Domenico Basta

LA PREVENZIONE È LA VIA PER LA SALUTE

Igiene, nutrizione e prevenzione per coltivare la salute quotidianamente

Premessa di Giuseppe Moles

Introduzione di Lucantonio Debellis

NOVA DELPHI Academia

NOVA DELPHI
Academia

Nova Delphi Academia

Il progetto, nato dall'esperienza editoriale Nova Delphi Libri, è finalizzato alla promozione di una maggiore diffusione della ricerca scientifica in campo umanistico. Si rivolge a Dipartimenti universitari, Enti di ricerca, Centri studi, Fondazioni, docenti, ricercatori e ricercatrici strutturati e non, afferenti agli ambiti disciplinari delle scienze umanistiche, storiche, storico-religiose, filosofiche, antropologiche, sociologiche, economiche, della formazione, degli studi di genere e di lingua e letteratura.

nd.academia@gmail.com
www.novadelphi.it

Domenico Basta

LA PREVENZIONE È LA VIA PER LA SALUTE

Igiene, nutrizione e prevenzione per coltivare la salute quotidianamente

Premessa di **Giuseppe Moles**
Introduzione di **Lucantonio Debellis**

NOVA DELPHI
Academia

© 2021 Nova Delphi Libri S.r.l., Roma

Sito internet: www.novadelphi.it
www.novadelphi.blogspot.com

ISBN: 979-12-80097-29-3

In copertina: Elaborazione www.pixabay.com

Realizzazione grafica: Nova Delphi Academia

La prevenzione
è la via per la salute

Alla mia famiglia

Premessa
di Giuseppe Moles*

Questo libro del dottor Domenico Basta, giovane biologo, ricercatore ed epidemiologo originario della Basilicata, mi consente sia di ringraziarlo per essersi messo a disposizione della sua comunità e del suo territorio, prestando servizio di consulenza con l'iniziativa Giornate della prevenzione, sia perché ha svolto e continua a svolgere una costante attività di divulgazione scientifica, tramite mezzi di comunicazione digitali e non, al fine di fornire una corretta informazione a tutela della nostra salute attraverso la prevenzione e il rispetto di giuste regole di comportamento.
L'essere umano è dotato di quel dono meraviglioso che è l'intelligenza, e, quindi, oltre a soddisfare i bisogni primari ha fame e soprattutto bisogno di verità; per questo è necessaria una profonda riflessione anche sulle modalità con cui si comunica e si diffonde il sapere scientifico, a maggior ragione in un momento storico così complesso come quello attuale. Nell'odierno quadro sociale largamente mediatizzato va rilevato che parte della collettività resta insensibile agli esiti e alle posizioni che giungono dalla comunità degli esperti proprio sui temi e sui contenuti della scienza, della medicina e della salute, mentre spesso ci troviamo di fronte al prevalere della dimensione emotiva, e l'informazione non scientifica viene percepita e accettata come "vera" dal pubblico senza alcuna analisi concreta della effettiva autenticità, cosa che ci conduce inevitabilmente al grande tema delle fake news. Abbiamo potuto constatare, soprattutto durante l'emergenza sanitaria causata dal Covid-19, l'importanza di una informazione corretta, autorevole e di qualità perché ci siamo resi conto dei danni che una informazione scorretta o semplicemente falsa può generare.
A questo va aggiunto che anche il giornalismo scientifico è in crisi, ormai sempre più rimpiazzato dalle analisi e dalle estem-

* Senatore della Repubblica, sottosegretario per l'editoria e per l'informazione alla Presidenza del Consiglio dei Ministri.

poranee considerazioni di tanti, il che porta alla diffusione di informazioni sprovviste di qualsiasi base scientifica perché dovute a semplici opinioni o, peggio, a supposizioni personali, con l'aggravante che alcune di esse alle volte portano al ripudio delle conoscenze e delle acquisizioni scientifiche; tutto ciò provoca incertezza, smarrimento e confusione nei cittadini, fino a far sì che addirittura si arrivi a diffidare della scienza ufficiale.

Se è vero che le notizie fasulle sono sempre esistite, è anche vero che il fenomeno è cresciuto in maniera esponenziale con l'avvento di internet, tanto da risultare molto più complicato distinguere tra notizie attendibili e non; il risultato è che qualsiasi informazione oggi raggiunge livelli di diffusione incontrollabili che, se strumentalmente usati, possono risultare estremamente dannosi; se questo è un rischio molto pericoloso, tra l'altro strettamente legato al ruolo sempre più determinante dei giganti del web, allora è assolutamente indispensabile e necessaria una cooperazione tra questi "colossi" e i produttori tradizionali di informazione per rendere l'ecosistema digitale più sicuro. Stiamo vivendo una fase particolarmente delicata in tema di uso dell'informazione e della circolazione delle notizie, ormai non più veicolate dai canali tradizionali forniti di strumenti di selezione e filtro, come un tempo lo erano la carta stampata, l'editoria (in particolare quella specialistica) e il mondo accademico. Solo sulla base di notizie certificate, invece, il cittadino può essere messo nelle condizioni di capire, decidere, scegliere (votare), ma anche come alimentarsi correttamente o tutelarsi dalle malattie che, così come ad esempio è ben illustrato nel libro, possono derivare da uno stile di vita poco adeguato o da abitudini alimentari nocive. La vera sfida che abbiamo di fronte dunque, e che coinvolge moltissimi attori e diversi ambiti, è quella di arrivare ad avere informazioni serie e certificate (sul digitale, sulla carta stampata e sui media tradizionali) al fine di contribuire al processo conoscitivo degli individui per il perseguimento di una vita "sana" garantendo l'autorevolezza dell'informazione, e dandole quindi anche un'azione automaticamente "pedagogica"; la verifica delle fonti, e quindi l'attendibilità delle notizie, sono strumenti non solo utili ma indispensabili per arginare le fake news.

