Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica
ASAND

Newsletter

N.3-2023

info@asand.it
www.asand.it

Comitato Editoriale:
Francesca Campani
Monica Maj
Serena Torsoli
Ersilia Troiano

IN QUESTO NUMERO:

LETTO PER VOI
SPECIAL ARTICLE
SCELTI PER VOI
AROUND THE WORLD
NUTRIZIONE E DINTORNI
ASAND INFORMA

Congresso ASAND 2023: promozione valida fino al 30 aprile

Gentili colleghi, siamo lieti di informarvi di una ulteriore promozione per i soci ASAND valida fino al 30 aprile, che prevede, per tutti i soci iscritti al Congresso Nazionale ASAND, l'iscrizione gratuita ad entrambe le giornate di Spazio Nutrizione.
Il Codice Sconto PROMO ASAND SPAZIO NUTRIZIONE 2023 è il seguente: E1G7Y4S8.

Modalità di utilizzo:
Il fruitore del codice potrà procedere all'iscrizione a **SPAZIO NUTRIZIONE 2023** dal link che trova sul sito. Una volta effettuato l'accesso con le credenziali o come nuovo utente, e compilati di dati anagrafici, inserendo nella seconda pagina il codice nell'apposito spazio e cliccando su **RISCATTA COUPON** vedrà apparire la tariffa dedicata:

- **Iscrizione Gratuita a Spazio Nutrizione per tutti gli iscritti al Congresso Nazionale ASAND fino al 30 aprile**
- **Dopo il 30 aprile: Iscrizione Gratuita alla giornata ASAND (13 ottobre) per tutti gli iscritti al Congresso Nazionale ASAND (come già riportato nel programma dell'evento). Per partecipare ad entrambe le giornate, quota di iscrizione: € 75 anziché 150.**

Rimane confermata inoltre l'estensione della scadenza per le quote agevolate per le iscrizioni al 21 aprile.

Vi aspettiamo!

Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica
ASAND

FOOD FOR THOUGHT

Linee guida, buone pratiche e innovazione per navigare la complessità professionale

CONGRESSO ASAND 2023

26 • 27
Maggio 2023

Firenze

Per consultare
il programma
inquadra il **qrcode**

LETTO PER VOI

Nitrites, Nitrates, and Cardiovascular Outcomes: Are We Living "La Vie en Rose" With Pink Processed Meats[1]?

A cura di **Monica Maj**, *Consiglio Direttivo ASAND*

Questo studio francese, partito nel 2009, è uno studio di coorte effettuato su un'ampia popolazione di volontari adulti (che diventano Nutrinauti dopo l'iscrizione al portale), il cui obiettivo è studiare il rapporto tra alimentazione e salute.
Tali soggetti sono seguiti attraverso il sito Web NutriNet-Santé **(Etude NutriNet-Santé : la nutrition et la santé (etude-nutrinet-sante.fr)** per tutta la durata dello studio.
Subito dopo la registrazione, gli aderenti allo studio devono compilare cinque questionari:
1. Questionario alimentare (relativo a 3 giorni estratti a sorte)
2. Questionario sulla salute
3. Questionario antropometrico
4. Questionario sull'attività fisica
5. Questionario sociodemografico e sullo stile di vita

Ogni anno, i partecipanti devono completare questi cinque questionari "di base" essenziali per la sostenibilità dello studio. Circa una volta al mese, vengono offerti anche questionari aggiuntivi attraverso una e-mail inviata ai partecipanti. Ogni *Nutrinauta* è libero di compilare o meno i questionari aggiuntivi a seconda della propria disponibilità e/o del proprio interesse. Tutti i questionari vengono caricati direttamente sul sito Web dedicato utilizzando un'interfaccia sicura. Sono assicurate tutte le condizioni di riservatezza e sicurezza informatica e fisica dei dati.
I Nutrinauti possono inoltre dichiarare spontaneamente qualsiasi evento sanitario verificatosi durante la loro partecipazione allo studio, accedendo al proprio spazio sanitario, gestito dal team medico di NutriNet-Santé. L'assunzione giornaliera di energia, alcol, micro e macronutrienti viene calcolata utilizzando il database pubblicato sulla composizione degli alimenti NutriNet-Santé, composto da più di 3.500 item. Tutti i principali eventi sanitari (ad es. tumori, malattie cardiovascolari e cerebrovascolari) sono segnalati dai partecipanti e convalidati da un comitato di esperti medici sulla base di cartelle

1. Bernard Srour PharmD et al. J Am Heart Assoc. 2022 Dec 20;11(24):e027627. doi: 10.1161/JAHA.122.027627. Epub 2022 Dec 19. PMID: 36533633

cliniche e/o recuperati dai database medico-amministrativi dell'assicurazione sanitaria nazionale francese, al fine di limitare potenziali *bias* di segnalazione. A loro volta, i dati sulla mortalità sono ottenuti dal Registro Nazionale Francese (CépiDC). Il numero di eventi incidenti già registrati è il seguente: 4.200 tumori e 1.240 decessi.
Lo scopo di questo studio è identificare i fattori di rischio o protettivi legati alla nutrizione per alcune malattie (tumori, mal di testa, malattie cardiovascolari etc...), un passo essenziale nella definizione di raccomandazioni nutrizionali per prevenire il rischio di malattia e migliorare la qualità della salute della popolazione delle generazioni attuali e future.

