



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

V.I.P.
VERY IMPORTANT
PROTEINS



V.I.P. - Very Important Proteins - ad Expo 2015 I risultati preliminari dello studio sui visitatori

Stili di vita, performance fisica e abitudini alimentari: da uno studio dell'Università Cattolica la pagella in tema di salute degli italiani che vanno all'EXPO.

*Indagine di un team di medici geriatri del Policlinico Universitario A. Gemelli, insieme a Ferrarini spa, su dieta e stile di vita dei visitatori della manifestazione. Lo studio **VIP, Very Important Proteins**, svela luci e ombre dei nostri comportamenti alimentari.*

Roma, 20 ottobre 2015 – Su stili di vita e fattori di rischio cardiovascolare gli italiani che visitano EXPO non hanno proprio una bella “pagella”: sono in sovrappeso (il 46% del campione) e - spesso senza saperlo - hanno pressione e colesterolo alti (rispettivamente un intervistato su 2 e il 48% degli intervistati). Anche le abitudini alimentari non sono proprio corrette e sono poco informati sull'adeguato consumo di proteine necessarie soprattutto nella persone anziane per conservare massa e forza muscolare senza rischi per la salute; si evidenzia cioè un consumo minore, non giustificato da motivi di salute, rispetto a quanto accertato in precedenti indagini sulle abitudini alimentari degli italiani, che dall'indagine VIP risultano mangiare meno proteine di origine animale. Buono il consumo di frutta e verdura e discreta l'abitudine all'attività fisica.

Questa in sintesi la foto degli italiani in visita a EXPO 2015 emersa dallo studio “VIP – Very Important Proteins”, svolto in Casa Ferrarini, uno studio in cui sono stati esaminati stato di salute (controllati glicemia, colesterolo, pressione arteriosa, forza su braccia e gambe) e comportamenti alimentari di un ampio campione di individui, valutando anche l'effetto del consumo di proteine animali sulla loro salute.

Finora sono stati coinvolti 2500 visitatori della manifestazione, cui è stata consegnata una “pagella” che dà i voti in tre materie: comportamenti, stili di vita, forza fisica. Dall'equipe medica del Policlinico universitario A. Gemelli presente a EXPO i partecipanti allo screening gratuito, che si svolge nei fine settimana di settembre e ottobre, hanno anche ricevuto suggerimenti in merito al consumo giornaliero raccomandato di proteine. Secondo quanto sta emergendo dall'indagine VIP, gli italiani in tour a EXPO mangiano mediamente 22-25 grammi al giorno di proteine di origine animale (carne, pesce, uova, formaggi, latte), un introito molto inferiore rispetto a quello riscontrato in altre indagini (INRAN-SCAI 2005-2006) effettuate sui consumi alimentari degli italiani. È emerso inoltre che coloro che consumano più proteine di origine animale (30 grammi al dì in media) presentano maggiori massa e la funzionalità muscolari (misurate attraverso alcuni test fisici).

I risultati preliminari dello studio sono presentati oggi, martedì 20 ottobre, dal professor Francesco Landi, Geriatra del Policlinico Gemelli di Roma in occasione del Workshop “Protein4life” presso la sede di Federalimentare all'interno di EXPO.

“VIP” è un'iniziativa progettata e sviluppata in collaborazione tra Ferrarini spa e l'Istituto di Medicina Interna e Geriatria dell'Università Cattolica, Facoltà di Medicina e Chirurgia di Roma, che si propone di promuovere un corretto stile di vita alimentare attraverso la sensibilizzazione a un uso adeguato e responsabile delle proteine come costituente indispensabile di una dieta equilibrata.

