

POLLENZO 7 novembre 2026

TAKE HOME MESSAGE

Luca Richiardi

La psicologia del cibo

Riccardo Migliavada

Determinanti neurobiologici e comportamentali dell'alimentazione:

- Mangiare non costituisce un semplice atto fisiologico riflesso, bensì
- E'un comportamento frutto di un processo multidimensionale, dinamico e contestualmente integrato. La sua regolazione risponde all'interazione sinergica di tre sistemi principali:

1. la fame metabolica (deposta al mantenimento dell'omeostasi energetica),
2. la fame edonica (mediata dai circuiti della ricompensa)
3. i processi cognitivi (percezione, attenzione e memoria).

La psicologia del cibo

Riccardo Migliavada

Disallineamento evolutivo:

- Il profilo biologico e i meccanismi neuro-funzionali dell'uomo si sono modellati in risposta a condizioni di scarsità di risorse nutrizionali.
- L'attuale esposizione al contesto alimentare in cui viviamo, caratterizzato dall'iper-reperibilità di alimenti ad alta densità energetica e ultra-processati, genera un disallineamento evolutivo (*mismatch*) per cui l'inibizione dell'impulso al consumo/acquisto richiede un controllo cognitivo *top-down*
- che le persone, **non sempre** sono in grado di esercitare.

La psicologia del cibo

Riccardo Migliavada

Limiti del paradigma informativo:

- L'evidenza clinica dimostra che la sola trasmissione di direttive nutrizionali (approccio informativo-prescrittivo) presenta un'efficacia limitata nel modificare i comportamenti consolidati.
- E' indispensabile tenere in considerazione i meccanismi decisionali e il ruolo degli aspetti cognitivi nel comportamento alimentare

- **Per questo è necessario progettare ambienti di consumo in grado di favorire l'adesione a diete salutari.**

ULTRA-PROCESSED FOOD: ASPETTI TECNOLOGICI ED IMPLICAZIONI SENSORIALI

Maria Piochi

- La trasformazione alimentare risponde a esigenze di **sicurezza, conservazione, praticità e piacere.**
- Per comprendere gli Ultra-processed Foods (UPF) occorre valutare insieme **processo, formulazione e matrice alimentare:**
- La singola tecnologia o il confezionamento non determinano da soli la categoria **NOVA**.
- Gli UPF sono **formulazioni industriali** contenenti sostanze di uso culinario raro o assente e/o additivi con funzione "cosmetica", impiegati per aumentarne l'attrattività sensoriale.
- Sono spesso pronti al consumo, conservabili a lungo e altamente appetibili.

ULTRA-PROCESSED FOOD: ASPETTI TECNOLOGICI ED IMPLICAZIONI SENSORIALI

Maria Piochi

- Gli UPF sono spesso caratterizzati di proprietà sensoriali caratteristiche quali i gusti dolce, salato, umami e la percezione di grasso, legati alla relativa formulazione.
- **Le proprietà sensoriali contribuiscono al gradimento e al consumo:** combinazioni di gusti, aromi e texture possono favorire un'elevata appetibilità.
- Il gradimento **innato** nell'uomo verso i gusti dolce, salato e la percezione dei grassi ha una radice evoluzionistica legata al ruolo che le molecole che inducono queste sensazioni hanno sull'organismo (segnalano rispettivamente alimenti potenzialmente energetici, la disponibilità di sodio e risorse ad alta densità energetica).

ULTRA-PROCESSED FOOD: ASPETTI TECNOLOGICI ED IMPLICAZIONI SENSORIALI

Maria Piochi

- La diffusione degli alimenti ultraprocessati modifica gli stili di vita, le relazioni familiari e le dinamiche sociali.
- Servono cambiamenti sistemici per migliorare stabilmente i sistemi alimentari e favorire l'adozione di diete salutari.

Un elevato consumo di UPF si associa a una **peggiore qualità della dieta** e a esiti sfavorevoli di salute.

