

COMUNICATO n. 1422 del 02/06/2017

Dieta ed esercizio fisico, un'accoppiata imprescindibile per la salute e la longevità

Le più recenti ricerche scientifiche sulla composizione chimica della dieta mediterranea e i suoi effetti benefici nella prevenzione delle malattie metaboliche, come diabete ed obesità, sono state al centro del convegno organizzato dalla Fondazione Edmund Mach, nell'ambito del 12° Festival dell'Economia, questo pomeriggio nella sala di rappresentanza della Regione a Trento. Introdotto dal presidente Andrea Segrè, il convegno ha visto intervenire illustri esperti internazionali come Kieran Tuohy, responsabile del Dipartimento qualità alimentare e nutrizione FEM, e i due ricercatori israeliani Elliot Berry della Hebrew University di Gerusalemme e Iris Shai della Ben-Gurion University of Negev di Tel Aviv.

“Quando si parla di Dieta Mediterranea, patrimonio Unesco, in realtà bisognerebbe riferirsi al suo etimo greco, “diaita”, ovvero stile di vita – ha detto il presidente della Fondazione Mach, **Andrea Segrè** -. A ragione possiamo parlare di ‘piramide mediterranea universale’ inserendo alla base della stessa la convivialità, l’attività fisica e l’educazione. Questa piramide si può declinare localmente, adattandola a tradizioni, stagionalità e prodotti del territorio: in questo modo essa è anche più sostenibile”.

Elliot Berry ha spiegato come la situazione socio-economica e psicologica di una persona influenzi fortemente la possibilità di adottare uno stile di vita sano. “Con una provocazione – ha evidenziato Berry - posso dire che una persona sportiva, anche con qualche chilo in più, è meglio di una molto magra ma completamente inattiva”.

Iris Shai ha invece presentato in anteprima lo studio DIRECT-PLUS, una ricerca innovativa avviata in collaborazione con la Fondazione Mach, che punta a verificare le proprietà benefiche di prodotti ad alto contenuto di polifenoli, come olio d’oliva e piccoli frutti. Inoltre si è soffermata sulla distribuzione del grasso nel corpo umano in relazione ai disordini metabolomici e cardiovascolari.

Kieran Tuohy ha chiuso il confronto con un intervento sul microbiota intestinale. “La galassia di microorganismi che vivono nel nostro intestino – ha evidenziato Tuohy - è stata finalmente riconosciuta come un organo vero e proprio, fortemente connesso con il nostro benessere generale e, in quanto tale, influenzato dalla nostra dieta ma anche dal nostro stile di vita, dall’attività fisica alle ore di sonno”.

Web: <http://2017.festivaleconomia.eu>

Twitter: @economicsfest

Facebook: <https://www.facebook.com/festivaleconomiarento/>