Per tutto questo, il testo di Domenico Basta acquista oggi un valore ancora più forte e significativo, anche alla luce dell'emergenza sanitaria, economica e sociale che stiamo vivendo, in un momento in cui il nostro Paese ha un estremo bisogno di certezze. Quando ci troviamo alla presenza di giovani professionisti esperti e brillanti, cresce la speranza che il nostro Paese possa rialzarsi e ripartire tutelando quel bene primario che è la nostra salute; grazie, dunque, al nostro giovane biologo e nutrizionista per il suo significativo contributo e per il suo costante impegno al servizio della certezza della scienza.

Introduzione
di Lucantonio Debellis*

La consapevolezza che mangiare cibi buoni ma con moderazione sia il presupposto per mantenersi in buona salute accompagna l'uomo dagli albori della civiltà. Trova conferme nelle documentate abitudini alimentari dei popoli della Mesopotamia, e delle diverse civiltà mediterranee, tra le quali le civiltà egiziana, fenicia, greca, etrusca e romana, ma anche in quelle indiana e cinese. Il medico romano Galeno suggeriva di preferire come principali alimenti di ogni giorno ortaggi e frutta, cereali, legumi, pesci e, solo quando possibile, anche carni di animali magri.
L'industrializzazione ha determinato l'introduzione di nuovi alimenti e la variazione delle proporzioni. Il consumo di zuccheri semplici, grassi animali e carni ha raggiunto livelli eccessivi. L'aumento demografico ha portato a ribaltare il rapporto tra cibo e uomo. La maggior parte della popolazione, in precedenza generalmente produttori in proprio del cibo, si è trasformata in consumatori. Il cibo è diventato una merce qualunque e non il frutto del proprio lavoro, perdendo il rispetto e la sacralità del cibo prodotto dalla famiglia. La famiglia non è più la diretta responsabile della qualità degli alimenti ma si affida a chi li produce e generalmente ne perde il controllo. Sulla qualità, naturalità e frugalità prevalgono il piacere e la comodità di rifornimento, preparazione e consumo. L'industria fa di tutto per rendere piacevole il rapporto con qualunque cibo, spesso a discapito della qualità, non tanto in termini di sicurezza e salubrità dei prodotti, quanto in termini di qualità nutrizionale, eludendo i principi dell'alimentazione semplice e naturale seguiti per millenni. Nei paesi industrializzati la cattiva alimentazione causa oggi un numero sempre crescente di patologie sia sistemiche, come l'obesità, il diabete e le malattie cardio-vascolari, ma anche disfunzioni dell'apparato digerente

* Docente presso il Dipartimento di Bioscienze, Biotecnologie e Biofarmaceutica dell'Università degli Studi di Bari "Aldo Moro".

e alcune forme tumorali. Sono complessivamente le malattie croniche non trasmissibili diffusesi con il benessere economico, l'industrializzazione e la riduzione del lavoro fisico. Ma un altro aspetto importante dell'alimentazione è la sicurezza degli alimenti in termini di affidabilità rispetto alla presenza di contaminati più o meno tossici ed in termini di garanzie igienico sanitarie nelle diverse fasi della loro preparazione e consumo. Questo secondo aspetto ha assunto nel corso degli ultimi mesi, pesantemente segnati dalla pandemia del Covid-19, un rilievo enorme. La conoscenza delle più elementari ed efficaci forme di igiene e prevenzione di contagio rappresenta ormai una necessità indiscussa. Emerge quindi impellente ed essenziale il bisogno di informazione e diffusione della cultura della corretta alimentazione e della prevenzione. Solo la conoscenza delle patologie sistemiche e di quelle trasmissibili per contagio, del loro legame con l'alimentazione e delle buone abitudini da adottare per evitare le une e le altre può consentire di ridurre i rischi della loro diffusione. Alla luce di tali premesse, questo libro, che si propone con un linguaggio semplice, comprensibile anche per i non addetti al settore, di offrire le informazioni salienti su alimenti, alimentazione e patologie correlate, nonché sui rischi connessi alla contaminazione tanto degli alimenti quanto degli ambienti in cui si vive e lavora, rappresenta un utile e importante ausilio di facile consultazione, che aggiunge un tassello alla diffusione di notizie utili per mantenerci in buona salute mediante la prevenzione, cioè cambiando in meglio le abitudini alimentari, quelle comportamentali e la qualità dell'ambiente in cui viviamo.

Indice

La prevenzione è la via per la salute

Premessa di Giuseppe Moles pag. 9

Introduzione di Lucantonio Debellis 13

Prologo 15

Capitolo 1 – Il concetto di prevenzione 17

Capitolo 2 – Nutrizione, alimenti e nutrienti 25

Capitolo 3 – Prevenzione delle malattie cronico-degenerative 45

Capitolo 4 – Malattie cardiovascolari 47

Capitolo 5 – Diabete di tipo 2: la malattia del secolo 67

Capitolo 6 – Malattie oncologiche: uno sguardo generale 77

Capitolo 7 – Igiene, prevenzione e ambiente 101

Capitolo 8 – Educazione alla salute 135

Conclusione 141