

# Wellness Report

## Micronutrienti in cerca di un'armonizzazione europea

La **malnutrizione da micronutrienti** è diffusa sia nel mondo industrializzato sia nei paesi in via di sviluppo e interessa **2 miliardi di persone** di tutte le fasce d'età: sono particolarmente esposti le donne in età riproduttiva e i bambini. Alla base del fenomeno una dieta sbagliata che in alcuni casi può essere ovviata con una corretta informazione.

Se i Paesi Europei sono concordi nel formulare delle raccomandazioni sull'importanza dei macronutrienti, permane nel nostro continente una difformità in termini di apporto alimentare consigliato nei vari momenti della vita. Un problema che si impone dato il carattere più mobile e multiculturale delle nuove generazioni, che ha reso urgente un'armonizzazione delle raccomandazioni.



Superare l'incompatibilità tra le indicazioni emanate dai singoli paesi è l'obiettivo di **EURRECA** (EUROpean micronutrientsRECommendationsAligned), la rete di eccellenza fondata e finanziata dalla Commissione Europea e composta da 35 partner che includono oltre 200 scienziati provenienti da 17 Paesi Europei. Il panel di studiosi è organizzato al fine di identificare e sviluppare metodologie per standardizzare il metodo di definizione dei valori di riferimento dei micronutrienti alimentari, come base per le raccomandazioni nutrizionali.

### Latte e cereali con aggiunta di ferro per ridurre l'insorgenza dell'anemia

I risultati di un recente studio commissionato dal Nestlé Nutrition Institute all'Istituto di Economia Sanitaria Winterthur in Svizzera, rivelano che latte e cereali fortificati con ferro e una combinazione di altri micronutrienti hanno maggiori probabilità di contribuire a ridurre l'**anemia** da carenza di ferro nei bambini rispetto a cibi fortificati soltanto con ferro.

#### Lo studio

I ricercatori hanno analizzato i risultati combinati di 18 studi condotti su un totale di più di 5400 bambini. I **risultati** della ricerca hanno dimostrato come i prodotti fortificati con ferro e altri micronutrienti - come **lo zinco e la vitamina A** - sono stati associati ad un significativo aumento del livello di emoglobina nel sangue dei bambini piccoli.

## Micronutrienti: in cerca di un'armonizzazione europea

Una misura, quella ricercata da EURRECA, che favorirà politici, operatori sanitari e l'industria alimentare nelle fasi di produzione dei prodotti.

Nel dettaglio il progetto, oltre a fornire una serie di norme che costruiscano una solida base scientifica per l'accertamento dell'obbligo dei micronutrienti e per elaborare raccomandazioni sugli stessi, pone particolare attenzione alla diversità, considerando anche :

- l'impatto di status socio-economico, l'origine etnica, la variabilità interindividuale, la vulnerabilità legata alla genetica, i fattori ambientali e i fenomeni epigenetici
- le esigenze di specifici gruppi vulnerabili: neonati, bambini e adolescenti, adulti, donne in gravidanza e in allattamento.

Ad oggi, perseguendo con coerenza i propri obiettivi, **EURRECA** ha identificato, comparato e valutato le raccomandazioni già pubblicate sui micronutrienti dentro e fuori l'Europa. Grazie a questa visione d'insieme è stato possibile identificare i 10 micronutrienti **più bisognosi di una revisione urgente**: *vitamina D, ferro, acido folico, vitamina B12, zinco, calcio, vitamina C, selenio, iodio e rame*, essenziali per regolare la crescita, l'attività, lo sviluppo e il funzionamento dei sistemi immunitario e riproduttivo.

Anche **in Italia**, paese della Dieta Mediterranea, si rileva un ampio margine di miglioramento dal punto di vista dell'apporto di micronutrienti la cui assunzione, secondo l'INRAN\*, è inferiore alle RDA fissate dalla Comunità Europea. Una possibile motivazione è riconducibile allo scarso consumo di frutta e verdura rilevato anche della 3<sup>a</sup> edizione dell'**Osservatorio Nestlé-Fondazione ADI**: nonostante gli italiani dichiarino di fare un largo utilizzo di cereali, legumi, ortaggi e frutta, infatti, ancora oggi il 41% delle persone non consuma frutta tutti i giorni, solo il 27% la preferisce per lo spuntino pomeridiano e ben il 54 % non consuma **ortaggi e verdura** quotidianamente, nonostante i surgelati ne abbiano reso più costante la disponibilità a parità di apporto nutrizionale.

**Fonte:** Sette S. et al., *The Third Italian National Food Consumption Survey, INRAN-SCAI 2005-06 – Part 1: nutrient intake in Italy, nutr metab cardiovasc dis (2010), doi:10.1016/j.numecd.2010.03.001*

Le scoperte dei ricercatori hanno dunque dimostrato, anche in termini biologici, come la carenza di un mix di micronutrienti sia responsabile di una varietà di problemi di salute in maniera maggiore rispetto alla carenza di uno in particolare.

Nestlé ha maturato un'esperienza di oltre 140 anni nel migliorare il profilo dei micronutrienti nei propri prodotti alimentari attraverso la fortificazione. Oggi è in grado di offrire una vasta gamma di prodotti arricchiti di vitamine e Sali minerali a livello globale.



### **Nestlé Nutrition Institute**

Il **NNI** è una organizzazione non-profit con sede in Svizzera impegnata a promuovere la *'scienza per una migliore nutrizione'*, attraverso la condivisione di informazioni scientifiche con gli operatori sanitari e i ricercatori per arrivare ad un approccio più interattivo alla nutrizione.

**Newsletter di Nestlé Italiana**  
[www.nestle.it](http://www.nestle.it)

In collaborazione con Edelman  
**Per ricevere Wellness Report,**  
scrivere a:  
[relazioni.esterne@it.nestle.com](mailto:relazioni.esterne@it.nestle.com)