

CORSO RISTORAZIONE SCOLASTICA 24/01/2023

- **La salute del pianeta nel piatto**
- **Buon appetito...documento di indirizzo**
- **Spreco e scarto alimentare: osservatorio di ATS Brianza**
- **Storia di un supereroe**



LA SALUTE DEL PIANETA NEL PIATTO

Tutto il complesso di attività, persone ed istituzioni che rientrano nei processi di produzione, trasformazione, commercializzazione, consumo e smaltimento degli alimenti che provengono da tutte le culture.

Include anche la popolazione e le istituzioni che innescano o inibiscono il cambiamento del sistema

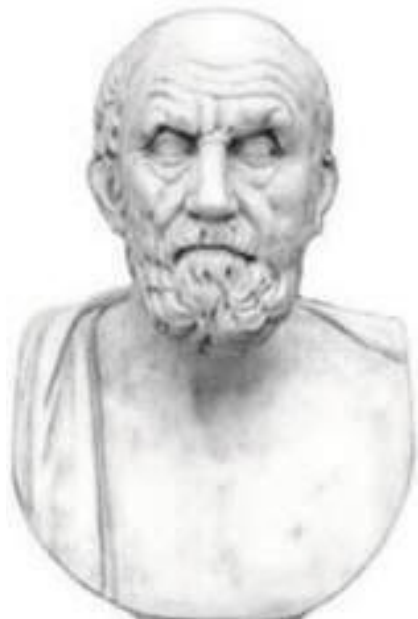
(FAO 2013)

- Il sistema alimentare ha il potenziale di nutrire la **salute umana** e supportare la **sostenibilità ambientale**
- La sfida immediata è quella di provvedere ad una popolazione che cresce, con **diete sane e sostenibili**



**“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina
sia il tuo cibo”**

Ippocrate, il “padre della Medicina”



***“Alimenti ed esercizi hanno, in effetti, virtù
reciprocamente opposte, ma che
contribuiscono insieme a fare la salute. Per
loro natura gli esercizi disperdono l’energia
disponibili, mentre i cibi e le bevande
compensano le perdite” .
(Ippocrate, De Dieta, I, 1-2)***