Partners



UCSC for EXPO



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

V-I-P VERY IMPORTANT PROTEINS



Perché VIP

Negli ultimi tempi l'attenzione mediatica si è concentrata sulla demonizzazione del consumo di proteine, in particolare di origine animale per la loro supposta associazione con l'insorgenza di diverse patologie e condizioni cliniche (inclusi gli alti livelli di colesterolo, la pressione arteriosa alta e le patologie cardiovascolari). E così, all'interno della sempre più pressante comunicazione sull'urgenza di adottare stili di vita più salutari per vivere più sani e più a lungo, il richiamo alla riduzione dell'apporto di proteine animali costituisce un "leitmotiv" non sempre suffragato da evidenze scientifiche univoche. "Oggi sappiamo che la nutrizione è certamente, assieme all'attività fisica, uno dei principali fattori che determina lo stato di salute di una persona attraverso tutte le fasi della vita e che costituisce una delle componenti fondamentali per un invecchiamento di successo - considera Landi -. Inoltre un numero sempre maggiore di evidenze scientifiche suggerisce come un inadeguato apporto proteico giornaliero nel soggetto adulto e anziano sia coinvolto nella perdita di massa e funzionalità muscolare, una condizione denominata 'sarcopenia', che si associa a un peggioramento della qualità della vita e predispone all'aumento del rischio di disabilità".

Nel disegno e nella realizzazione dello studio VIP particolare attenzione è stata quindi posta sulla valutazione delle abitudini alimentari attraverso la somministrazione di **un questionario di frequenza di assunzione di alcuni cibi di origine animale**. "Dall'analisi delle risposte al questionario - continua Landi - è stato possibile stimare approssimativamente il consumo giornaliero di proteine di origine animale che sono state poste in relazione ad alcuni indicatori importanti dello stato di salute delle persone come la glicemia, i livelli di colesterolo, la pressione arteriosa e alcune prove di performance fisica".

Lo studio

Un team di medici, ricercatori, nutrizionisti dell'Istituto di Medicina Interna e Geriatria dell'Università Cattolica di Roma sottopone durante i weekend di settembre e ottobre (l'iniziativa si chiude con l'ultimo week-end di ottobre) i visitatori di Casa Ferrarini a EXPO, ubicata in prossimità dell'Albero della Vita a un breve check-up, attraverso il quale sono stati valutati:

- i sette parametri di salute cardiovascolare che sono alla base di una vita lunga e in salute (astensione dal fumo, regolare esercizio fisico, dieta equilibrata con adeguato apporto di frutta e verdura, assenza di sovrappeso, valori di colesterolemia, pressione arteriosa e glicemia sotto controllo);
- la stima del consumo giornaliero di proteine di origine animale
- la massa e la funzionalità muscolari attraverso alcuni test fisici e la misura di alcune circonferenze corporee (braccio e polpaccio).

Il campione dello studio VIP

Il campione di oltre 2500 soggetti valutati finora (si stima di arrivare a oltre 3000), è costituito per il 92% da visitatori di EXPO di nazionalità italiana, per l'8% da visitatori stranieri, con un'età media di 51 anni e con una prevalenza femminile (53%, contro il 47% di maschi).

"Tale campione - spiegano i ricercatori dell'Istituto di Medicina Interna e Geriatria della Cattolica - rappresenta una fotografia del 'mondo reale' unica nel suo genere, in quanto casistiche così ampie di soggetti non selezionati (e quindi di estrazione del tutto casuale) sono molto difficili da ottenere e rappresentano una vera eccezione nel panorama scientifico internazionale e nazionale".