Gli Ultra Processed Food e la salute: certezze e dubbi

Luisa Barana

Le Certezze

- Il consumo di Ultraprocessed Food (NOVA 4) è associato a un incrementato rischio di patologie croniche non trasmissibili (obesità, cancro, declino funzionale e cognitivo)
- I principali mediatori del danno sono l'eccesso ponderale e lo squilibrio nutrizionale
- L'alterata permeabilità intestinale e l'alterazione del microbiota dovute all'eccessivo consumo in grassi e zuccheri, dalla riduzione delle fibre e dall'utilizzo di additivi promuovono e alimentano lo stimolo infiammatorio cronico

Gli Ultra Processed Food e la salute: certezze e dubbi

Luisa Barana

Dubbi

- Rispetto ai meccanismi d'azione ipotizzati, non esistono singoli studi di esposizione sull'uomo che dimostrino l'intero processo patogenetico dall'esposizione all'effetto
- La classificazione NOVA non distingue, all'interno del gruppo 4, tra cibi che contengono un elevato o un ridotto numero di «sostanze associabili a danno»

Il danno è spesso attribuibile anche a contaminanti derivanti dai processi di trasformazione del cibo e dal contatto con confezioni e imballaggi

Cibi Ultaprocessati Possiamo difenderci? conoscenze, app, e altro

Rita Tanas

La crescente diffusione degli UPF è una delle più gravi e urgenti **minacce alla salute pubblica** per il suo impatto sulle abitudini alimentari e sulla salute, soprattutto per i **bambini**.

- I **professionisti dell'età evolutiva** hanno un ruolo chiave nell'aiutare le famiglie **a orientarsi nelle scelte**.
- Possono educare i genitori sull'impatto sulla salute e sulle tattiche delle aziende, e spiegare che
- **la forte preferenza per UPF non è un fallimento genitoriale:** sono progettati per essere iper-palatabili.
- **Possiamo fornire consigli facili su come identificarli e come preparare pasti semplici a casa.**
- **I pediatri** possono contestare **la convinzione che i piccoli siano meglio nutriti con alimenti industriali fatti apposta per loro**, e incoraggiare alimenti fatti in casa adatti all'età, più economici e nutrienti.

Pur riconoscendo che il cibo pronto è spesso inevitabile, possiamo sostenere piccoli obiettivi (non acquistare bevande zuccherate per una settimana) e stabilire dei limiti:

Non avere UPF in casa o non andare a mangiare in un fast food (restrizione implicita)

è più facile che dire «no» davanti ai loro snack preferiti (restrizione esplicita).

Cibi Ultaprocessati Possiamo difenderci? conoscenze, app, e altro

Rita Tanas

1. **Disponibilità, economicità e commercializzazione aggressiva degli UPF mette a rischio la salute.**
2. **L'aumento del consumo di UPF non dipende da «cattiva» scelta individuale.**
3. **Le attuali politiche, focalizzate solo su contenuto di grassi, zuccheri e sale, sono state insufficienti.**
4. **I governi devono affrontare l'industria degli UPF, con azioni forti.**
5. **Non possiamo permettere che gli interessi commerciali e i profitti dominino l'alimentazione.**

Occorre una risposta unificata.

Solo un impegno collettivo forte potrà garantire un futuro in cui

la SALUTE preceda il PROFITTO.

(Convenzione sui Diritti dell'Infanzia e dell' Adolescenza 1989)

Quale scelta intelligente per il futuro del cibo?

Silvio Barbero

!

Il tema della Transizione Climatica è strettamente legato a quello della Transizione Alimentare

Quale scelta intelligente per il futuro del cibo?

Silvio Barbero

Il futuro del cibo è strettamente legato al futuro della agricoltura e dei modelli di vita.

Quale scelta intelligente per il futuro del cibo?

Silvio Barbero

Linee strategiche da perseguire.

RIGENERAZIONE

Dei suoli

RECUPERO

Della biodiversità

Quale scelta intelligente per il futuro del cibo?

