# ENERGIA PER LA VITA? CI SIAMO AVIS NAZIONALE ALL'EXPO 2015

Anche la Nazionale si prepara all'evento che porterà il mondo a Milano

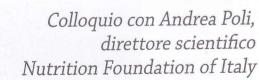
di Filippo Cavazza

e attività di Avis per Expo avranno un rilievo scientifico di primaria importanza, grazie alla collaborazione con la Nutrition Foundation of Italy. Del grande evento 2015 e dei suoi risvolti anche per un'associazione come Avis, che ha tra le sue finalità la promozione di stili di vita sani, abbiamo parlato con il direttore scientifico della Fondazione, il dottor Andrea Poli, e con la dott.ssa Franca Marangoni, che lo coadiuva nei progetti di ricerca.

### Qual è la storia della vostra Fondazione?

Siamo un'associazione non profit nata nel dicembre 1976 su spinta del prof. Rodolfo Paoletti, che è tutto-

ra presidente onorario. L'idea, allora molto anticipatoria, era quella di gettare un ponte tra le aziende alimentari profit e il mondo della salute. Dovevamo aprire il dibattito sul ruolo dell'alimentazione, soprattutto nella seconda fase della vita, rispetto alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, neurodegenerative e dei tumori. Abbiamo accumulato negli anni



diverse informazioni scientifiche di valore, ma siamo anche sempre stati costretti a rimetterle in gioco. Fornisco l'esempio dei grassi saturi, che sono sempre stati considerati un veicolo potenziale per l'infarto miocardico. Oggi questa certezza non esiste più. Il tema di cui ci occupiamo, inoltre, è estremamente complesso, perché subentrano anche considerazioni economiche, visto che determinate aziende hanno tutto l'interesse a promuovere i loro prodotti a prescindere da valutazioni scientifiche.

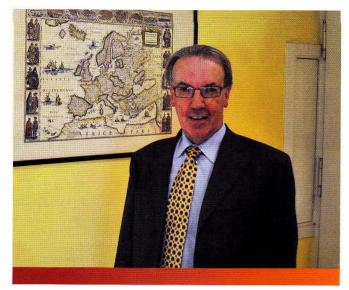


# Qual è il vostro rapporto con le aziende e come mantenete la scientificità della vostra azione?

Quando ravvedevamo nella letteratura scientifica temi di interesse, siamo sempre stati noi a proporli alle aziende, e non viceversa, magari per far vendere un prodotto. Abbiamo sempre affiancato le aziende con i nostri ricercatori e con il supporto del nostro comitato scientifico.

### Quali sono le vostre attività principali?

Oltre ai convegni, la parte preponderante è svolta dalla ricerca, con tecniche che consentono di valutare attraverso una goccia di sangue intero la concentrazione di acidi grassi e il rischio di patologie. Noi abbiamo ottimi rapporti con i medici di famiglia. Proprio grazie a 200 di loro, abbiamo condotto uno studio molto ampio su 2mila adulti (10 indicati da ogni medico di famiglia) sul consumo di liquidi e zuccheri all'interno della popolazione, per capire quello che la gente sa e fa. È ciò che cercheremo di replicare con Avis durante Expo. Quello che abbiamo notato è il gap tra quello che so, quello che credo di fare e quello che faccio realmente. Prendiamo l'esempio dei litri d'acqua consumati quotidianamente. Sappiamo che se ne dovrebbero consumare circa due al giorno, affermiamo di consumarne uno e mezzo ma in realtà, sommando i bicchieri bevuti, si arriva a un litro. Passando in