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

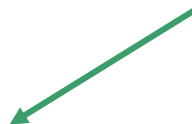


NUTRIZIONE

FATTORE DI RISCHIO

FATTORE PROTETTIVO

OBESITA'
DABETE
MAL METABOLICHE

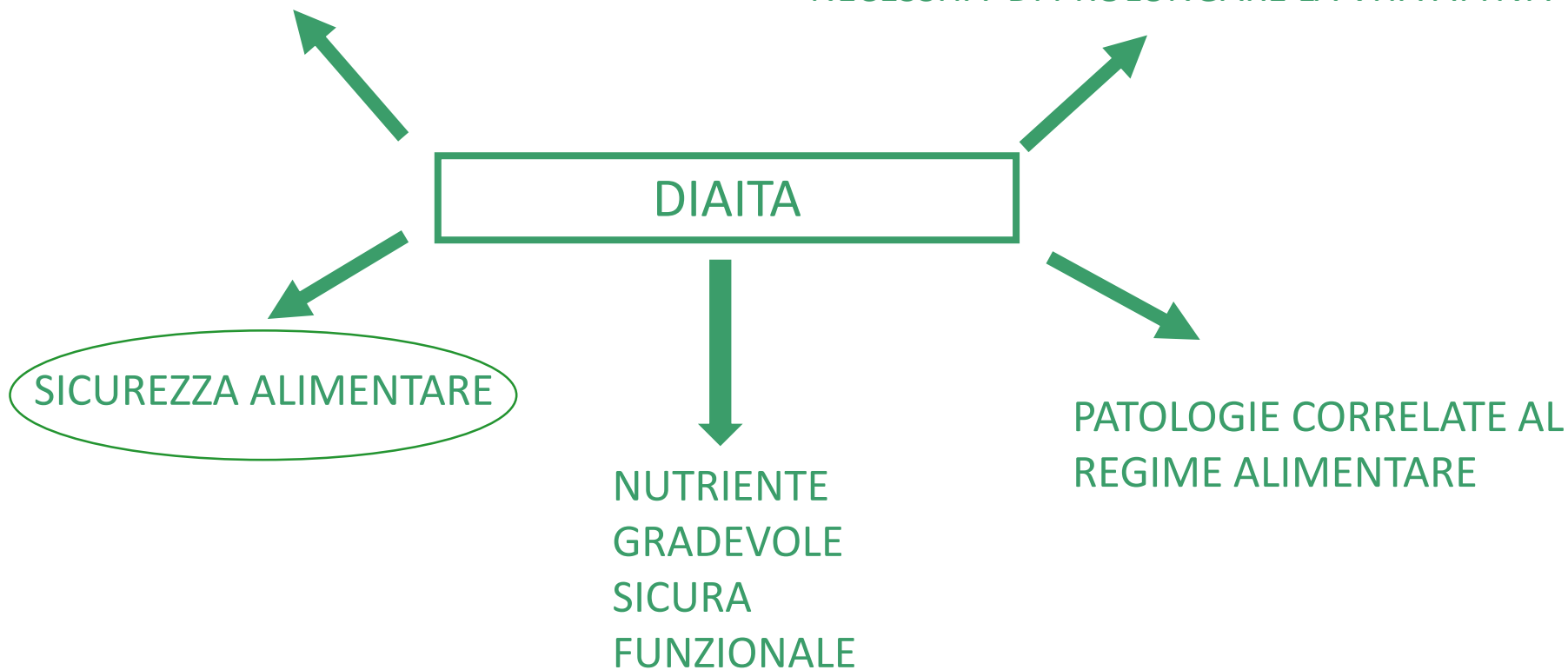


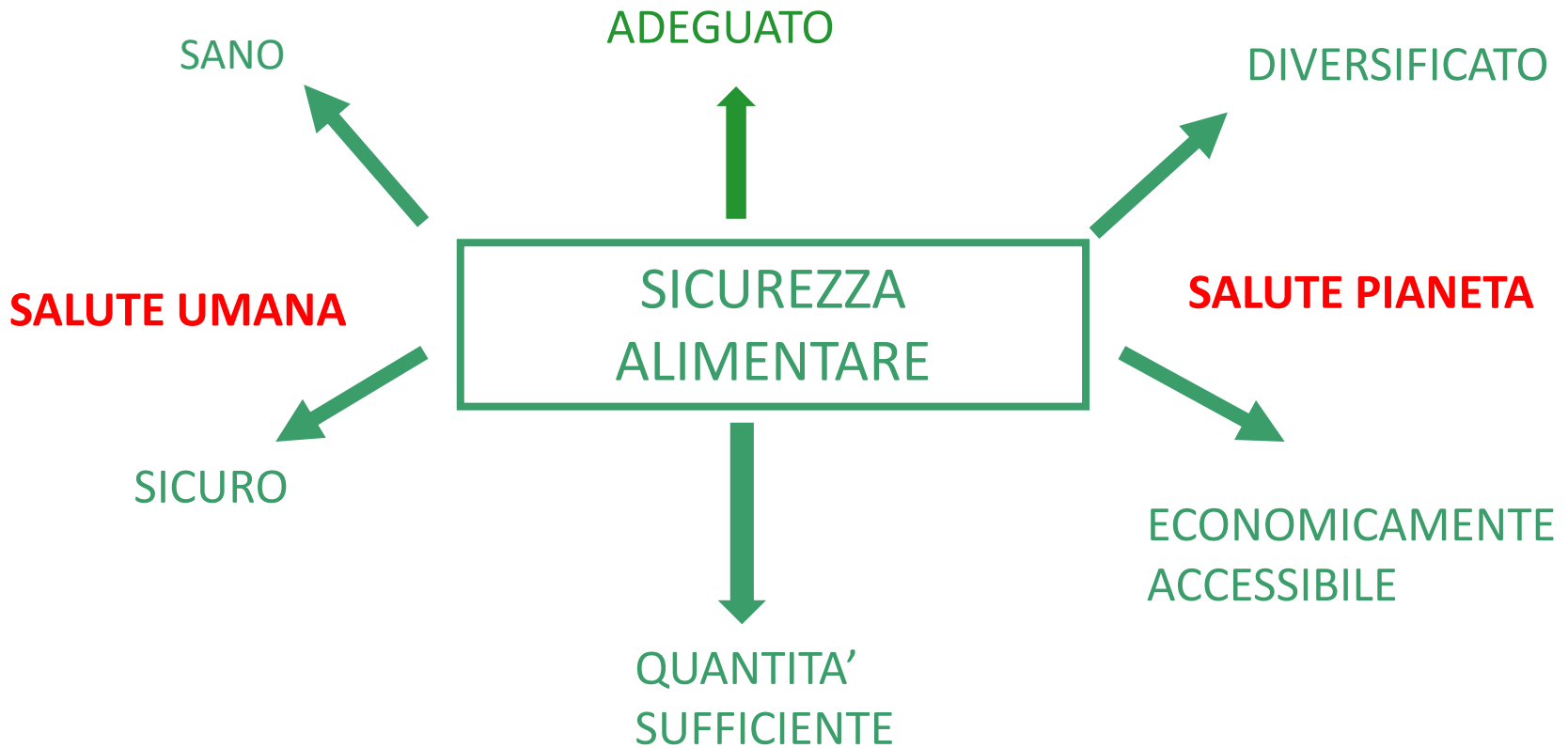
TUMORI



SODDISFACIMENTO DEI FABBISOGNI

ALLUNGAMENTO DELLA VITA MEDIA
NECESSITA' DI PROLUNGARE LA VITA ATTIVA





TRANSIZIONE NUTRIZIONALE

Negli ultimi 50 anni abbiamo assistito alla cosiddetta **TRANSIZIONE NUTRIZIONALE**, cioè alla diffusione di abitudini alimentari scorrette, legate all'espansione di alimenti industriali spesso offerti a prezzi ridotti (**alimenti processati, pronti, cibo spazzatura**)

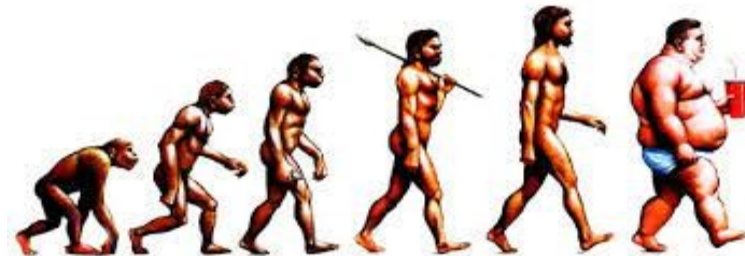


TRIPLO ONERE DELLA MALNUTRIZIONE

DIFETTO

CARENZA IN ALCUNI
MICRONUTRIENTI
(FAME NASCOSTA)

