

# TERRITORI DI GUSTO

## E SICUREZZA ALIMENTARE

Salute, qualità, tradizione e sostenibilità  
nelle province di Frosinone e Latina



## Che cos'è l'alimentazione

L'alimentazione rappresenta il carburante del nostro organismo. Per farlo funzionare al meglio, è importante scegliere un "carburante" di qualità, il più possibile naturale e poco manipolato. Prediligere alimenti di stagione, freschi, poco lavorati e, quando possibile, provenienti dal territorio, significa favorire una dieta varia e ricca di nutrienti, riducendo al contempo l'esposizione a sostanze indesiderate legate alla lavorazione e alla conservazione degli alimenti.

E poi c'è il nostro intestino, un vero e proprio ecosistema. Quello che un tempo veniva comunemente definito "flora batterica intestinale" oggi viene indicato più correttamente come microbiota intestinale, perché non è costituito soltanto da batteri, ma da una comunità complessa di microrganismi che interagiscono tra loro e con il nostro organismo. Curare l'alimentazione significa quindi anche prendersi cura del proprio microbiota, attraverso varietà, equilibrio e qualità degli alimenti che portiamo ogni giorno sulla nostra tavola. Purtroppo, il nostro microbiota è esposto a numerosi fattori che possono alterarne l'equilibrio. Tra questi, negli ultimi anni, particolare attenzione è stata rivolta alle microplastiche. La ricerca su questo tema si sta intensificando e le evidenze disponibili suggeriscono che l'esposizione alle microplastiche possa influenzare la composizione e la funzionalità del microbiota intestinale, favorendo fenomeni di disbiosi e modificando alcune delle attività

# TERRITORI DI GUSTO

E SICUREZZA ALIMENTARE

Salute, qualità, tradizione e sostenibilità  
nelle province di Frosinone e Latina



metaboliche dei microrganismi intestinali. È un campo di ricerca ancora in evoluzione: molti dati provengono da studi sperimentali e le evidenze direttamente riferite all'uomo sono ancora limitate. Per questo è più corretto parlare di “effetto doping” possibile alterazione del microbiota e non ancora di effetti certi sulla salute. Il microbiota, quindi, rappresenta un ecosistema delicato, sul quale ambiente, alimentazione e stile di vita possono avere un ruolo importante.

Il reflusso gastroesofageo è diventato un disturbo sempre più frequente, favorito anche da alcuni aspetti dello stile di vita moderno: sedentarietà, alimentazione disordinata, pasti abbondanti o consumati troppo tardi, sovrappeso, fumo e consumo di alcol. Il famoso “logorio della vita moderna” - con un richiamo ironico alla pubblicità del Cynar - può diventare lo spunto per ricordarci quanto le nostre abitudini quotidiane influenzino anche la salute dell'apparato digerente. Un reflusso frequente e prolungato non va sottovalutato: nel tempo può danneggiare l'esofago e favorire l'insorgenza dell'esofago di Barrett, una condizione associata a un maggiore rischio di adenocarcinoma esofageo.

Alcune semplici regole possono aiutare a controllare i sintomi: rispettare i tempi dei pasti, evitare cene abbondanti e soprattutto non coricarsi subito dopo aver mangiato; le linee guida suggeriscono di lasciare almeno 2-3 ore tra la cena e il momento di andare a letto. È inoltre importante evitare il fumo, limitare l'alcol, mantenere un peso adeguato e individuare gli eventuali alimenti che scatenano.

# TERRITORI DI GUSTO

## E SICUREZZA ALIMENTARE

Salute, qualità, tradizione e sostenibilità  
nelle province di Frosinone e Latina



Il compito dell'Università non dovrebbe esaurirsi nella ricerca: altrettanto importante è divulgare e trasferire sul territorio i risultati degli studi effettuati. Chi lavora concretamente la terra, infatti, spesso non ha né il tempo né le energie per seguire costantemente la ricerca, aggiornarsi sulle nuove opportunità o orientarsi tra normative e bandi. Ed è proprio qui che entra in gioco la politica. Il suo compito dovrebbe essere quello di mettere concretamente nelle condizioni chi lavora e produce di accedere ai finanziamenti, alle agevolazioni e agli strumenti economici disponibili. Per questo sarebbe fondamentale potenziare la presenza sul territorio di figure professionali qualificate, capaci di fare da ponte tra il mondo della ricerca, le istituzioni e gli agricoltori: persone in grado di tradurre le leggi, spiegare le opportunità, accompagnare gli operatori nella partecipazione ai bandi e soprattutto trasformare la conoscenza in strumenti concreti. Perché la ricerca ha davvero valore quando riesce a uscire dalle Università e arrivare nei campi, diventando conoscenza, innovazione e opportunità per chi ogni giorno lavora la terra.

*Angelo Cosenza*

*Docente di Chirurgia generale e malattie dell'apparato digerente presso l'Università  
Vanvitelli di Napoli*