Nitriti e nitrati nelle carni lavorate
L'articolo in questione pone l'attenzione sul rapporto tra nitrati e nitriti e malattie cardiovascolari. I nitriti e nitrati sono usati come additivi alimentari nelle carni lavorate. Sono anche comunemente ingeriti attraverso l'acqua e diverse altre tipologie di alimenti. In Italia, il Decreto Legislativo 31/2001, in vigore da dicembre 2003, ha stabilito che i nitriti debbano avere una concentrazione inferiore a 0,5 mg/L, mentre per i nitrati la massima concentrazione consentita è 50 mg/L. Per l'EFSA, la dose giornaliera massima di nitriti considerata sicura è di 0,07 mg per kg di peso corporeo, cioè circa 2 mg per un bambino di 30 kg e quasi 5 mg per un adulto che pesi 70 kg.
Le associazioni tra l'assunzione di nitriti e nitrati da fonti naturali e additivi alimentari e i rischi di ipertensione e malattie cardiovascolari non sono state ancora del tutto chiarite. Lo studio desidera indagare proprio queste associazioni.
In totale, sono stati inclusi 104.817 adulti della coorte francese NutriNet-Santé (durata mediana del follow-up 6,7 anni). Le associazioni tra le assunzioni di nitriti e nitrati (valutate utilizzando registrazioni alimentari ripetute nelle 24 ore, collegate a una tabella di composizione degli alimenti) e i rischi di ipertensione e malattie cardiovascolari sono state valutate utilizzando il modello di Cox, una particolare tecnica di regressione multipla che permette di analizzare il rapporto tra un fattore di rischio e l'incidenza di un determinato esito clinico, correggendo per uno o più fattori di confondimento.
Durante il follow-up, sono stati identificati 3.810 casi incidenti di ipertensione e sono stati diagnosticati 2.075 casi di malattia cardiovascolare, 1.004 di malattia cerebrovascolare e 1.079 di malattia coronarica. I partecipanti con assunzioni più elevate di nitriti da additivi alimentari (cioè quelli con assunzioni superiori alla mediana specifica per genere tra i partecipanti esposti), e in particolare quelli con assunzioni più elevate di nitrito di sodio (E 250), avevano un rischio più elevato di ipertensione rispetto a quelli non esposti.

I partecipanti con assunzioni più elevate di nitriti da additivi alimentari e, in particolare, quelli con assunzioni più elevate di nitrito di sodio (E 250), mostrano un rischio più elevato di ipertensione rispetto ai non esposti.

L'assunzione dietetica di nitriti e nitrati è descritta nella Figura 1. **Le fonti alimentari di nitriti e nitrati da additivi erano esclusivamente carni lavorate o pasti e snack contenenti carni lavorate**. *Non c'erano prove di associazioni tra alimenti e nitriti o nitrati derivati dall'acqua e rischio di ipertensione o tra nitriti o nitrati alimentari (qualunque fosse la loro fonte) con rischi cardiovascolari, cerebrovascolari o malattie coronariche.*
I ricercatori hanno dunque osservato per la prima volta un'associazioni tra i nitriti originati da additivi e un rischio di ipertensione più elevato che potrebbe essere spiegata dal ruolo suggerito dei nitriti nel promuovere il danno ossidativo in diversi organi. Inoltre, è stato dimostrato che i composti formati durante la lavorazione della carne aumentano il rischio di insulino-resistenza e malattia coronarica. I risultati non supportano una potenziale associazione protettiva tra nitriti o nitrati alimentari e malattie cardiovascolari; al contrario, forniscono ulteriori prove nel contesto delle discussioni in corso e dei recenti rapporti sull'aggiornamento delle normative sull'uso dei nitriti come additivi alimentari.

Il limite di questo studio è dovuto all'età dei partecipanti più giovani della popolazione generale francese, che potrebbe spiegare la mancanza di associazione con le malattie cardiovascolari. I punti di forza sono invece rappresentati dall'ampia dimensione del campione, il disegno prospettico, la valutazione completa dell'esposizione a nitriti/nitrati, che distingue le diverse fonti, oltre che l'ampio aggiustamento per potenziali fattori confondenti, tra cui l'assunzione di sodio e il ferro eme (principali componenti delle carni lavorate).

Figura 1. Apporto di nitrati e nitriti distinti per fonte (Figura originale)

SPECIAL ARTICLE

WHO GLOBAL REPORT ON SODIUM INTAKE REDUCTION

World Health Organization 2023 **(WHO global report on sodium intake reduction)**

A cura di **Serena Torsoli**, *Consiglio Direttivo ASAND*

I modelli alimentari non salutari rappresentano una delle principali sfide per la salute pubblica in tutto il mondo. Il maggior numero di decessi legati all'alimentazione, circa 1,89 milioni ogni anno, è associato all'eccessiva assunzione di sodio, una causa ben nota di aumento della pressione sanguigna e del rischio di malattie cardiovascolari. Ridurre l'assunzione di sodio è uno dei metodi più appropriati per migliorare la salute e ridurre il peso delle malattie non trasmissibili, in quanto può evitare un gran numero di eventi cardiovascolari e decessi, a costi decisamente bassi. Va inoltre considerato che vi è un'evidenza sempre crescente sull'impatto dell'assunzione elevata di sodio su una serie di altre problematiche di salute, tra cui il cancro gastrico, l'obesità, la malattia di Ménière e l'osteoporosi.

Nel 2013 i 194 Stati membri dell'OMS si sono impegnati a ridurre l'assunzione di sodio del 30% entro il 2025. Da allora, i progressi sono stati lenti e solo pochi paesi sono stati in grado di ridurre l'assunzione di sodio della popolazione, tanto che l'obiettivo è stato spostato al 2030.

Ridurre l'assunzione di sodio implica la consapevolezza di aggiungere meno sale agli alimenti preparati e di acquistare alimenti che contengano meno sodio. Tale consapevolezza è importante e sono necessarie campagne ben strutturate sui mass media per modificare il comportamento dei consumatori. Tuttavia, sono diverse le politiche pubbliche che devono poter facilitare tali scelte:

- l'industria alimentare ed i singoli produttori devono ridurre il contenuto di sodio negli alimenti;
- gli alimenti ad alto contenuto di sodio devono essere facilmente identificabili per i consumatori, grazie all'etichettatura Front of Pack (FoP);
- i capitolati d'appalto per la ristorazione collettiva pubblica (scolastica, ospedaliera, assistenziale, aziendale) devono prevedere pasti con contenuto ridotto in sodio;
- devono essere condotte campagne informative sui mass media, al fine di modificare il comportamento dei consumatori riguardo al sodio.

Si stima che l'attuazione di politiche sull'assunzione di sodio possa comportare una riduzione potenziale del 23% dell'apporto alimentare, con una conseguente riduzione del 3% della mortalità per malattie cardiovascolari entro il 2030 (Tabelle 8 e 9).

La carenza di sodio è estremamente improbabile negli individui sani, mentre il fabbisogno fisiologico è coperto tranquillamente dagli alimenti naturali: l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un'assunzione di sodio inferiore ai 2 g al giorno negli adulti (che equivale a un apporto inferiore a 5 g di sale/die), a fronte di un'assunzione media stimata di sodio pari a 4,3 g/die – 10.8 g circa di sale - ben più del doppio di tale raccomandazione.