ECCESSO

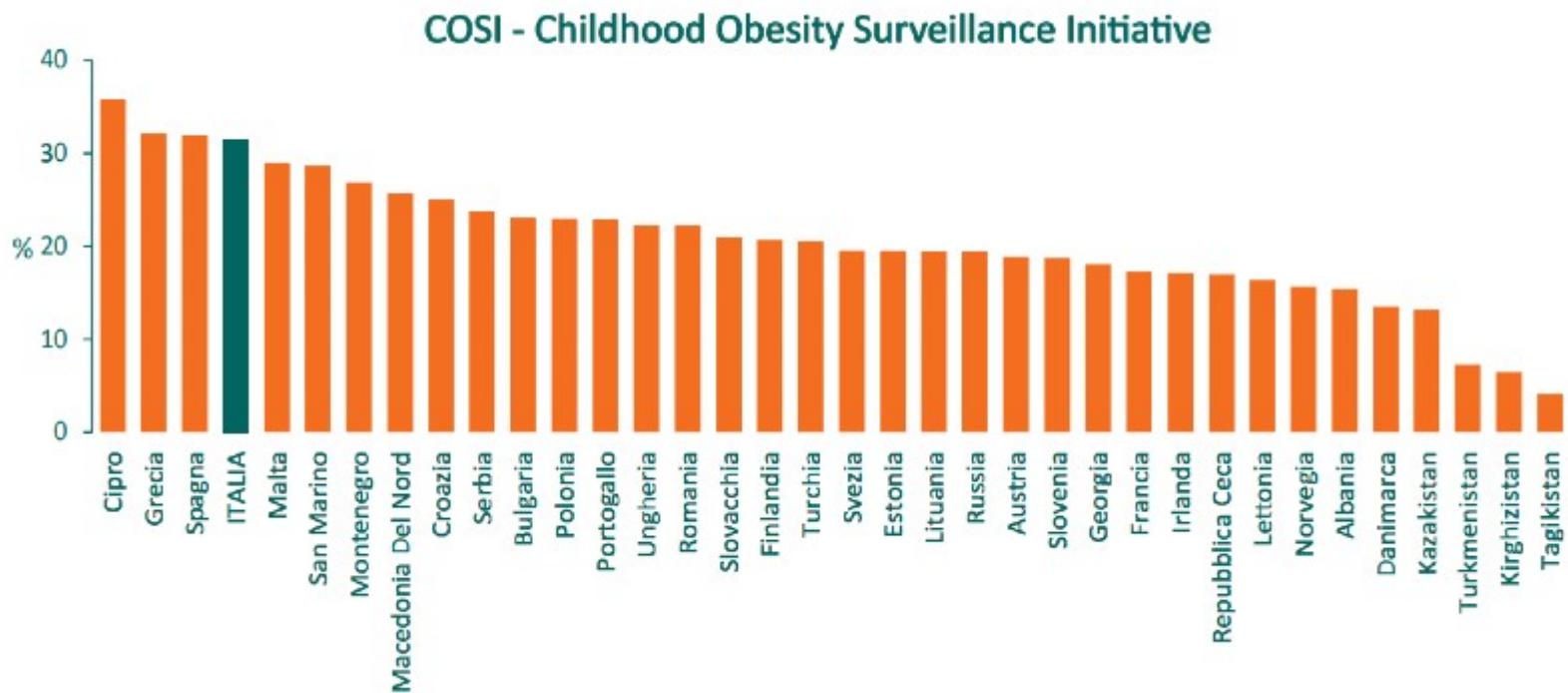


DIETE POCO SANE GENERANO MALNUTRIZIONE

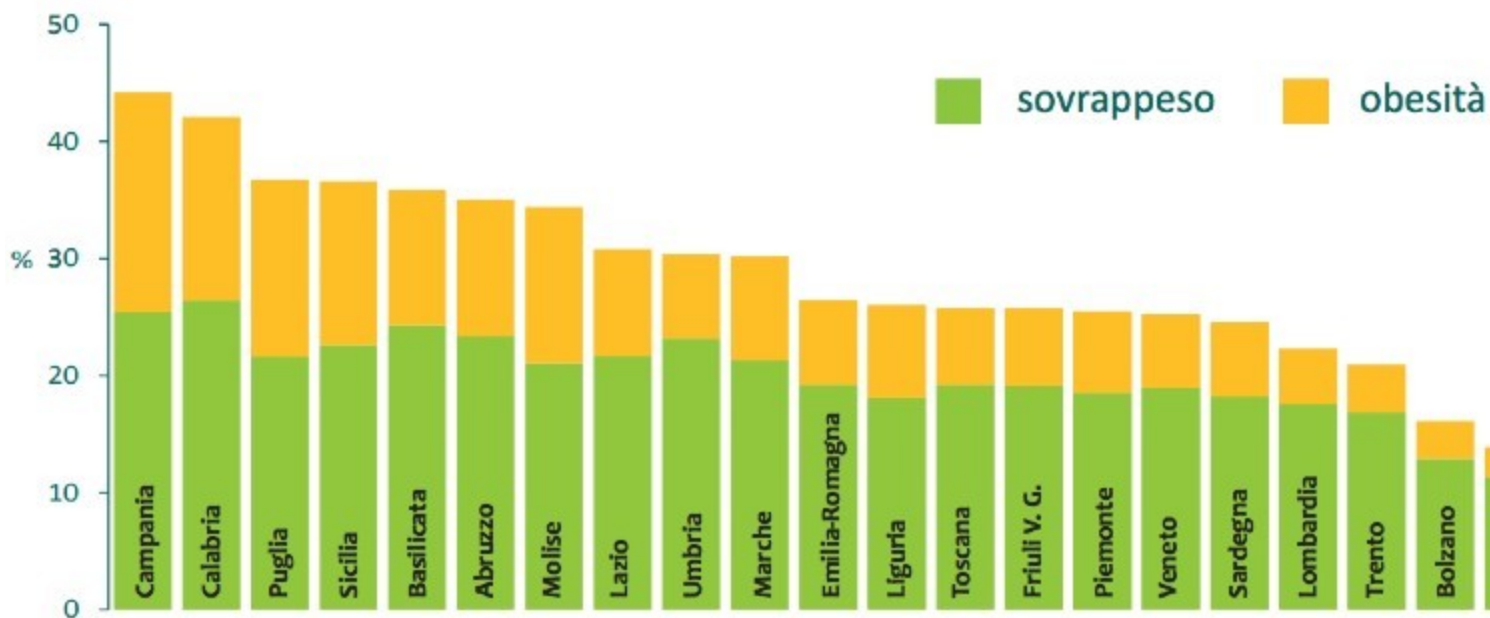


Nel rapporto dell'OMS sul monitoraggio dell'obesità infantile, **l'Italia è seconda in Europa** per numero di bambini che presentano un **eccesso ponderale**, con una tendenza geografica che vede nelle regioni meridionali l'incidenza più alta del fenomeno.

DIETE POCO SANE GENERANO MALNUTRIZIONE



DIETE POCO SANE GENERANO MALNUTRIZIONE



**DIETE POCO SANE E MALNUTRIZIONE SONO CAUSA DI OLTRE
1/5 DEL COMPLESSO DELLA MALATTIA E DELLA DISABILITA'
NEL MONDO → SALUTE UMANA**

**DIETE PIU' SANE E SOSTENIBILI CONSENTIREBBERO DI
RIDURRE LE EMISSIONI DI GAS SERRA IN PERCENTUALE
VARIABILE TRA IL 41 E IL 74%
→ SALUTE DEL PIANETA**



DIETA LOSE LOSE

- ❑ Ipercalorica
- ❑ Zuccheri aggiunti
- ❑ Grassi saturi
- ❑ Cibi processati
- ❑ Carni rosse



**INCREMENTO MALATTIE
CRONICHE NON
TRASMISSIBILI**

- ❑ Peggioramento qualità dell'aria
- ❑ Ridotta sicurezza alimentare causa cambiamenti climatici
- ❑ Ridotto contenuto in nutrienti in prodotti agricoli causa aumento CO2
- ❑ Carestie legate ad eventi climatici estremi



MORTI PREMATURE

