

Prefazione

Negli ultimi anni, nonostante l'attenzione del mondo medico si sia rivolta prevalentemente all'individuazione di farmaci e terapie in grado di prevenire l'insorgenza e le recidive delle malattie croniche invalidanti e/o neoplastiche, la ricerca biomedica è stata indirizzata con grande impulso alla prevenzione primaria delle malattie, ed è risultato chiaro sin da subito che, in alcuni casi, uno stile di vita sano può essere più efficiente di qualunque misura terapeutica e/o farmacologica.

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'86% dei decessi, il 77% della perdita di anni di vita in buona salute e il 75% delle spese sanitarie in Europa e in Italia sono causate da alcune patologie (malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscolo-scheletrici), che hanno in comune fattori di rischio modificabili, quali il fumo di tabacco, obesità e sovrappeso, abuso di alcol, scarso consumo di frutta e verdura, sedentarietà, eccesso di grassi nel sangue e ipertensione arteriosa. I quattro principali fattori di rischio (fumo, alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica) – tutti modificabili e nei quali è possibile identificare con certezza i principali determinanti delle malattie croniche più frequenti nel mondo occidentale – sono ben conosciuti ed è evidente che la mancata azione su di essi comporta un aumento di morti premature e di malattie evitabili.

Tali fattori di rischio sono infatti responsabili, da soli, del 60% della perdita di anni di vita in buona salute in Europa e in Italia.

In questo contesto, l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale, non solo per la sua funzione protettiva nei confronti dei diversi fattori di rischio e per il mantenimento della salute, ma anche e soprattutto per la funzione sociale e culturale che svolge. Il nostro Paese ha, in questa prospettiva, il miglior biglietto da visita nella cosiddetta «dieta mediterranea», un modello alimentare che è diventato patrimonio mondiale immateriale dell'Umanità (Unesco, 2010).

Vista l'importanza dell'argomento da diversi punti di vista, da quello clinico a quello epidemiologico e biochimico, è quindi con estremo piacere che introduco questo manuale di nutrizione umana e dietologia clinica, redatto da Colleghi, molti dei quali sono esimi docenti della nostra Scuola di Scienze della Salute Umana, già Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università, degli Studi di Firenze. Questo manuale è prova dell'autorevolezza scientifica, clinica e accademica della nostra Scuola e vuole essere un valido mezzo di informazione e aggiornamento per studenti, ricercatori e vari professionisti del settore delle Scienze della nutrizione umana.

GIAN FRANCO GENSINI