Silvio Barbero

Linee strategiche da perseguire.

MODELLI ANTI CONCENTRATIVI

- **Sistemi urbanistica**
- **Reti di comunità**
- **Sistemi distribuiti**
- **Produzioni energetiche**

Quale scelta intelligente per il futuro del cibo?

Silvio Barbero

Linee strategiche da perseguire.

Passare da una economia di sfruttamento ad una economia rigenerativa

ATTRAVERSO

ATTIVITÀ DI RICERCA CON APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE

Far dialogare innovazione e modelli tradizionali

Dieta Chetogenica e i farmaci per il diabete

Andrea Devecchi

La dieta chetogenica ha dimostrato di avere potenziali benefici sulla gestione del peso e sul miglioramento di alcuni parametri nel diabete mellito di tipo 2

TUTTAVIA

Esistono tuttavia specifiche controindicazioni da dover tenere a mente, soprattutto in soggetti con diabete di tipo 2

Dieta Chetogenica e i farmaci per il diabete

Andrea Devecchi

IN PARTICOLARE

Alcuni effetti collaterali della dieta chetogenica sono comuni all'uso di farmaci analoghi del GLP-1, utilizzati per la gestione dell'obesità e del diabete.

MA

L'utilizzo di analoghi del GLP-1 può offrire la possibilità di ripensare il sistema alimentare e di riscoprire gusti e alimenti fortemente dimenticati per promuovere un'alimentazione di *stampo mediterraneo*, più attuabile, sul lungo periodo rispetto ad una dieta chetogenica e con maggiori evidenze scientifiche.

Terapia con incretine: serve un cambio di alimentazione?

Franco Gregorio

Sia l'eccesso ponderale sia il diabete sono in continua, preoccupante crescita in tutto il mondo. Le terapie a base di GLP-1RAs si sono dimostrate efficaci nel contrastare entrambe, riducendo il peso, migliorando il controllo glicemico e diminuendo le complicanze e le comorbilità associate.

MA

Come per qualsiasi altro farmaco esistono effetti indesiderati che debbono essere valutati, prevenuti se possibile, contrastati se si manifestano.

- **Nausea, vomito, stipsi e diarrea sono i più frequenti e sono causa principale di interruzione del trattamento, soprattutto nelle fasi precoci.**
- **Anche il costo elevato della terapia spinge alla sospensione nei casi in cui l'onere economico del trattamento è a totale carico del paziente.**
- **L'interruzione del trattamento porta alla rapida perdita dei benefici sia sul peso che sulle comorbilità associate**

Terapia con incretine: serve un cambio di alimentazione?

Franco Gregorio

SONO INOLTRE DA CONSIDERARE

- **Deficit di vitamine, di sali minerali e di idratazione nel corso della terapia.**
- **Durante il trattamento a lungo termine il principale fattore da monitorare è la perdita di massa muscolare (sarcopenia) e ossea (osteoporosi) che vanno identificate e monitorate**

contrastandole sia con un adeguato apporto proteico che con una opportuna attività fisica.

TAKE HOME MESSAGE

COSA CAMBIERA' DA LUNEDI' NELLA MIA PRATICA QUOTIDIANA?

SCIENTIA POTENTIA EST

L’intelligenza artificiale e l’intelligenza umana nella cura delle malattie metaboliche

TORINO - 6 giugno 2026

MEDICUS CURAT, NATURA SANAT

L’intelligenza alimentare nella cura delle malattie metaboliche

BRA, Località POLLENZO (CN) – 7 novembre 2026

SCIENTIA POTENTIA EST

L’intelligenza artificiale e l’intelligenza umana nella cura delle malattie metaboliche

TORINO - 6 giugno 2026

MEDICUS CURAT, NATURA SANAT

L’intelligenza alimentare nella cura delle malattie metaboliche

BRA, Località POLLENZO (CN) – 7 novembre 2026