Table 8. **Modelled mean population sodium reduction (absolute and relative) as a result of score uplifts, by WHO region, at year 2025 and 2030**

WHO region	2019			2025			2030		
	mg/day sodium	g/day salt	%	mg/day sodium	g/day salt	%	mg/day sodium	g/day salt	%
Africa	294	0.7	10.9	514	1.3	19.1			
Americas	503	1.3	14.0	870	2.2	24.3			
Eastern Mediterranean	296	0.8	10.6	520	1.3	18.6			
European	505	1.3	14.7	870	2.2	25.3			
South-East Asia	484	1.2	12.4	841	2.1	21.4			
Western Pacific	743	1.9	11.9	1298	3.3	20.8			
Global	584	1.5	13.6	1010	2.6	23.4			

Table 9. **Number and proportion of cardiovascular deaths averted by WHO region, at year 2025 and 2030**

WHO region	2025		2030	
	Cardiovascular aggregated deaths averted (millions)	%	Cardiovascular aggregated deaths averted (millions)	%
Africa	0.087	1.3	0.278	2.3
Americas	0.199	1.4	0.628	2.5
Eastern Mediterranean	0.086	0.9	0.275	1.6
European	0.293	1.1	0.903	1.9
South-East Asia	0.507	1.8	1.620	3.1
Western Pacific	1.022	2.5	3.242	4.4
Global	2.194	1.7	6.946	3.1

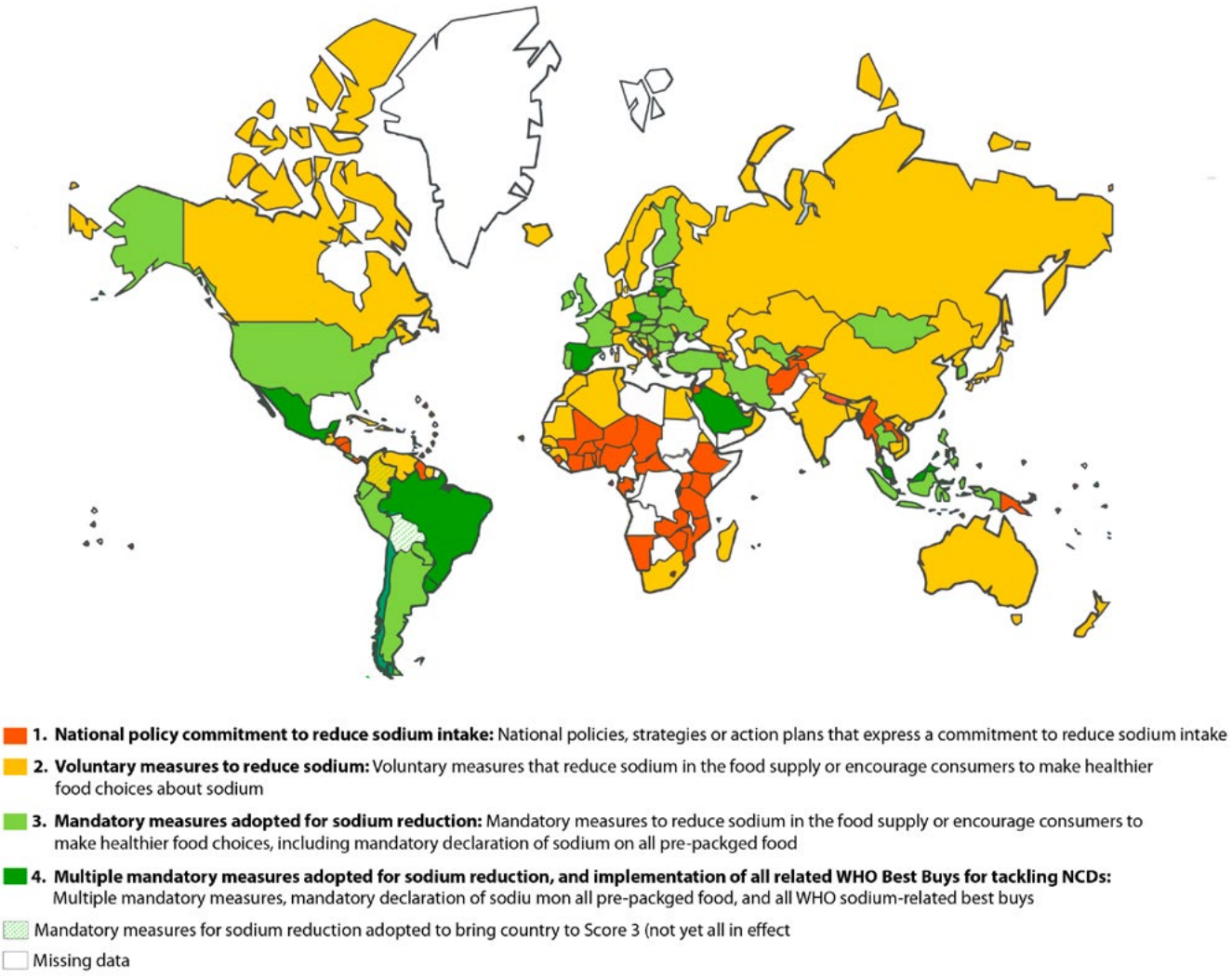
Thirteen Member States: Andorra, Cook Islands, Democratic People's Republic of Korea, Democratic Republic of the Congo, Dominica, Marshall Islands, Monaco, Nauru, Niue, Palau, Saint Lucia, San Marino and Tuvalu did not have all the parameters available to compute the corresponding cardiovascular deaths averted. Three Member States: Czechia, Lithuania and Saudi Arabia were already in the maximum level of the score 4 so did not benefit from the uplifted scenario.

In molti paesi ad alto reddito, e sempre più nei paesi a basso e medio reddito, una percentuale significativa dell'assunzione di sodio può essere attribuita agli alimenti trasformati e l'OMS ha definito parametri di riferimento per il contenuto di sodio per 18 categorie di alimenti, invitando gli operatori del settore alimentare a implementarli a livello globale[2].

2. WHO global sodium benchmarks for different food categories. WHO 2021

A partire da ottobre 2022, come si può vedere dalla mappa riportata di seguito, estrapolata dal Report, solo il 5% (n=9) degli Stati membri dell'OMS ha adottato politiche obbligatorie di riduzione del sodio (Brasile, Cile, Repubblica Ceca, Lituania, Malesia, Messico, Arabia Saudita, Spagna e Uruguay) e il 73% dei Paesi non dispone di una gamma completa di strategie per l'implementazione di tali misure.

