzione che in Italia si consumino troppi grassi e proteine; l'eccesso riguarda semmai i carboidrati, dal cui abuso questa ricerca mette in guardia”

Milano, 30 agosto 2017 - Dopo anni di attacchi privi di fondamento ai grassi “tout court”, arriva finalmente il contrordine dal Congresso Europeo di Cardiologia a Barcellona: l'abbassamento del consumo di grassi, saturi e insaturi, sta creando rischi per la salute e sottovalutazioni degli effetti del consumo eccessivo di altri nutrienti, come i carboidrati, che aumentano il livello degli zuccheri.

Lo studio PURE, (Prospective Urban Rural Epidemiology) pubblicato contemporaneamente anche sulla prestigiosa rivista Lancet*, è uno degli studi epidemiologici più completi al mondo e avrà il merito di riportare equilibrio nella valutazione delle scelte alimentari, sempre più compromesse da mode e trend.

Autorevoli studiosi italiani sostengono l'importanza dei risultati dello studio per riavviare un percorso virtuoso di educazione alimentare sana e corretta, al di là di pericolose mode e trend nutrizionali.

“Secondo lo studio PURE – commenta Elisabetta Bernardi biologa nutrizionista dell'Università di Bari - la dieta più sana dovrebbe apportare non più del 50-55% delle calorie derivate dai carboidrati e non più del 35% dai grassi, includendo sia i saturi che gli insaturi”.

“In pratica – continua Elisabetta Bernardi - non hanno trovato evidenze che assumere al di sotto del 10% di energia dai grassi saturi sia benefico, ma hanno evidenziato che andare al di sotto del 7 % può essere anche pericoloso. La giusta quantità per i grassi saturi si dovrebbe aggirare dal 10 al 13%. Il messaggio più importante dello studio PURE - conclude Bernardi – è che la moderazione al posto del troppo o del troppo poco per grassi e carboidrati è la vera saggezza.”

Anche il **Prof. Carlo Gaudio, Primario di Cardiologia, Università la Sapienza di Roma** ha commentato lo studio dicendo *“Come ripetuto in altre occasioni, ci si accanisce sempre sui grassi, mentre si trascurano gli zuccheri, silenziosi nemici delle arterie”.*



Luca Avoleo, nutrizionista ed esperto di salute naturale, si augura che lo studio PURE aiuti i cittadini e gli esperti ad orientarsi in scelte alimentari più consapevoli.

I grassi sono nutrienti fondamentali – dichiara Luca Avoleo - tanto quanto i carboidrati e le proteine. Esiste l'ingiustificata convinzione che in Italia si consumino troppi grassi e proteine; l'eccesso riguarda semmai i carboidrati, dal cui abuso questa ricerca mette in guardia”.

Carni Sostenibili, associazione da anni impegnata a promuovere il consumo responsabile di carni e salumi, ritiene che la divulgazione di questo studio potrà contribuire a diffondere uno stile alimentare equilibrato corrispondente alla dieta mediterranea, orgoglio nazionale, che prevede un consumo corretto ed equilibrato di proteine e grassi animali, che restano fondamentali per mantenere in salute l'organismo e favorire i processi metabolici.

Carni Sostenibili è il progetto promosso dalle tre associazioni che rappresentano tutte le filiere delle carni in Italia (bovino, suino e avicolo) che ha l'obiettivo di trattare in modo trasversale tutti gli argomenti legati al mondo delle carni: un progetto senza precedenti in Italia che, con un approccio formativo, vuole contribuire ad una informazione equilibrata su salute, alimentazione e sostenibilità. www.carnisostenibili.it

* fonte : [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32252-3/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32252-3/fulltext)

Delia Ciccarelli
Burson-Marsteller
Tel. 0272143590
e-mail: delia.ciccarelli@bm.com

Italo Marzotto
Burson-Marsteller
Tel. 02727143564
e-mail: italo.marzotto@bm.com