Partners





UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

V.I.P. VERY IMPORTANT PROTEINS



I risultati preliminari di VIP

- Quasi la metà del campione (46%) è risultato in sovrappeso; più in dettaglio il 34% è in sovrappeso e il 12% obeso.
- Circa il 50% ha la pressione arteriosa troppo alta, cioè al di sopra dei parametri di normalità (120/80 mmHg).
- Il 48% presenta valori di colesterolo al di sopra della normalità (superiore ai 200 mg/dl).
- Il 17% dei partecipanti all'indagine fuma; il 25% è costituito da ex fumatori.
- L'80% del campione ha dichiarato di seguire una dieta equilibrata (con un adeguato apporto di frutta e verdura) e il 67% di praticare regolarmente attività fisica (almeno due ore e mezza a settimana).
- Nella popolazione studiata la stima delle proteine di origine animale assunte mediamente al giorno è di circa 22-25 grammi, un introito inferiore a quello riscontrato in altre indagini sui consumi alimentari degli italiani (ad es. INRAN-SCAI 2005-2006). È emerso inoltre che coloro che sono risultati assumere una quantità più alta di proteine di origine animale, presentano **una maggiore massa e forza muscolare**. Degno di particolare nota è che questo maggiore apporto di proteine non ha influenzato minimamente i livelli di colesterolo e di glicemia, così come non si è osservata alcuna influenza sui livelli di pressione arteriosa.

Fabbisogni raccomandati di proteine

"Secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) per la popolazione italiana (IV Revisione [2014]) della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) - aggiunge **Riccardo Calvani**, dell'Istituto di Medicina Interna e Geriatria dell'Università Cattolica, tra i co-autori dello studio - l'assunzione raccomandata di proteine per la popolazione adulta (PRI) (18-59 anni) è di almeno 0,90 grammi di proteine totali (animali e vegetali) per kg di peso corporeo al giorno (es. per persona di 70 kg sono raccomandati 63 grammi di proteine al giorno). Sopra i 60 anni il fabbisogno sale: 1,1 grammi di proteine per kg di peso corporeo al giorno (es. per persona di 70 kg sono raccomandati 77 grammi di proteine al giorno). Si parla in questo caso di "Obiettivo nutrizionale per la prevenzione (SDT)" perché l'anziano ha bisogno di un introito proteico maggiore per conservare massa e funzionalità fisica."

Inoltre sempre secondo la SINU "sono da considerare ragionevoli – almeno dopo i primi due anni di vita – apporti proteici che siano pari al 12-18% dell'energia totale della dieta, con la prevalenza di alimenti di origine vegetale".

Conclusioni

"EXPO Milano, attraverso il Progetto VIP, ci ha offerto una grande opportunità anche per la nostra attività di ricerca", considera il professor Landi. "Le valutazioni eseguite su una popolazione 'non selezionata', come i visitatori dell'Esposizione universale, rappresentano la base per ottenere informazioni con un alto contenuto scientifico. La corretta comprensione dei comportamenti legati allo stile di vita, conclude Landi, può aprire la strada a strategie d'intervento efficaci per migliorare la salute e raggiungere una longevità attiva e in buona salute".

"Riteniamo che il Progetto VIP abbia sì una rilevante valenza scientifica, ma anche sociale, tangibile dal gradimento di chi accetta di sottoporsi al check-up", conclude la dott.ssa Monica Ramaschi, Responsabile Ricerca e Sviluppo del Gruppo Agroalimentare Ferrarini, "I visitatori dopo il test sono entusiasti, non solo ringraziano per la lodevole iniziativa, ma si sentono motivati a fare maggiore attenzione al proprio stile di vita, e ad effettuare controlli, ai quali per la maggior parte dei casi, non si sottopongono da molto tempo. Il commento di una visitatrice che ha contribuito al ns studio è stato: "Nonostante il mio lavoro di pediatra, la partecipazione al progetto VIP mi è stata utile per una riflessione sulle mie abitudini alimentari." Questo crediamo sia l'importante valore aggiunto del nostro progetto".

Per informazioni:

Ufficio stampa Ferrarini: via Rivalentella, 3 – 42123 Reggio Emilia (ITALIA)

tel +39 0522 9321 – <http://blog.ferrarini.com> - mail: marketing@ferrarini.com

Ufficio stampa Università Cattolica e Policlinico universitario A. Gemelli: Largo F. Vito, 1 – 00168 Roma

tel. + 39 06 30154442 – 4295 - www.rm.unicatt.it - www.policlinicogemelli.it – mail: ufficiostampa@rm.unicatt.it

Partners