Map 1. Global sodium reduction policies and measures as of October 2022



1. **National policy commitment to reduce sodium intake:** National policies, strategies or action plans that express a commitment to reduce sodium intake
2. **Voluntary measures to reduce sodium:** Voluntary measures that reduce sodium in the food supply or encourage consumers to make healthier food choices about sodium
3. **Mandatory measures adopted for sodium reduction:** Mandatory measures to reduce sodium in the food supply or encourage consumers to make healthier food choices, including mandatory declaration of sodium on all pre-packged food
4. **Multiple mandatory measures adopted for sodium reduction, and implementation of all related WHO Best Buys for tackling NCDs:** Multiple mandatory measures, mandatory declaration of sodiu mon all pre-packged food, and all WHO sodium-related best buys

Mandatory measures for sodium reduction adopted to bring country to Score 3 (not yet all in effect

Missing data

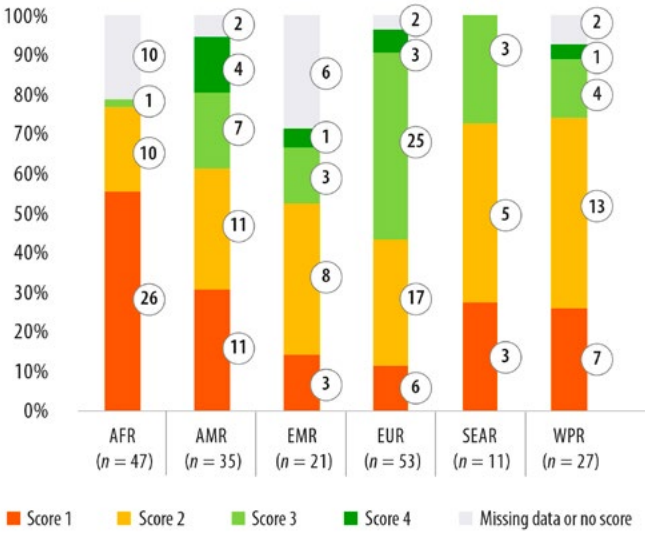
Come riportato nel Report, è stato definito un **Sodium Country Score** (figura 16), al fine di stimare l'impatto dei progressi delle politiche sull'assunzione di sodio nella dieta della popolazione e sulle malattie cardiovascolari. Partendo dai dati sull'attuazione delle politiche presenti nel database globale dell'OMS denominato GINA, è stata poi sviluppata una **Sodium Country Score Card**, che indica il livello di attuazione delle politiche di riduzione del sodio per ciascun paese.
Il punteggio va da 1 a 4:
punteggio 1 - impegno a adottare politiche nazionali di riduzione di sodio;
punteggio 2 – implementazione di misure volontarie per ridurre l'apporto di sodio nell'approvvigionamento alimentare o incoraggiare i consumatori a fare scelte alimentari più sane. Queste misure sono considerate valide per il calcolo del "Sodium Country Score" solo se adottate all'interno di un modello di profilo nutrizionale che prevede dei valori soglia per il contenuto di sodio negli alimenti (ad esempio,

un limite massimo consentito di sodio negli alimenti serviti nelle scuole), o se il comportamento dei consumatori è specificamente indirizzato a ridurre il consumo di sodio (ad esempio, divieto di saliere nelle aree di ristorazione);

punteggio 3 – implementazione di misure obbligatorie per il sodio e adozione di un modello di profilo nutrizionale per implementare efficacemente le misure; dichiarazione obbligatoria del contenuto di sodio su tutti gli alimenti preconfezionati;

punteggio 4 – attuazione di due o più misure obbligatorie per la riduzione di sodio, dichiarazione obbligatoria del contenuto di sodio su tutti gli alimenti preconfezionati e implementazione di tutti e quattro i "best buys[3]" di riduzione del sodio raccomandati dall'OMS.

Figure 16. Sodium Country Scores by WHO region



AFR: African Region; AMR: Region of the Americas;
EMR: Eastern Mediterranean Region; EUR: European Region;
SEAR: South-East Asia Region; WPR: Western Pacific Region

Table 4. Sodium reduction policies and other measures implemented in the European Region

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4
A national policy commitment	At least one voluntary policy	At least one mandatory policy + a declaration of sodium on pre-packaged food	At least two mandatory policies and all WHO sodium related best buys+ a declaration of sodium on pre-packaged food
Albania, Armenia, Cyprus, Kyrgyzstan, San Marino, Tajikistan	Azerbaijan, Bosnia and Herzegovina, Denmark, Georgia, Germany, Iceland, Italy, Kazakhstan, Luxembourg, North Macedonia, Norway, Republic of Moldova, Russian Federation, Slovenia, Sweden, Switzerland, Turkmenistan	Austria, Belarus, Belgium, Bulgaria, Croatia, Estonia, Finland, France, Greece, Hungary, Ireland, Israel, Latvia, Malta, Montenegro, Netherlands, Poland, Portugal, Romania, Serbia, Slovakia, Türkiye, Ukraine, United Kingdom, Uzbekistan	Czechia, Lithuania, Spain
6	17	25	3

3. I "best buys" raccomandati dall'OMS, ovvero i quattro interventi più urgenti ed efficaci di riduzione dell'intake di sodio per prevenire le malattie cardiovascolari e i relativi costi, sono i seguenti:
   1. abbassare il contenuto di sodio nei prodotti alimentari
   2. implementare l'etichettatura sulla parte anteriore delle confezioni per aiutare i consumatori a selezionare prodotti alimentari a basso contenuto di sodio
   3. condurre campagne sui mass media per modificare il comportamento dei consumatori sul consumo di sodio
   4. implementare politiche di approvvigionamento alimentare per limitare gli alimenti ricchi di sodio serviti nei luoghi pubblici come ospedali, scuole, luoghi di lavoro e case di cura

L'Italia ha uno score 2 perché ha un'etichettatura Front of Pack e si è posta obiettivi di riformulazione volontaria. Riportiamo i dettagli delle politiche e delle misure di riduzione del sodio attuate in Italia nella tabella seguente.