rassegna altre ricerche, ci siamo soffermati sulla risposta glicemica degli alimenti e sull'uso moderato di alcol, che non presenta controindicazioni. Abbiamo poi condotto studi sul controllo della colesterolemia senza usare farmaci. Altro tema importante e su cui torneremo nel progetto con Avis riguarda la colazione. Da tutti gli studi emerge che è importante farla. Chi la fa (indipendentemente da cosa mangia) ha indicatori migliori di chi non la fa. Poi c'è l'aspetto della colazione appropriata, che dovrebbe comprendere 3 pilastri: latte o derivati, cereali (o fette biscottate o pane) e un frutto (o una spremuta o in alternativa, in certi periodi, marmellate). Proprio il consumo di frutta a colazione è l'aspetto su cui siamo più carenti. La scorsa primavera abbiamo pubblicato uno studio sui soggetti che hanno avuto di recente un infarto e constatato che il loro consumo di omega 6 e 3 è inferiore a quello di soggetti che non hanno avuto tale patologia. Nell'insieme tutti guesti studi hanno avuto buona visibilità.

# Come vi state muovendo in vista Expo e che cosa vi aspettate da questo evento?

La preoccupazione è che sia solo la fiera del km zero o della filiera alimentare italiana. Tutti aspetti significativi, ma che non devono essere disgiunti dalle evidenze scientifiche. Secondo noi, il tema di Expo non potrà essere solo quello dell'alimentazione e del benessere, ma anche quello della sostenibilità. E ci auguriamo che su questo il dibattito ci sia. Possiamo permetterci di restare fuori dagli Ogm? È una scelta saggia? Saremo in grado di nutrire un pianeta di 9 miliardi di abitanti senza ottimizzare la produzione di vegetali? In tema di omega 3, ad esempio, se tutti mangiassero pesce secondo le linee guida OMS, questo si esaurirebbe nel giro di 2-3 anni. Forse è il caso di pensare a coltivazioni di alghe con analoghi principi nutritivi. Non siamo obbligati a giungere a determinate conclusioni ma, per esempio, abbiamo il dovere di dire che sugli Ogm c'è sempre stata una discussione ideologica.

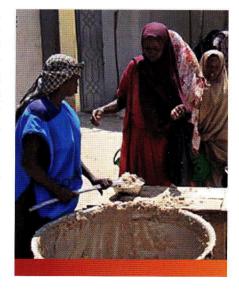
### E nello specifico del rapporto con Avis cosa vi aspettate?

Vogliamo allargare la nostra raccolta di informazioni al donatore, che dovrebbe essere una persona più attenta, che ha sposato una filosofia di vita più disponibile verso di sé e verso gli altri. Le informazioni raccolte ci serviranno per studiare il gap tra quello che si sa e il comportamento reale. Io so quanto devo bere, ma mi mancano gli strumenti per colmare il divario. In tutti i temi c'è l'esigenza di portare le informazioni più vicine alla pratica quotidiana. Occorrerà raccogliere informazioni preliminari, sia di avisini donatori sia di donatori non Avis, confrontarli con i soggetti non donatori ed eventualmente, in una fase successiva, sviluppare un confronto internazionale, vista appunto la rilevanza mondiale della popolazione presente. Siamo interessati a capire quanto il tema di un'alimentazione salutare sia condiviso con altre culture. Vorremmo raccogliere informazioni su queste differenze per comunicarle nella parte finale di Expo e anche per realizzare successivamente campagne educative mirate.

## FAO: "CIBO SICURO E SUFFICIENTE, DIRITTO DI TUTTI"

ascun individuo ha il diritto di avere accesso a cibo sicuro, sufficiente e nutriente. Questo in sintesi il contenuto della Dichiarazione di Roma, firmata dai rappresentanti di 170 Paesi durante la Conferenza internazionale sulla Nutrizione (ICN2) della FAO, tenutasi dal 19 al 21 novembre scorsi, a distanza di 22 anni dalla prima edizione. Il testo impegna i governi a prevenire la malnutrizione in tutte le sue forme, fame, carenza di micronutrienti e obesità e raccomanda, attraverso un quadro operativo, 60 azioni che i governi devono intraprendere entro il 2025, fra cui migliorare l'alimentazione di mamme, bambini e neonati, promuovere una dieta sana, ridurre