STUDIO STATUNITENSE SU 300000 PERSONE

Una dieta di questo tipo, ricca di alimenti **processati** è stata associata ad incremento di rischio per mortalità per tutte le cause e, nell'uomo, aumento incidenza di Ca colon retto

(BMJ 2022)



In Italia:

il consumo di alimenti di scarsa qualità nutrizionale o di cibi **ultraprocessati** aumenta in modo rilevante il rischio di mortalità, in particolare per le malattie cardiovascolari ma anche per i tumori

(Studio Moli-sani BMJ 2022)





- 1. Non trasformati o minimamente processati** (frutta, verdura, carne, pesce etc)
- 2. Ingredienti per cucinare** (olio, burro, sale, zucchero)
- 3. Alimenti trasformati o processati** (pane fresco, formaggi, verdure e legumi in scatola, pesce in scatola, carni o pesce affumicati, frutta sciroppata, semi o frutta a guscio salati o zuccherati...)
- 4. Alimenti ultraprocessati** (snack dolci o salati, molti cibi pronti a base di pasta, pizza, crocchette di pollo, burger, zuppe istantanee, cioccolato, dolci, gelati confezionati, margarine, biscotti, cereali da colazione, barrette energetiche, energy drinks, bevande a base di latte o di frutta, salse, alimenti sostitutivi del pasto...).