Paese		Italia
Regione		Europa
WB		HIC (paese ad alto reddito)
mg/die Sodio		3810 (3625-3997)
g/die Sodio		9,7
SODIUM COUNTRY SCORE		2
Politica di impegno nazionale		SI
MISURE VOLONTARIE	Riformulazione dei prodotti	x
	Appalti pubblici di approvvigionamento/servizi	
	Etichettatura Front of Pack	x
	Altre indicazioni sull'etichettatura nutrizionale	
	Restrizioni nel marketing	
	Campagne nei mass-media	x
MISURE OBBLIGATORIE	Dichiarazione del contenuto di sodio	x
	Riformulazione dei prodotti	
	Appalti pubblici di approvvigionamento/servizi	
	Etichettatura Front of Pack	
	Altre indicazioni sull'etichettatura nutrizionale	
	Restrizioni nel marketing	
	Misure fiscali	
Note	Dichiarazione obbligatoria del sodio sugli alimenti preconfezionati, ma nessun altro obbligo o misure per portare il paese al punteggio 3 o 4	

L'Italia ha un Piano Sanitario Nazionale e un Piano Nazionale specifico sulle malattie non trasmissibili. Si è inoltre posta degli obiettivi di riformulazione volontaria per il contenuto di sodio in diverse tipologie di prodotti alimentari (snack salati, cereali da colazione, piatti pronti, pane e prodotti da forno, ecc...).

All'interno e attraverso tutti e quattro i punteggi della **Sodium Country Score Card**, vi è un notevole margine e potenziale per sviluppare nuove politiche e rafforzare quelle esistenti. Si prevede che con una strategia urgente, mirata e specifica per il contesto, ci sia ancora tempo per raggiungere l'obiettivo di riduzione del sodio e migliorare la salute di tutte le popolazioni.

Riduzione globale del sodio del 30% entro il 2025: un obiettivo ancora raggiungibile

Le politiche e le altre misure suggerite includono:

- **Limiti massimi di contenuto di sodio negli alimenti**. Sono raccomandati approcci obbligatori dato che quelli volontari sono stati relativamente pochi e lenti nell'implementazione. L'OMS ha stabilito parametri di riferimento globali per i livelli di sodio negli alimenti in diverse categorie di alimenti. La definizione di parametri di riferimento globali per il sodio è fondamentale per facilitare la riformulazione dei prodotti alimentari, che contribuisce a guidare i progressi nella riduzione del sodio;
- **Adeguate politiche di approvvigionamento alimentare nei servizi di ristorazione collettiva pubblici**. I governi di tutto il mondo hanno l'opportunità e la responsabilità di dare l'esempio attraverso l'attuazione di politiche obbligatorie su cibi e bevande nell'acquisto, sovvenzionamento, preparazione

e distribuzione di pasti/alimenti e bevande nelle istituzioni pubbliche (scuole, ospedali, mense pubbliche, ecc.), assicurando che i principi fondamentali di una dieta sana delineati nel quadro d'azione dell'OMS siano seguiti;

- **Etichettatura nutrizionale**. L'etichettatura nutrizionale sugli alimenti confezionati può risultare fuorviante: consentire ai consumatori di assumere decisioni consapevoli richiede la costruzione di un contesto che fornisca informazioni accurate e chiare. Le politiche obbligatorie sull'etichettatura nutrizionale, tra le misure da inserire, possono consentire ai consumatori di effettuare una scelta informata al momento dell'acquisto ed impedire etichettature ingannevoli o fuorvianti. Tali politiche dovrebbero includere anche dichiarazioni sui nutrienti, compreso il sodio, sul retro della confezione, nonché schemi di etichettatura interpretativi chiari e semplici sulla parte anteriore della confezione;
- **Restrizioni per il marketing**. Sono necessarie per limitare l'esposizione a determinati tipi di alimenti e bevande, diminuire la domanda di questi prodotti e incentivare l'industria a riformulare i prodotti alimentari;
- **Politiche fiscali**. Ci sono evidenze di un triplice vantaggio delle misure fiscali: possono promuovere scelte adeguate, scoraggiano l'acquisto di alcuni prodotti alimentari e aumentano le entrate per i bilanci pubblici. Le politiche fiscali per ridurre l'assunzione di sodio da parte della popolazione includono tasse su alimenti e bevande o l'eliminazione di benefici fiscali per lo sviluppo e la commercializzazione di alimenti ad alto contenuto di sodio. Possono essere rafforzate destinando entrate ad aiuti per l'acquisto di frutta e verdura fresca o per l'attuazione di altre strategie di riduzione del sodio.

Esistono opportunità di azione per accelerare ulteriormente l'implementazione di politiche di riduzione dell'assunzione di sodio, tra cui:

- considerare prioritario l'obbligo di legge;
- produrre ed elaborare dati per guidare il processo decisionale, soprattutto in riferimento all'allocazione delle risorse. Sono necessarie nuove soluzioni per implementare metodi rapidi, fattibili, convenienti e accurati per valutare l'assunzione di sodio nella popolazione, le fonti di sodio alimentare e il contenuto di sodio negli alimenti confezionati. I dati sono necessari per monitorare e valutare le politiche di riduzione del sodio, per individuare le barriere e i fattori favorevoli alla loro attuazione;
- promuovere la ricerca ed incentivare l'innovazione, allo scopo di esplorare nuovi metodi per aumentare la disponibilità e l'utilizzo di sostituti del sale a basso contenuto di sodio;
- costituire partnership per ottenere forti coalizioni.

È importante coinvolgere un'ampia gamma di stakeholder nello sviluppo e nell'attuazione delle politiche di riduzione del sodio. Ad esempio, la società civile può mobilitare risorse, sostenere le attività di comunicazione e garantire il sostegno pubblico e dei decisori politici. Il mondo dell'Università e della Ricerca sono invece fondamentali per produrre evidenze e nel monitoraggio e valutazione delle attività implementate.

L'OMS sosterrà gli Stati membri nei loro sforzi per adottare, attuare e monitorare la legislazione obbligatoria sulla riduzione del sodio. L'OMS continuerà inoltre a monitorare i progressi in tal senso in tutto il mondo, non solo aggiornando il **Sodium Country Score Card** e pubblicando periodicamente Report sulla riduzione globale del sodio, ma anche perfezionando gli algoritmi, le ipotesi e i metodi utilizzati in queste attività man mano che nuove evidenze e linee guida si renderanno disponibili.

