**COMUNICATO STAMPA**

**DIETE, CIBI E INTEGRATORI: TROPPE CREDENZE, POCHE EVIDENZE**

**SCARSA QUALITÀ DELLA RICERCA, MITI E PRESUNZIONI SENZA BASI SCIENTIFICHE ED ENORMI INTERESSI ECONOMICI ALIMENTANO LA DISINFORMAZIONE E FAVORISCONO IL PROLIFERARE DI FAKE NEWS IN UN AMBITO DI ESTREMA RILEVANZA PER LA SALUTE PUBBLICA. PER FARE CHIAREZZA IL POSITION STATEMENT GIMBE ANALIZZA LE CRITICITÀ DELLA RICERCA NELLA SCIENZA DELLA NUTRIZIONE, SINTETIZZA LE MIGLIORI EVIDENZE SU DIETE, CIBI E INTEGRATORI E LANCIA LE SFIDE PER MIGLIORARE COMUNICAZIONE PUBBLICA E QUALITÀ E INTEGRITÀ DELLA RICERCA.**

**16 aprile 2018 - Fondazione GIMBE, Bologna**

Con l’imminente “prova costume” la primavera è la stagione migliore per promuovere best seller e articoli su diete e integratori con titoli sensazionalistici che annunciano soluzioni miracolose per dimagrire e “nuovi” risultati della “ricerca” che stravolgono anche le più robuste evidenze scientifiche. Dal canto suo l’industria alimentare non esita a promuovere prodotti poco salutari, utilizza campagne pubblicitarie ingannevoli e si rivolge a target particolarmente a rischio come i bambini. Infine, questione meno evidente per un pubblico già sedotto da ammalianti sirene, la scienza della nutrizione è ben lungi dall’essere ineccepibile, in quanto distorta da errori metodologici e conflitti di interesse.

«Considerato che tutti questi fattori alimentano la disinformazione su un tema estremamente rilevante per la salute pubblica – afferma Nino Cartabellotta, Presidente della Fondazione GIMBE – abbiamo realizzato il Position Statement su alimenti, diete e integratori con tre obiettivi: identificare le criticità della scienza della nutrizione, sintetizzare le migliori evidenze scientifiche su diete, cibi e integratori e identificare le sfide future per la scienza della nutrizione al fine di migliorare sia la comunicazione pubblica, che la qualità e l’integrità della ricerca».

Numerosi **fattori minano la credibilità della scienza della nutrizione**: l’insistere sull’approccio riduzionista vincente nell’era delle malattie carenziali, ma oggi inefficace per prevenire le malattie croniche; i conflitti di interesse finanziari e non finanziari; l’inadeguata qualità di revisioni sistematiche e linee guida; infine le criticità metodologiche della ricerca che determinano risultati del tutto implausibili, “troppo belli per essere veri”: «È tempo di mettere un freno – puntualizza il Presidente – agli innumerevoli studi di associazione sui singoli nutrienti continuamente sfornati dai ricercatori: se presi alla lettera basterebbe aumentare l’apporto di nutrienti protettivi in 2 porzioni/die per eradicare il cancro a livello mondiale!».

Sui **regimi dietetici finalizzati alla riduzione di peso** le evidenze scientifiche sono inequivocabili: a fronte di infuocati dibattiti sull’efficacia delle varie diete e di slogan pubblicitari che promettono miracoli, la ricerca dimostra che qualsiasi dieta bilanciata a ridotto contenuto di carboidrati o di grassi fa dimagrire, ma non è possibile raccomandarne nessuna in particolare, viste le esigue differenze tra i vari regimi dietetici. Inoltre, in termini di riduzione del peso e del suo mantenimento, le evidenze dimostrano il valore aggiunto della terapia cognitivo-comportamentale e dell’esercizio fisico.

Nella **sezione dedicata ai singoli cibi e nutrienti** emerge il numero esiguo di studi controllati su esiti clinici, che forniscono adeguate prove di efficacia solo per la dieta mediterranea; la maggior parte delle evidenze deriva infatti da studi osservazionali e da trial controllati su parametri fisiologici, quali pressione arteriosa, iperlipidemia, glicemia, resistenza all’insulina, frequenza cardiaca, infiammazione sistemica. «Sulla base delle migliori evidenze disponibili – precisa Cartabellotta – è possibile raccomandare solo una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce, nocciole/noci e latticini, oltre a cibi contenenti grassi monoinsaturi, polinsaturi e omega-3. Da evitare invece carni lavorate e bevande dolcificate, oltre a cibi ricchi di sodio, amido, zuccheri raffinati, grassi insaturi, colesterolo animale».

Impietosa la valutazione dell’**efficacia degli integratori alimentari**: nonostante la progressiva espansione del mercato, gli studi controllati su integratori di vitamine e minerali non dimostrano evidenti benefici per la prevenzione di patologie cardiovascolari e neoplasie, evidenziando addirittura maggiori rischi per alcuni micronutrienti. Di conseguenza, precisa il Presidente «l’utilizzo di integratori multivitaminici e multimineralici non è raccomandato per la popolazione generale e nemmeno in gravidanza; al contrario, è di provata efficacia l’assunzione mirata di specifici integratori in alcune fasi della vita (gravidanza, neonati, ultracinquantenni) e in sottogruppi a rischio nei quali il fabbisogno nutrizionale non può essere soddisfatto con la sola dieta».

Il Position Statement GIMBE chiarisce infine perché nel campo dell’alimentazione **bufale e fake news** fioriscono continuamente e sono difficili da prevenire ed estirpare. «In questo settore – conclude Cartabellotta – esiste una dinamica interpretativa della scienza più unica che rara: da un lato l’esposizione quotidiana al cibo determina un senso di familiarità diffusa e superficiale, dall’altro i comportamenti alimentari sono influenzati da abitudini personali, familiari, culturali e religiose. Di conseguenza si generano continuamente credenze basate su congetture, aneddoti e intuizioni piuttosto che su evidenze scientifiche, peraltro poco robuste e influenzate da conflitti di interesse che, condizionando l’integrità della ricerca, minano la fiducia dei cittadini nei confronti del metodo scientifico».

Il Position Statement GIMBE “Alimenti, diete e integratori: la scienza della nutrizione tra miti, presunzioni ed evidenze” è disponibile a: [www.evidence.it/diete-integratori](http://www.evidence.it/diete-integratori).

**Fondazione GIMBE**  
Via Amendola 2 - 40121 Bologna

Tel. 051 5883920 - Fax 051 4075774

E-mail: [ufficio.stampa@gimbe.org](mailto:ufficio.stampa@gimbe.org)