ALIMENTI ULTRAPROCESSATI

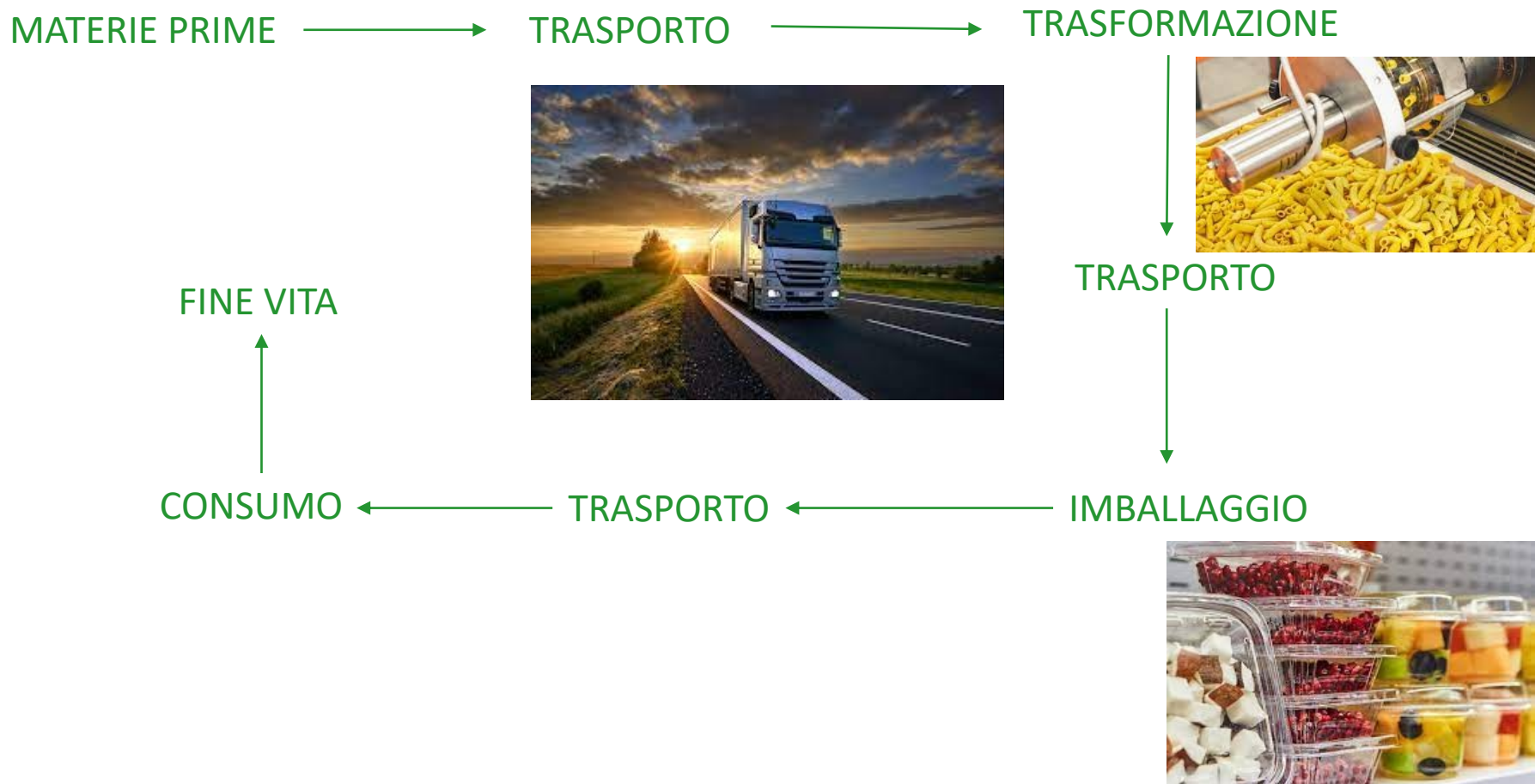
- Sono poveri dal punto di vista nutrizionale e molto ricchi in calorie, hanno un'elevata densità calorica
- Contengono grandi quantità di grassi e di zuccheri, mentre sono privi di alcune sostanze fondamentali per il benessere dell'organismo, quali fibre o vitamine.
- Contengono additivi, emulsionanti, zuccheri artificiali e altre sostanze dall'elevato potere infiammatorio.
- **Impattano pesantemente sull'ambiente**



- **Impronta carbonica:** emissioni di gas serra che derivano dalla produzione di 1kg o 1 l di prodotto
- **Impronta idrica:** volume totale in l di risorse idriche impiegate per la produzione di 1kg o 1 l di prodotto
- **Impronta ecologica:** quantità di risorse naturali (terra-mare), in m², necessaria per la produzione di 1kg o 1 l di prodotto