SCELTI PER VOI

Selezione di articoli scientifici di recente pubblicazione, disponibili su riviste *open access*

- Piccoli GB, Cederholm T, Avesani CM, et al. Nutritional status and the risk of malnutrition in older adults with chronic kidney disease - implications for low protein intake and nutritional care: A critical review endorsed by ERN-ERA and ESPEN. *Clin Nutr.* 2023;42(4):443-457. **doi:10.1016/j.clnu.2023.01.018**

- Dixon KA, Michelsen MK, Carpenter CL. Modern Diets and the Health of Our Planet: An Investigation into the Environmental Impacts of Food Choices. *Nutrients*. 2023;15(3):692. Published 2023 Jan 30. **doi:10.3390/nu15030692**

- Giraldo-Vallejo JE, Cardona-Guzmán MÁ, Rodríguez-Alcivar EJ, et al. Nutritional Strategies in the Rehabilitation of Musculoskeletal Injuries in Athletes: A Systematic Integrative Review. *Nutrients*. 2023;15(4):819. Published 2023 Feb 5. **doi:10.3390/nu15040819**

- Collinson A, Waddell L, Freeman-Hughes A, Hickson M. Impact of a dietitian in general practice: paediatric food allergy [published online ahead of print, 2022 Dec 22]. *J Hum Nutr Diet*. 2022;10.1111/jhn.13130. **doi:10.1111/jhn.13130**

- Smith LO, Olieman JF, Berk KA, Ligthart-Melis GC, Earthman CP. Clinical applications of body composition and functional status tools for nutrition assessment of hospitalized adults: A systematic review. *JPEN J Parenter Enteral Nutr*. 2023;47(1):11-29. **doi:10.1002/jpen.2444**

- Drake L, Reyes-Hadsall S, Martinez J, Heinrich C, Huang K, Mostaghimi A. Evaluation of the Safety and Effectiveness of Nutritional Supplements for Treating Hair Loss: A Systematic Review. *JAMA Dermatol*. 2023;159(1):79-86. **doi:10.1001/jamadermatol.2022.4867**

AROUND THE WORLD

Notizie e approfondimenti utili dal mondo della professione

14° Congresso EFAD

Quest'anno il 14° Congresso EFAD si terrà a Budapest, da 12 al 14 ottobre. Sarà un'opportunità per fare rete, scambiarsi informazioni, imparare gli uni dagli altri e anche per divertirsi! Ulteriori informazioni verranno condivise molto presto.

EFAD Learning

EFAD ha prodotto quattro podcast che meritano di essere ascoltati.
Nel primo, il Comitato Direttivo EFAD presenta l'organizzazione e i suoi obiettivi, promuovendo la costituzione di una forte e coesa comunità di Dietisti, che hanno l'opportunità di conoscere le buone pratiche nei diversi Paesi membri ed avvicinarsi ai diversi aspetti culturali che ruotano intorno al cibo e alla salute.
Il secondo postcast tratta delle diete sostenibili, di quanto sia complesso l'argomento, per il quale è necessaria una formazione specifica. La sostenibilità è di interesse per tutti i dietisti, essendo un argomento trasversale rispetto a tutti gli ambiti di pratica professionale.
Nel terzo podcast si parla di nutrizione personalizzata ed in special modo di come migliorare la salute dell'intestino ed alleviare i gravi sintomi gastrointestinali nei pazienti; personalizzando la terapia nutrizionale ed utilizzando app nutrizionali per il monitoraggio, ogni persona può essere messa in grado di migliorare le proprie abitudini alimentari.
Nell'ultimo postcast si discute di quanto sia importante saper utilizzare i social media e di come lo sia ancora di più diffondere informazioni nutrizionali online in modo efficace e chiaro. I podcast EFAD sono trascritti per migliorarne la comprensione.
I postcast di EFAD

Sustainable Nutrition and Sport

Sulla rivista Kompass Nutrition & Dietetics, preziosa fonte di conoscenze aggiornate per dietisti, potete leggere l'interessante articolo sulla nutrizione sostenibile ai prossimi Giochi Olimpici e Paraolimpici di Parigi 2024.
Il concetto di cibo sostenibile può essere considerato anche nel mondo dello sport. Gli atleti più giovani prestano regolarmente attenzione alla sostenibilità anche perché esistono evidenze relativamente alla qualità delle prestazioni in atleti che seguono una dieta a base vegetale.
Link per scaricare l'articolo:
Sustainable Nutrition and Sport

The CO-CREATE Project: Co-creating policy with youth
Il progetto CO-CREATE: Co-creare politiche con i giovani

Il Progetto CO-CREATE collabora con gli adolescenti alla stesura di documenti che presentano nuovi strumenti per lo sviluppo di politiche e strategie di prevenzione dell'obesità, per offrire ai giovani l'opportunità di far sentire la propria voce nello sviluppo e nell'attuazione delle misure di prevenzione dell'obesità. I documenti sono pubblicati sulla rivista Obesity Reviews.
Special Issue:The CO-CREATE Project: Co-creating policy with youth

European Citizens' Panel on Food Waste
Final recommendations February 2023

Il 12 febbraio 2023, un panel di cittadini dell'UE ha adottato 23 raccomandazioni per ridurre lo spreco alimentare nell'Unione europea. I 150 partecipanti hanno sviluppato insieme le loro proposte durante tre fine settimana.
Il documento è disponibile al seguente link:
Le raccomandazioni per ridurre lo spreco alimentare

National Nutrition Month© 2023

Marzo è stato il **National Nutrition Month© 2023** per i nostri colleghi americani. Il tema di quest'anno è stato: "Fuel for the future". Mangiare all'insegna della sostenibilità è un modo gustoso per nutrirsi in ogni fase della vita e salvaguardare l'ambiente. Il dietista può aiutare i cittadini a creare abitudini sane che siano sostenibili, considerando al contempo uniche le esigenze di ciascuno.
Tra le indicazioni i colleghi promuovono la preparazione dei cibi a casa, acquisendo abilità culinarie per provare nuovi sapori e cibi da tutto il mondo. La creatività nel riutilizzare gli avanzi è importante quanto crearsi ricordi felici mangiando il più spesso possibile con amici e familiari. Per saperne di più:
https://www.eatright.org/national-nutrition-month-2023

