

## Aggiornamento su alimentazione e nutrizione

**Renzo Pellati**  
Nutrizionista, Torino  
Consiglio Direttivo SISA  
(Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione)

*La Federazione delle Società Italiane di Nutrizione ha messo a punto un glossario su alimentazione e nutrizione per proporre un linguaggio comune in un ambito in continua evoluzione*

**L**a scienza dell'alimentazione, come tutte le scienze, richiede un aggiornamento continuo perché le conoscenze progrediscono incessantemente, ma bisogna tenere presente il divario fra le nuove acquisizioni e ciò che viene percepito. Oggi molti termini specifici sono purtroppo utilizzati nel linguaggio comune con evidente incoerenza rispetto al loro significato reale. Ecco perché la FeSIN (Federazione delle Società Italiane di Nutrizione) ha messo a punto un glossario (*Alimentazione e nutrizione in parole*) per aiutare il medico e il paziente a districarsi nel labirinto delle diete, dell'informazione e della disinformazione. Di seguito pubblichiamo un breve riassunto.

### ➤ Alimentazione

- **Assistita:** alimentazione naturale che necessita di assistenza da parte di terzi a causa di una ridotta o assente autonomia dell'individuo ad assumere alimenti o bevande.

- **Forzata:** alimentazione naturale imposta contro la volontà dell'individuo sano o malato, utilizzando misure coercitive. È una procedura inibita dal nostro ordinamento giuridico e dalle norme deontologiche.

### ➤ Alimento

- **Arricchito:** addizionato di micronutrienti e/o sostanze di interesse nutrizionale per generici obiettivi salutistici e/o per recuperare le perdite di tali sostanze avvenute durante i processi di trasformazione (cereali raffinati).

- **Fortificato:** sulla base di accertate evidenze scientifiche e di carenze attese nella popolazione, attraverso specifici processi tecnologici è addizionato di micronutrienti, con l'intento di aumentare la loro assunzione nei singoli individui (sale iodato).

- **Funzionale:** sulla base di evidenze scientifiche certe, si attende possa influenzare positivamente una o più funzioni fisiologiche dell'organismo, al di là dei suoi effetti nutrizionali in senso stretto (probiotici). Inserito nella dieta abituale, non esercita necessariamente effetti benefici su tutti gli individui che ne fanno uso. In assenza di una definizione ufficiale a livello europeo, tale termine andrebbe limitato ai prodotti che rispettano le normative relative alle indicazioni sulla salute.

- **OGM:** contiene uno o più ingredienti che derivano da organismi OGM.

- **Salutistico:** con effetti positivi sullo stato di salute e benessere dell'individuo. Tale definizione si presta a interpretazioni ambigue e improprie dal momento che il singolo alimento ha effetti che dipendono non solo dalla sua composizione, ma anche dalla quantità e dalla frequenza di consumo e dal tipo di dieta in cui è inserito.

### ➤ Componente bioattivo dell'alimento

Microcomponente dell'alimento, non riconoscibile come nutriente, che può avere effetti significativi (in genere positivi) per lo stato di salute e benessere dell'essere umano. Sono componenti bioattivi: carotenoidi, polifenoli e altre sostanze fenoliche, fitosteroli, fitoestrogeni, composti organosolfurati, prebiotici, probiotici, sostanze nervine.

### ➤ Farmaconutrizione

Prescrizione a fini preventivi o terapeutici di nutrienti e di altre sostanze di interesse nutrizionale con effetti metabolicamente documentati, in quantità note e controllate, e con modalità farmacologiche.

### ➤ Genomica nutrizionale

Relazioni tra genoma e dieta. Include nutrigenomica e nutrigenetica e utilizza gli approcci metodologici della genomica (mappaggio, sequenziamento e analisi di alcuni o tutti i geni di una determinata specie). Le ricadute per la nutrizione applicata degli studi di genomica non sono attualmente prevedibili.

