

Per una ALIMENTAZIONE PIÙ SANA

Gli ultimi decenni hanno visto imporsi, a livello globale, abitudini alimentari dannose per la salute. Il ruolo oggi più che mai cruciale dei professionisti sanitari



Negli ultimi cinquant'anni la trasformazione delle abitudini alimentari ha avuto un impatto significativo non solo sul piano culturale e sociale ma anche sulla salute pubblica. Mentre alcuni cambiamenti hanno portato a miglioramenti in termini di consapevolezza e accesso a

cibi più sani, altri hanno avuto effetti negativi, che si sono tradotti in un aumento delle malattie legate alla dieta e allo stile di vita. Esaminando il cambiamento nelle abitudini alimentari è fondamentale considerare anche le sue conseguenze sulla salute, che riflettono l'evoluzione della dieta mondiale. Negli anni Settanta e Ottanta l'introduzione massiva di cibi confezionati e trasformati, più convenienti e pronti all'uso, ha avuto effetti significativi sulla salute. Sebbene questi alimenti abbiano offerto maggiore praticità, hanno portato con sé lo svantaggio di essere generalmente ricchi di zuccheri, grassi saturi, sale e additivi artificiali. Il consumo eccessivo di questi alimenti ha contribuito all'aumento delle malattie metaboliche, come l'obesità, il diabete di tipo 2, e delle malattie cardiovascolari. L'obesità, in particolare, è un problema

crescente: una vera e propria patologia multifattoriale che causa essa stessa di altre malattie.

L'*American Heart Association* ha riscontrato, che l'epidemia di obesità che ha colpito gli Stati Uniti negli anni Ottanta e Novanta è stata un importante precursore dell'aumento delle malattie cardiovascolari, oltre a contribuire al diabete e ad altre patologie correlate.

Con il passaggio agli anni Novanta il panorama alimentare ha visto un crescente interesse verso le diete più sane, la cucina biologica e la riduzione dei cibi ad alta trasformazione. Tuttavia, nonostante questi sviluppi positivi, con la nascita di movimenti come quello vegetariano e vegano, l'aumento dell'uso di cibi confezionati ha continuato ad alimentare la diffusione delle malattie croniche legate all'elevato sovrappeso. L'obesità infantile è diventata una problematica crescente e il diabete di tipo 2 ha iniziato a essere diagnosticato anche in età giovanile, un fenomeno che oggi continua a preoccupare i sistemi sanitari a livello globale.

Con l'inizio del nuovo millennio la dieta industrializzata è diventata ancora più prevalente: l'offerta di *fast food*, alimenti preconfezionati e snack altamente calorici ha raggiunto una diffusione globale.

Spinti da queste ricerche e dai dati allarmanti sulla salute globale, nelle nostre farmacie del territorio nazionale sono atti-

**IL DIFFICILE
EQUILIBRIO
TRA LA
NECESSITÀ
DI UNA DIETA SANA
E IL BOOM
DEL FAST FOOD
E DEL CONSUMO
DI CIBI
PROCESSATI**

vi due progetti dedicati alla prevenzione dell'obesità, sostenuti da Fenagifar e Federfarma: fare educazione sanitaria in merito all'alimentazione e allo stile di vita fin da bambini è fondamentale per ridurre il rischio di obesità, una malattia ancora poco riconosciuta come tale, benché invalidante e causa di altre patologie gravi. Oggi la sfida consiste nel trovare un equilibrio tra la crescente richiesta di cibi convenienti pronti all'uso e l'esigenza di mantenere abitudini alimentari che non solo siano nutrizionalmente equilibrate, ma anche sostenibili per la salute dell'ambiente e delle future generazioni.

Il consiglio adeguato da parte del farmacista e delle figure sanitarie di fiducia può fare la differenza verso scelte più consapevoli per rendere ognuno di noi responsabili di un cambiamento di stile di vita che torni alle materie prime a tutela della salute. ●