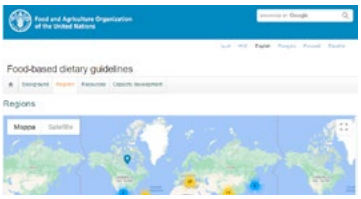
NUTRIZIONE E DINTORNI

Informazioni, eventi e occasioni di approfondimento sulla cultura, la sociologia dell'alimentazione e tutte le discipline affini alla scienza della nutrizione

Mantova Food&Science Festival
19-21 maggio 2023

Da **venerdì 19** a **domenica 21 maggio** torna il racconto attuale, accurato e dinamico dei temi che corrono sulla linea di prossimità tra cibo e scienza: dal **cambiamento climatico** alla **transizione energetica** ed **ecologica**, dalla **gestione delle risorse planetarie** ai bisogni delle **future generazioni**, dalla **tradizione agricola** alle **nuove tecnologie**, Mantova si conferma il luogo in cui i *confini* tra ricerca, mondo produttivo e società si incontrano, rappresentando un'occasione per unire comunità, culture ed esperienze in un dialogo sulla complessità quotidiana.
https://www.foodsciencefestival.it/it/news/articolo/confini-e-il-tema-della-settima-edizione-del-foodscience-festival/

Una bellissima pagina della FAO dedicata alle raccomandazioni alimentari nel mondo. Piramidi alimentari e linee guida di ogni paese.
https://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/



Acidi grassi trans: stop dell'OMS entro il 2023

In tutto il mondo 5 miliardi di persone continuano a essere esposte agli effetti dannosi degli acidi grassi trans (TFA) contenuti nei prodotti alimentari industriali, con un rischio aumentato di malattie cardio-vascolari e mortalità. I TFA si trovano comunemente negli alimenti confezionati, nei prodotti da forno, negli oli da cucina e nelle creme spalmabili. L'aumento dell'assunzione dei TFA (>1% dell'apporto energetico totale) è responsabile ogni anno di almeno 500.000 morti premature per patologie cardiovascolari. Sono alcuni dei dati riportati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nell'edizione 2022 del rapporto **"Countdown to 2023: WHO report on global trans-fat elimination 2022"**. Dal documento emerge che molti Paesi stanno rispondendo all'invito all'azione dell'OMS lanciato nel 2018 per eliminare i TFA prodotti industrialmente, mettendo in atto politiche basate sulle migliori pratiche con un aumento (di quasi sei volte) di misure volte a proteggere la popolazione globale dagli effetti nocivi per la salute dei TFA. Secondo l'OMS la strada da percorrere è ancora lunga e invita i governi, la società civile e i fornitori di oli a impegnarsi per eliminare i TFA dall'approvvigionamento alimentare globale entro la fine del 2023, esortando i maggiori produttori mondiali di alimenti ad allinearsi all'impegno assunto dall'International food and beverage alliance (IFBA).
Countdown to 2023: WHO report on global trans-fat elimination 2022

ASAND INFORMA

SPORT NUTRITION Nutraceuticals Training and Sport Medicine in Endurance Athletes

Gentili colleghi, vi segnaliamo la Masterclass **SPORT NUTRITION: NUTRACEUTICALS TRAINING AND SPORT MEDICINE IN ENDURANCE ATHLETES**, che si terrà a Roma il 13 maggio 2023 presso l'Hotel Royal Santina. Sono previste quote di iscrizione agevolate per i soci ASAND. Per maggiori informazioni potete visitare il sito **https://www.sinseb.it/?p=2104**

Settimana Nazionale della Celiachia

Gentili colleghi,
nell'ambito del partenariato sottoscritto con AiC, Associazione Italiana Celiachia, ASAND, Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica, intende sostenere e valorizzare la **Settimana Nazionale della Celiachia**, evento di divulgazione e sensibilizzazione sulla celiachia e la dieta senza glutine, che, dal 2015, si pone l'obiettivo di diffondere corretta informazione sulla celiachia, sensibilizzando il pubblico e i media su una patologia che in Italia riguarda circa 600.000 persone di cui quasi 400.000 non ancora diagnosticate.
Quest'anno la Settimana Nazionale della Celiachia si celebra dal 13 al 21 Maggio 2023.
Si tratta di un momento importante per accendere i riflettori anche sui **falsi miti** e sulle innumerevoli **fake news**, che spesso contribuiscono a generare cattiva informazione, scarsa conoscenza della celiachia e di conseguenza delle necessità e dei diritti dei pazienti.
Moltissime le **iniziative** che a livello locale e nazionale saranno portate avanti dall'AIC, vi invitiamo fin da ora a condividere i post social che ASAND farà a sostegno della iniziativa e a dare diffusione degli eventi che saranno organizzati da AIC sul vostro territorio. Tutti gli eventi saranno a breve pubblicati **qui**.
Tra le tante iniziative AIC, riportiamo di seguito le modalità che AIC ha definito per il coinvolgimento attivo della ristorazione scolastica e delle scuole durante la Settimana: il progetto Tutti a tavola, tutti insieme, un importante iniziativa di sensibilizzazione ed inclusione, aspetti di riferimento imprescindibili quando si parla di alimentazione e collettività.
Certi che questa iniziativa troverà il vostro interesse, contiamo sulla vostra partecipazione e sul vostro sostegno, invitandovi a promuovere l'adesione nei contesti di riferimento.
Il Consiglio Direttivo ASAND, i Gruppi di Studio Celiachia e Ristorazione collettiva

TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME, LE GIORNATE DEL MENÙ SENZA GLUTINE

In occasione della Settimana Nazionale della Celiachia, invitiamo le mense scolastiche ad aderire a **TUTTI A TAVOLA TUTTI INSIEME, Le giornate del menù senza glutine**, l'iniziativa che permette di servire in mensa un menù completamente senza glutine per tutti, celiaci e non.
Lo scorso anno Tutti a Tavola tutti insieme ha coinvolto oltre 100 Comuni e sono stati serviti circa 150.000 pasti senza glutine nelle scuole italiane. Guarda **qui** la rassegna stampa.
Con questa iniziativa AIC vuole diffondere la conoscenza della celiachia e della dieta senza glutine, rimandando al sito **www.settimanadellaceliachia.it**, dove è possibile scoprire tutte le informazioni e i falsi miti su questa patologia. Soprattutto, con l'iniziativa creiamo piccoli ambasciatori di corretta informazione e mettiamo solide fondamenta per creare un mondo più accogliente per i celiaci e per tutti coloro che a tavola hanno bisogno di alimenti differenti.

