

Nutella contro il mondo

Author : Daniela Troiani

Date : 22 febbraio 2015



Al Consiglio esecutivo dell'Oms da poco terminato a Ginevra, l'Italia ha preso posizione contro le nuove raccomandazioni sulla assunzione di zucchero per adulti e bambini, contenute in un documento approvato dall'Oms ma non ancora pubblicato («Guideline: Sugars intake for Adults and Children»), che limitano l'assunzione di zuccheri semplici al 10% del fabbisogno calorico giornaliero, con l'esortazione a ridurre ulteriormente questa soglia a meno del 5%. Attualmente i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) raccomandano di limitare il consumo di zuccheri a meno del **15%** del fabbisogno calorico giornaliero e sottolineano che un apporto totale superiore al **25%** (95° percentile di introduzione nella dieta italiana) è da considerare potenzialmente legato a eventi avversi sulla salute.

L'applicazione dei consigli dell'OMS non è affatto impossibile: un adulto con un fabbisogno calorico di 2000 calorie al giorno può consumare quotidianamente circa 50 grammi di zuccheri semplici, ossia 200 calorie (25 grammi se ci si attiene alla raccomandazione di non superare il 5%), un bambino che necessita di **1200/1500 calorie**, può consumare da 15 a 37,5 grammi a seconda dell'età e della statura; ricordiamoci che ci riferiamo principalmente agli zuccheri semplici aggiunti ai dolci e alle bevande, non a quelli naturalmente contenuti nella frutta o in altri alimenti.

Si rientra nei limiti zuccherando il caffè e consumando un dolce, ma si superano se si consumano abitualmente bevande gassate, succhi di frutta o snack dolci. Ridurre gli zuccheri semplici significa soprattutto ridurre il consumo di bevande zuccherate, gassate e non, che non hanno alcun valore dal punto di vista nutrizionale, e di snacks che, oltre all'alto contenuto in zuccheri semplici, sono ricchi di sale e grassi.

Ma se fin qui le indicazioni dell'Oms sembrano dettate dal buon senso, visto anche il dilagare della "globesità" nel mondo occidentale, da dove viene la presa di posizione italiana? Lo spiega bene **Nicoletta Dentico**, dell'Osservatorio Italiano sulla Salute Globale, in un articolo pubblicato sul sito SaluteInternazionale, nel quale denuncia che "la battaglia nostrana sullo zucchero non è una questione tecnica, una storia per addetti ai lavori. C'è dell'altro. I delegati italiani prendono di mira l'Oms con una serie di argomenti ripetuti come un disco rotto. Le nuove raccomandazioni sarebbero "draconiane"; non sono solide sotto il profilo scientifico; non sono state condotte in maniera trasparente".

In realtà "I dati hanno il conforto di una nuova analisi del 2014 degli studiosi **Sheiham e James**, che avvallano le nuove raccomandazioni. L'idea di esplorare la soglia del 5% deriva infine da uno studio sistematico della

letteratura scientifica del 2014 condotto da Moynian e Kelly. La messa a punto di tutte le linee guida prevede una consultazione aperta con i governi, che partecipano con i loro commenti. La stessa procedura è stata applicata ovviamente alle raccomandazioni sullo zucchero.”

Nicoletta Dentico ci dice che “in Italia da qualche tempo si agita un vento nuovo sull’agenda politica del cibo e delle malattie croniche. Per mesi il nostro paese, approfittando senza troppi scrupoli della presidenza UE, ha ostinatamente opposto resistenza a ogni discorso sulle *healthy diets*, le diete salutari. Queste sono la risposta più realistica alle interferenze delle aziende alimentari che approntano soluzioni alla malnutrizione puntando alla medicalizzazione del cibo e alla “bio-fortificazione” degli alimenti tramite l’ingegneria genetica... L’influenza delle grandi aziende alimentari nelle decisioni del nostro paese è palpabile, con una nuova filiera decisionale che procede da “livelli molto alti”. La delegazione italiana accreditata all’Oms contiene qualche risposta.

Delle due figure apparse per la prima volta sotto la generica denominazione di “esperti della salute del Ministero Affari Esteri”, **Luca del Balzo** risulta in effetti “senior advisor della Ferrero” in diversi link rintracciabili fino a qualche giorno fa sul web Nel mondo le patologie croniche – malattie cardiovascolari, diabete, tumori, etc. – sono la principale causa di morte e lo zucchero è uno degli agenti più comuni nelle diete di bassa qualità, e uno dei massimi fattori di rischio dell’obesità. Risulta difficile in effetti immaginare che gli interessi della multinazionale Ferrero corrispondano a quelli della salute pubblica di un paese in cui, secondo il recente rapporto dell’Osservatorio del Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale dell’Università Milano Bicocca, un bambino su 4 è sovrappeso e uno su 10 è obeso.

In Italia la prevalenza di sovrappeso in età pediatrica supera di circa 3 punti percentuali la media europea, con un tasso di crescita/annua dello 0,5-1 per cento, pari a quella degli Stati Uniti”. Sapevatelo.