

ATTUALITÀ CIBO E SALUTE

La prevenzione dal campo arriva in corsia

ANTONIO GASBARRINI* e RICCARDO FARGIONE**

Esiste una domanda che chi lavora in ospedale si pone ogni giorno, raramente ad alta voce: perché curiamo gli stessi mali, sulle stesse persone, generazione dopo generazione, senza che la curva della malattia si pieghi? Diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, steatosi epatica, tumori del colon, malattie neurodegenerative, patologie che consumano il Sistema sanitario nazionale e accorciano milioni di vite dei cittadini. I farmaci migliorano, le tecniche chirurgiche avanzano, la medicina molecolare produce scoperte straordinarie, eppure, le malattie arrivano ancora, sempre più numerose, sempre più precoci. Il motivo è che stiamo intervenendo a valle di un processo che comincia molto prima della diagnosi. E quel processo ha un nome: metainfiammazione. Parliamo di uno stato infiammatorio cro-

Un mercato agricolo di prodotti freschi e stagionali in oltre 70 ospedali italiani. L'iniziativa Campagna Amica per la Salute nasce dall'evidenza scientifica sulla metainfiammazione

nico di basso grado, silenzioso, privo di sintomi percettibili; eppure, capace di erodere l'equilibrio metabolico, immunitario e neurologico dell'organismo. È la condizione comune che precede il diabete, l'infarto, la steatosi epatica, certi tumori, alcune forme di declino cognitivo. Il fattore scatenante, o meglio, uno dei più potenti e più modificabili, è la disbiosi intestinale: l'alterazione del microbiota. Quando si impoverisce, quando la barriera intestinale si fa porosa, inizia la catena biologica che porta alla malattia cronica. E il microbiota si impoverisce con un meccanismo molecolare oggi ben compreso, quando mangiamo male e con cibi non sani. Non troppo o in modo sbilanciato dal punto di vista nutrizionale. Ma quando consumiamo in modo prevalente quegli alimenti che la ricerca scientifica ha imparato a riconoscere come dannosi per l'ecosistema

intestinale: gli ultraformati, i prodotti industriali ricchi di emulsionanti, dolcificanti artificiali, conservanti e coloranti. Sostanze approvate dai regolatori sulla base di criteri tossicologici disegnati decenni fa, prima che capissimo cosa fanno all'ecosistema microbico umano. Il cibo non è tutto uguale ed è per questo che molto spesso ci troviamo davanti a cibi non sani. Sullo stesso scaffale convivono eccellenze e orrori, spesso nella stessa categoria di prodotto. Scegliere con consapevolezza non è più un lusso per pochi: è una competenza medica che la popolazione deve acquisire e che il sistema sanitario ha il dovere di trasmettere.

Da questa consapevolezza nasce Campagna Amica per la Salute, un'iniziativa promossa dalla Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS, Coldiretti, Campagna Amica e Fondazione Aletheia, che il 10 luglio porta simultaneamente un mercato agricolo di prodotti freschi, locali e stagionali in oltre 70 ospedali italiani, da Nord a Sud del Paese. L'idea è semplice nella forma





e radicale nella sostanza: chi esce da una visita oncologica, da un controllo cardiologico, da un ricovero per diabete, trova nell'ospedale un mercato contadino. Prodotti stagionali, agricoltori che spiegano come sono stati coltivati. Medici e nutrizionisti disponibili a rispondere a domande. Check-up gratuiti. Momenti di educazione alimentare concreti, non astratti. Non è un gesto simbolico ma la traduzione operativa di un principio scientifico: il cibo di qualità, fresco, minimamente processato, è uno strumento di prevenzione primaria fondato sull'evidenza biologica più avanzata disponibile. Portarlo fisicamente all'interno dell'ospedale significa rifiutare la separazione astratta tra cura e prevenzione, tra il luogo dove si trattano le malattie e il luogo dove si costruisce la salute.

Il Policlinico Gemelli è stato il primo ospedale italiano a credere in questa iniziativa. Poi sono arrivati il Policlinico di Bari, il Policlinico Federico II di Napoli, l'Ospedale San Giovanni di Dio di Firenze. Oggi sono 70 strutture in tutte le regioni con un percorso

LA SCELTA SANA

Mercato **Campagna amica** al Policlinico Gemelli di Roma

la sorregge, non è un cambiamento culturale vago e indefinito. È un cambio di paradigma preciso: dalla medicina d'attesa alla medicina anticipatoria. Dall'ospedale come luogo della cura all'ospedale come presidio della prevenzione. Dalla filiera agricola e da quella sanitaria come mondi separati a un'alleanza concreta, certificata dalla scienza e praticata ogni giorno. La salute entra in campo. Quello agricolo, oggi. Ma anche quello della politica sanitaria, della regolamentazione alimentare, della formazione medica, della responsabilità collettiva verso le generazioni future. Il campo è aperto.

**Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS.*

Capo Area Salute, alimentazione e stili di vita di **Coldiretti

che interessa le principali strutture sanitarie italiane dall'Istituto Giannina Gaslini di Genova al Policlinico di Sant'Orsola Malpighi di Bologna passando per l'Ospedale Metropolitano Niguarda di Milano, l'Ospedale Isola Tiberina, il Mater Olbia Hospital, l'Ospedale Pediatrico Santobono Pausilipon di Napoli, l'Ospedale Regina Margherita di Torino. Solo per citarne alcuni. Non è un esperimento, è un modello. Dietro tutto questo c'è anche una visione più ampia che riguarda il futuro del Sistema Sanitario Nazionale. Le malattie croniche non trasmissibili costano all'Italia miliardi e miliardi di euro ogni anno in ricoveri, farmaci, invalidità, perdita di produttività. Una quota significativa di questo costo è, in linea di principio, prevenibile, se si interviene sul processo biologico che le genera, prima che si manifestino clinicamente. Il microbiota intestinale è oggi lo strumento più sensibile che la medicina possiede per leggere quel processo: è misurabile, individuale, e modificabile. Modificabile con il cibo, con lo stile di vita, con interventi terapeutici sempre più sofisticati. Ma modificabile anche con le politiche. Con una regolamentazione degli additivi alimentari che tenga conto degli effetti sull'ecosistema intestinale, non solo della tossicità acuta. Con programmi scolastici che insegnino ai bambini cosa mangiano e con politiche delle mense scolastiche e pubbliche più attente. Con un sistema sanitario che non aspetti la malattia per parlare di alimentazione. Quello che chiediamo, con questo editoriale, con questa iniziativa, con il lavoro scientifico che