COSA FARE NELLA SETTIMANA DELLA CELIACHIA

Per aderire alla iniziativa è necessario compilare un apposito form, disponibile **qui**.
AIC raccoglierà i nomi dei Comuni/mense aderenti e il totale dei pasti gluten free serviti nella Settimana Nazionale della Celiachia e li comunicherà all'esterno, attraverso una campagna stampa e i propri canali social, Facebook e Instagram.
Tutte le mense scolastiche possono aderire alla iniziativa, AIC mette a disposizione materiale dedicato

- una locandina
- un modello di menù (che andrà preventivamente sottoposto ad AIC per approvazione)
- schede informative per gli insegnanti, registro elettronico, chat genitori (scaricabili dal sito)
- schede gioco, pensate per scuola infanzia e primaria (scaricabili dal sito)

I Comuni, le scuole e le aziende della ristorazione collettiva aderenti potranno ricevere i file aperti per locandina e menu, dove inserire anche il logo del Comune/scuola e della eventuale azienda di ristorazione collettiva che gestisce la mensa, una volta iscritti al **form di adesione**.

Grazie, contiamo sulla vostra adesione! Perché una società più inclusiva è una società migliore per tutti.

Associazione Scientifica dell'Alimentazione, Nutrizione e Dietetica

ASAND (Associazione Scientifica Alimentazione, Nutrizione e Dietetica) è l'Associazione Tecnico Scientifica di riferimento per i Dietisti Italiani, ai sensi del Decreto del Ministero della Salute 2.08.2017 e della Legge n. 24 dell'8/03/2017

CAMPAGNA ASSOCIATIVA 2023

Inspiring the future: ricerca e pratica professionale

Una grande comunità professionale al sostegno della ricerca, della formazione, e della pratica professionale evidence-based, con un approccio Planetary Health.

Una grande comunità professionale

I gruppi di lavoro ASAND: una grande rete di professionisti

Gruppi di studio, gruppi a progetto, gruppi a valenza strategica a supporto di una pratica professionale *evidence based* e della produzione scientifica e di Linee guida professionali

Usare la ricerca per fare ricerca

Disponibile per tutti i soci l'abbonamento gratuito alla rivista **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**

Nutrition Research Award: per promuovere e valorizzare l'attività scientifica; per sostenere le nuove generazioni di giovani professionisti; per fare rete

Biblioteca digitale: Linee guida, Practice Paper, strumenti di lavoro e documenti di interesse per l'approfondimento, la ricerca e la pratica professionale

Formazione e informazione Scientifica

Condizioni agevolate per la partecipazione a eventi formativi promossi o patrocinati da ASAND

Eventi formativi dedicati: Congresso Nazionale, Workshop, Webinar

Percorsi di approfondimento scientifico e professionale

Newsletter dedicata mensile, con approfondimenti e lettura critica della letteratura scientifica, rassegna della letteratura, info e notizie utili

Nuovo sito web, aggiornato nella grafica e nei contenuti

Pratica professionale

Collaborazioni, progetti di ricerca, partenariati e attività istituzionali di carattere scientifico

Rete europea (EFAD) ed internazionale (ICDA)

Studenti

A partire dal 2023 possono aderire ad ASAND gli studenti dei Corsi di Laurea in Dietistica del territorio nazionale.

Ai sensi dell'art. 9 dello Statuto ASAND gli studenti non hanno diritto di voto e non possono ricoprire cariche societarie, ma possono usufruire delle attività e dei servizi previsti per i soci.

La quota di iscrizione per gli studenti è di 15 €

info@asand.it | Seguici anche sul canale Telegram

ISCRIVITI SUBITO **www.asand.it**

Dal 1° gennaio è partita la **Campagna Associativa 2023**. Possono iscriversi ad ASAND i **Dietisti** in possesso di un titolo di studio abilitante all'esercizio della professione, riconosciuto dalla legge.
L'iscrizione è inoltre aperta agli **studenti di corsi di laurea in Dietistica** attivi sul territorio nazionale, ad una quota agevolata, come deliberato dall'Assemblea Ordinaria dei Soci ASAND in data 9 giugno 2022.
L'iscrizione ha validità anno solare, e pertanto è valida dal 1° gennaio al 31 dicembre di ogni anno.
Vi informiamo che da quest'anno è attivo anche il pagamento tramite Paypal/carta di credito.

QUOTE E METODI DI PAGAMENTO

Dietisti: € 40.00
Studenti: € 15.00

Le iscrizioni possono essere effettuate tramite:
Paypal/Carta di credito
Utilizzando questo metodo di pagamento l'iscrizione sarà immediata e automatica. È prevista una commissione di € 1.81.

Bonifico bancario
Dati intestatario: CREDIT AGRICOLE – IBAN: IT36I0623009494000030713423 - Beneficiario: A.S.A.N.D.
Sarà necessario inviare copia della transazione effettuata alla mail **info@asand.it**.
L'iscrizione sarà confermata a seguito dell'effettivo accredito dell'importo pagato.

ISTRUZIONI PER ISCRIZIONI E RINNOVI

NUOVE ISCRIZIONI

- Cliccare sulla voce **ISCRIVITI** all'interno del menu ACCEDI/ISCRIVITI
- Compilare la scheda di iscrizione in tutte le sue parti
- Selezionare il metodo di pagamento desiderato e completare l'iscrizione
- Una ricevuta del pagamento sarà inviata via mail all'indirizzo indicato in fase di registrazione e sarà sempre accessibile alla voce I TUOI PAGAMENTI

RINNOVI

- Accedere al sito con le proprie credenziali
- Cliccare sulla voce RINNOVA all'interno del menu **ACCEDI/ISCRIVITI**
- Selezionare il metodo di pagamento desiderato e completare l'iscrizione

Vi ricordiamo che anche per l'anno 2023 è disponibile per tutti i soci ASAND l'abbonamento gratuito alla Rivista *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics (JAND)*

I soci che non siano ancora in possesso delle proprie credenziali di accesso (Registration ID/Password), per procedere al riscatto dell'abbonamento gratuito, possono richiederle alla Segreteria ASAND (**info@asand.it**). Successivamente, sarà sufficiente registrarsi al portale Elsevier per accedere alla rivista JAND, per la consultazione ed il download, con contenuti disponibili a partire dall'anno 1995.
Buona lettura!