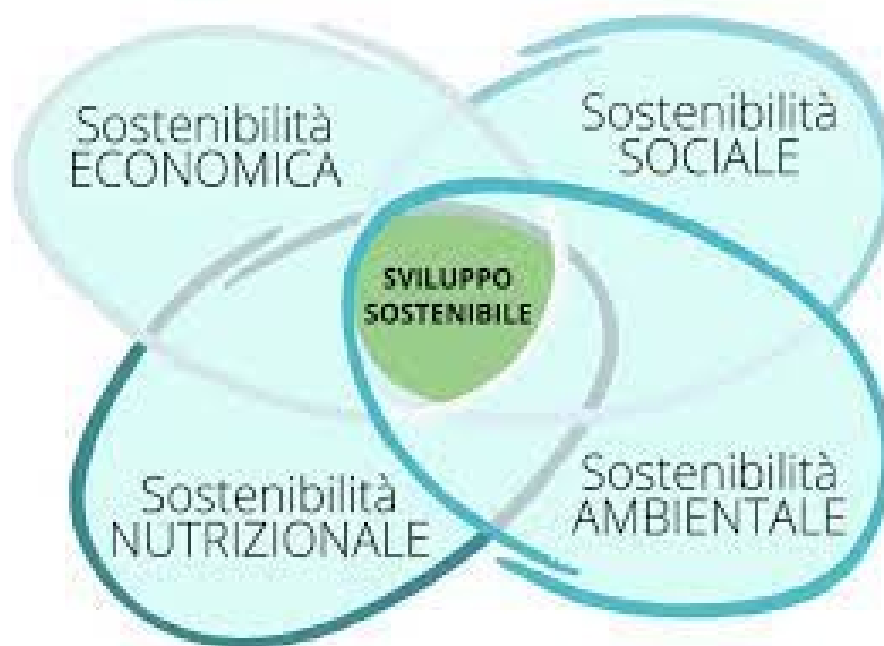
CICLO DI VITA DI UN PRODOTTO



IMPATTO AMBIENTALE DI UN PANINO CON HAMBURGER



Ingredienti	Peso	Impronta idrica	Impronta carbonica	Impronta ecologica
Pane	100	117	105	0,7
Hamburger	250	4700	6474	36,5
Formaggio	50	313	463	3,05
Maionese	20	178	65	0,8
Vegetali	60	20	46,5	0,1
TOT		5328	7154	41
		40 VASCHE D'ACQUA	54 Km in auto	1,6 m² alberi ulivo



Diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale, nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future.

La dieta salutare coniuga la salute umana e la sostenibilità ambientale. Concorre alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, sono accettabili culturalmente, economicamente eque ed accessibili, adeguate, sicure e sane dal punto di vista nutrizionale