i fattori di rischio legati alla nutrizione. Secondo i dati riportati nella dichiarazione, oltre 800 milioni di persone nel mondo ancora soffrono di malnutrizione e si stimano 212 milioni di bambini sottopeso. Si tratta di un fenomeno che provoca quasi la metà di tutti i decessi sotto i 5 anni di età, circa 2,8 milioni l'anno. Inoltre, più di 2 miliardi di persone sono colpite da carenze di micronutrienti, o "fame nascosta", a causa di un apporto inadeguato di vitamine o minerali. Dall'altro lato, l'obesità è in rapida crescita, con circa mezzo miliardo di persone affette e il triplo in sovrappeso - fra cui circa 42 milioni di bambini sotto i 5 anni.



# EXPOTTIMISTI DAINILANO A BRUXELLES

di Filippo Cavazza

xpo 2015 sarà la prima Esposizione Universale della storia con un padiglione interamente dedicato alla società civile. A Cascina Triulza (questo il nome del luogo riadattato per l'occasione), le associazioni di volontariato e di Terzo Settore (tra cui AVIS) si alterneranno nel corso dell'anno per presentare progetti e iniziative. E questa particolarità tutta italiana, la Fondazione Triulza (l'ente che gestisce l'omonima Cascina) si è presa la responsabilità di comunicarla al mondo intero. Nelle scorse settimane, infatti, la Fondazione

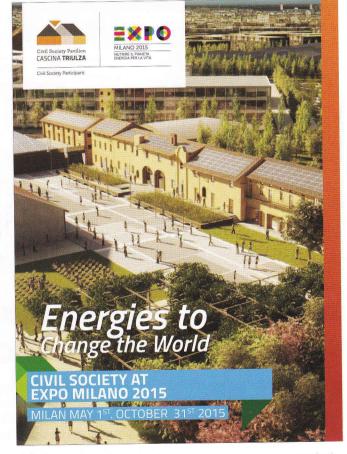
"

Doppia presentazione fra Italia e Belgio del padiglione "Cascina Triulza" all'Expo 2015 di Milano

ha dapprima presentato le sue iniziative all'Expo Gate, in piazza Castello a Milano, e successivamente all'Europarlamento, a Bruxelles. Il Terzo Settore, infatti, non si accontenta della bandierina di una generica presenza in fiera, ma vuole incidere profondamente sul tema della manifestazione: "Nutrire il pianeta". Un tema che ha molteplici agganci con l'operato delle associazioni di volontariato, quotidianamente a contatto - sia da un punto di vista sociale sia sanitario - con i temi della nutrizione.

### La presentazione a Milano

ell'incontro milanese del 20 novembre, Triulza ha presentato oltre 254 eventi, pari a un terzo delle iniziative attese per i 6 mesi di esposizione, tra cui 56 incontri in auditorium, 145 workshop e laboratori, 53 spettacoli e animazioni all'aperto. Il palinsesto di attività sarà poi in costante evoluzione durante tutto il periodo dell'Esposizione Universale. In Piazza Castello anche AVIS, con la responsabile comunicazione nazionale Claudia Firenze, ha potuto illustrare il senso della presenza dei donatori di sangue all'evento. Durante la serata meneghina, Giacomo Biraghi, responsabile comunicazione social di Expo 2015, ha lodato il Terzo Settore per la ve-



locità con cui è riuscito ad allestire un programma di primissimo piano rispetto ad altri padiglioni che sono ancora molto indietro nell'organizzazione.

Tra le parole chiave della giornata del 20 novembre (che ha visto tra l'altro sul palco, insieme ad AVIS anche Legambiente, Intervita, CGM) la più gettonata è stata Expottimisti. Ottimisti non per ingenuità, ma perchè c'è già chi sta portando il proprio contributo di idee alla grande manifestazione del 2015, non volendo che aspetti burocratici o giudiziari facciano passare in secondo piano le numerose opportunità. "Expocome ha ricordato ancora Biraghi - è di che se lo prende e lo costruisce".