



Comunicato stampa
SETTE MITI DELLE DIETE DA SFATARE
I GASTROENTEROLOGI E L'ALIMENTAZIONE DEGLI ITALIANI

L'Associazione Italiana Gastroenterologi Ospedalieri Italiani, AIGO, sfata sette "miti" e credenze popolari sulle diete odierne che riguardano caffè, vino, glutine, the verde, integratori, frutta e succhi

Gli specialisti di AIGO, impegnati a Perugia nel corso annuale dell'associazione, si confrontano anche sull'appropriatezza di diagnosi e cure ospedaliere e sui nuovi farmaci per l'epatite C, che in Umbria colpisce circa 9.000 persone

Perugia, 24 novembre 2016 – Non sempre una mela al giorno leva il medico di turno, caffè e vino rosso possono portare grandi benefici al fegato, le **diete senza glutine sono spesso inutili** e gli integratori alimentari contengono diverse insidie. Lo sottolineano gli esperti di AIGO, Associazione Italiana Gastroenterologi Ospedalieri, riuniti a Perugia fino al 26 novembre per il corso annuale dell'associazione intitolato "Innovazioni diagnostico-terapeutiche e sostenibilità economica in gastroenterologia". Una parte dei lavori è dedicata proprio a sfatare alcuni miti sulle diete molto radicati ed errati. Obiettivo di AIGO è anche contribuire a diffondere una cultura della sana alimentazione per prevenire le malattie gastrointestinali. L'incontro è focalizzato inoltre sull'appropriatezza delle diagnosi e cure ospedaliere per le malattie dell'apparato digerente.

Gli esperti si confronteranno inoltre sui nuovi farmaci per la cura dell'epatite C che presentano un'alta efficacia nel debellare il virus, intorno al 90%, ma anche costi molto elevati. Si stima che circa **100mila italiani colpiti da epatite C non abbiano accesso ai farmaci innovativi** anche a causa dei loro costi. Si tratta di oltre il 50% delle persone colpite in Italia dal virus e trattabili con i nuovi farmaci antivirali. Sulla base di dati dell'Istituto Superiore di Sanità, si stima che in Umbria siano **9.000 le persone con epatite C**, con quadri clinici di diversa gravità. Nella regione sono circa 600 i pazienti trattati con i nuovi farmaci antivirali: in linea con il quadro nazionale, si tratta di un numero inferiore a quanti potrebbero beneficiarne.

AIGO ha voluto confermare **Perugia come sede dell'incontro anche dopo il terremoto** che ha colpito l'Umbria a ottobre. Si tratta di una scelta che vuole dare supporto al territorio e alle aziende locali: per la prima volta negli spazi dell'evento saranno ospitati alcuni produttori locali che potranno vendere i loro prodotti tipici nelle pause dei lavori.

Gioacchino Leandro, presidente d AIGO ha commentato: *"Oggi l'impegno dei medici che lavorano nella sanità pubblica è curare le persone nel miglior modo possibile, secondo le terapie e gli studi più aggiornati, con un occhio all'appropriatezza, ovvero all'efficienza e alla sostenibilità per il sistema sanitario. L'aggiornamento costante è fondamentale come la corretta informazione al paziente. Per questo abbiamo voluto parlare delle false credenze sull'alimentazione. Emerge ancora una volta che la dieta mediterranea, messa oggi in discussione da diete di moda e cibo spazzatura, rimane quella più salutare ed equilibrata".*

7 miti da sfatare.

Non è sempre vero che una mela al giorno leva il medico di turno, che il vino è sempre nocivo per il fegato e che il the verde è un toccasana. Spesso eliminare il glutine dalle diete è controproducente. Gli esperti di AIGO spiegano perché sette miti e convinzioni radicate sull'alimentazione sono da sfatare.

1. Il caffè fa male al fegato. Non è vero che nuoce al fegato. Un moderato consumo di 2 tazzine al giorno può dare benefici contro la steatosi epatica, malattia caratterizzata dall'accumulo di grasso nel fegato, come dimostrano diversi studi pubblicati sulla rivista scientifica americana Hepatology.

2. Il the verde è un toccasana. E' vero che è antiossidante, ma bisogna fare attenzione, soprattutto quando lo si assume come ingrediente all'interno di prodotti e integratori, anche dimagranti, che contengono altre sostanze. Si sono registrati casi di insufficienza epatica determinati da estratti di the verde.

3. Il vino minaccia il fegato. Sono noti gli effetti benefici del vino sul fronte della prevenzione del rischio cardiovascolare. Un moderato consumo di vino ha anche un potere antiossidante sul fegato grazie al resveratrolo, sostanza contenuta nell'uva rossa.

4. Le erbe fanno bene. Gli estratti di erbe contenuti negli integratori alimentari (ad esempio i "12 erbe") possono aggravare i sintomi della sindrome del colon irritabile. Responsabile degli effetti "irritanti" è l'epigallocatechina-3-gallato (EGCG), il composto polifenolico presente anche nel the verde, come evidenziano studi pubblicati sulla rivista scientifica americana Hepatology.

5. La moda del "senza glutine". La maggior parte delle persone che segue una dieta senza glutine non è celiaca, e non ha quindi un'intolleranza genetica a questa sostanza. Il mito che alimenta questa "moda" risiede nella convinzione che una dieta povera dei carboidrati che contengono glutine sia dimagrante e salutare. Il rischio connesso a questa scelta è di ridurre il consumo di fibre contenute nei carboidrati, benefiche per la salute dell'intestino, e compensare la mancanza di pasta e pane con i grassi saturi.

6. Una mela al giorno leva il medico di turno. Mele e pere contengono zuccheri fermentabili che hanno effetti nocivi sulle persone che soffrono della sindrome del colon irritabile. In questi casi è consigliabile un consumo molto ridotto di questi frutti.

7. Quali succhi di frutta? Non sono tutti uguali e la differenza la fa il fruttosio, zucchero semplice che, se assunto con frequenza e abbondanza, ha l'effetto negativo di aumentare i grassi nel fegato. I succhi di frutta che ne sono ricchi vanno assunti con moderazione. Fa eccezione il succo di arance rosse che ha l'effetto invece di ridurre i grassi nel fegato.

La dieta mediterranea non sbaglia mai. L'unico mito inossidabile rimane la dieta mediterranea grazie al suo apporto equilibrato di carboidrati, verdura, pesce e carne e la ridotta presenza dei grassi. La salute dell'intestino ne beneficia grazie alle fibre presenti nella verdura.

Ufficio Stampa

SEC Spa

Federico Ferrari – 02 6249991 – cell. 347 6456873 – ferrari@segrp.com

Laura Arghittu – 02 6249991 – cell. 335 485106 – arghittu@segrp.com

Per informazioni: Federico Ferrari – 02 6249991 – cell. 347 6456873 – ferrari@segrp.com