### ➤ Integratore alimentare

Prodotto che integra, se necessario, la dieta giornaliera e che costituisce una fonte concentrata di uno o più nutrienti e/o altre sostanze d'interesse nutrizionale. Disponibile in preparati mono- o pluricomposti, dosabili (capsule, bustine, fiale, gocce) per essere assunti in piccoli quantitativi unitari.

### ➤ Kilojoule

Termine ormai presente su tutti i prodotti alimentari. Unità di misura internazionale (kj) che è utilizzata al posto della kilocaloria, più correttamente in termini scientifici, per esprimere contenuto energetico degli alimenti e dispendio energetico dell'organismo. Per trasformare le kilocalorie in kilojoule è necessario moltiplicare il valore delle kilocalorie per 4.184.

### ➤ Macronutriente

Nutriente presente nella dieta in quantità elevate (proteine, peptidi, aminoacidi, carboidrati, grassi), che ha definiti effetti nutrizionali, un ruolo metabolicamente certo ed è fonte di energia per l'organismo umano.

### ➤ Micronutriente

Minerale o vitamina presente nella dieta in quantità ridotte (g, mg, mcg). Non è fonte di energia, ma ha definiti effetti nutrizionali e un ruolo certo nel metabolismo dell'organismo umano.

► **Nutriceutico**

Sostanza originariamente contenuta negli alimenti, poi isolata o ottenuta per sintesi; al nutriceutico sono attribuiti effetti positivi sulla salute dell'uomo e un ruolo preventivo per una o più malattie, talora in modo inappropriato se in assenza di evidenze scientifiche. Se utilizzato con finalità terapeutiche, è sinonimo di farmaco nutriente e il suo impiego rispetta criteri farmacologici. Può essere presente negli alimenti funzionali, nei prodotti dietetici, nei supplementi nutrizionali orali e nei prodotti per la nutrizione artificiale.

► **Nutrigenetica**

Relazioni tra patrimonio genetico dell'individuo e sue risposte alla dieta e ai suoi componenti, in considerazione dei polimorfismi genetici in grado di influenzare tali interazioni. La nutrigenetica, quindi, identifica e caratterizza le varianti genetiche associate con risposte differenziate ai

nutrienti e cerca di correlare queste differenze agli stati di malattia.

► **Nutrigenomica**

Effetti dei componenti della dieta sull'espressione del genoma. La nutrigenomica presuppone la caratterizzazione dei prodotti dei geni e delle loro funzioni e lo studio dell'interazione tra i geni. Può utilizzare gli approcci metodologici propri della genomica e quelli della trascrittomica (studio dell'espressione genica), della proteomica (caratterizzazione di tutte le proteine) e della metabolomica (analisi quantitativa di tutti i metaboliti).

► **Nutrizionista**

Laureato con diversa formazione culturale che, grazie a percorsi formativi specifici e riconosciuti, acquisisce competenze nel campo della nutrizione umana.

► **Nutrizionista clinico**

Medico, specialista in Scienza dell'Alimentazione o specialista in branca

equipollente, ma con documentata esperienza, che svolge la propria attività nelle UO ospedaliere-universitarie) di Dietetica e Nutrizione Clinica, con particolare riferimento alla dietoterapia e alla nutrizione artificiale.

► **Organismo geneticamente modificato (OGM)**

Organismo il cui patrimonio genetico contiene anche DNA ricombinante. Il materiale genetico presente è stato pertanto modificato utilizzando tecniche di ingegneria genetica. Gli OGM possono essere vegetali, animali, microrganismi.

► **Sostanza non nutriente di interesse nutrizionale**

Sostanza presente negli alimenti e/o nelle bevande che non ha le caratteristiche di un nutriente, ma che può avere un effetto sullo stato di salute e benessere dell'individuo. In tale categoria sono compresi: alcol, fibra alimentare, componenti bioattivi degli alimenti.