FAO 2010

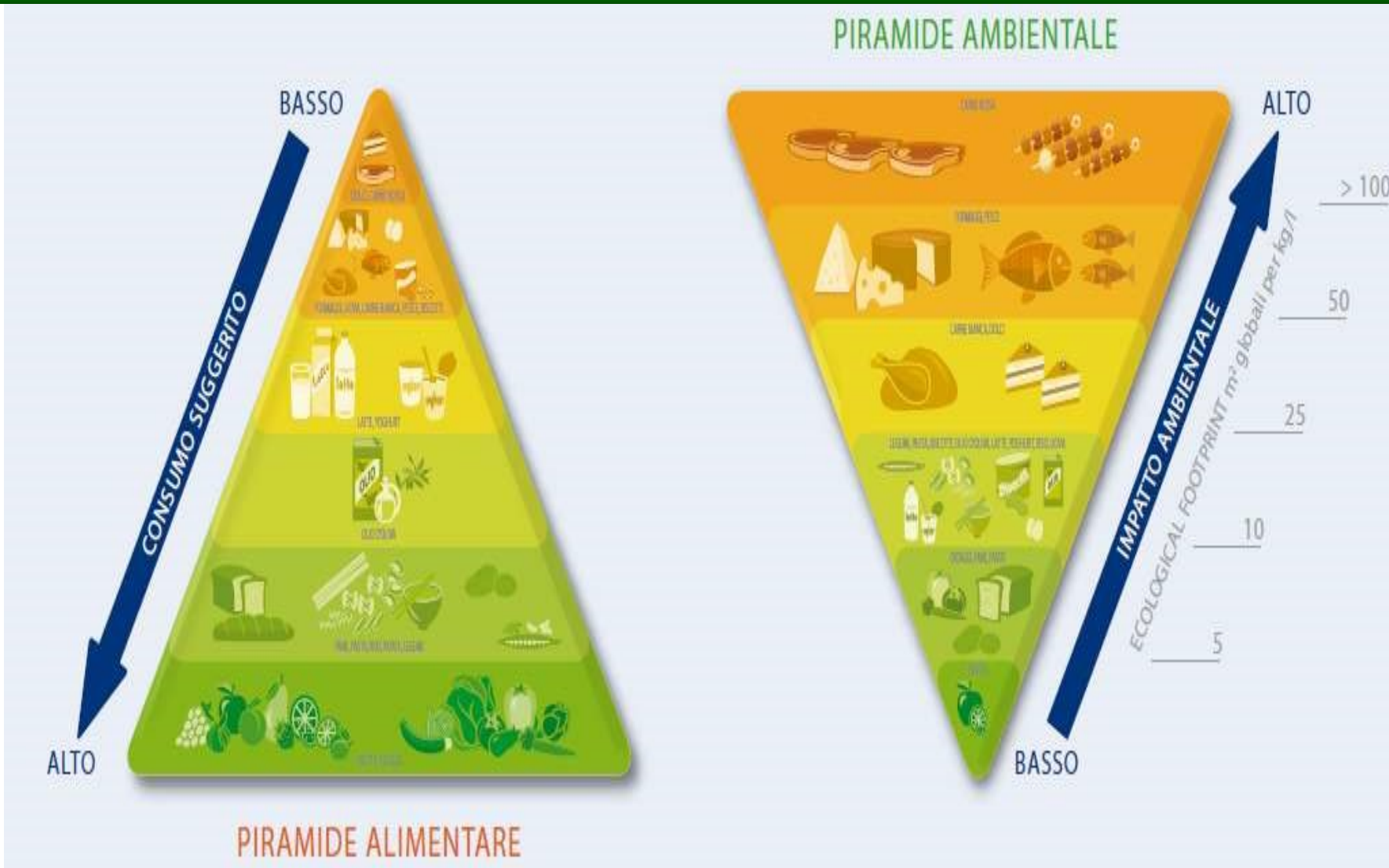


- Varia e stagionale
- Sicura, sana e nutrizionalmente adeguata
- **A consumo prevalente di alimenti vegetali** (verdura, frutta, frutta secca, cereali integrali, legumi e olio EVO)
- **A consumo moderato di alimenti animali** (assenza o presenza minima di carni rosse e trasformate, bassa o moderata di carni bianche, pesce e uova)
- **Con utilizzo di acqua potabile come bevanda di scelta**
- Accessibile anche dal punto di vista economico
- Condotta nel rispetto del territorio, tradizioni e usanze
- Ottenuta tramite pratiche a basso impatto con rispetto delle biodiversità basata su **cibi non processati o minimamente processati**



- Minore impiego di risorse naturali
- Rispetto della stagionalità: ridotto consumo di vegetali coltivati in serra o trasportati da paesi lontani
- Mantenimento della biodiversità
- Consumo di porzioni frugali e di alimenti genuini

DOPPIA PIRAMIDE



	Macronutrient intake (possible range), g/day	Caloric intake, kcal/day
Whole grains*		
Rice, wheat, corn, and other†	232 (total grains 0–60% of energy)	811
Tubers or starchy vegetables		
Potatoes and cassava	50 (0–100)	39
Vegetables		
All vegetables	300 (200–600)	..
Dark green vegetables	100	23
Red and orange vegetables	100	30
Other vegetables	100	25
Fruits		
All fruit	200 (100–300)	126
Dairy foods		
Whole milk or derivative equivalents (eg, cheese)	250 (0–500)	153
Protein sources‡		
Beef and lamb	7 (0–14)	15
Pork	7 (0–14)	15
Chicken and other poultry	29 (0–58)	62
Eggs	13 (0–25)	19
Fish§	28 (0–100)	40
Legumes		
Dry beans, lentils, and peas*	50 (0–100)	172
Soy foods	25 (0–50)	112
Peanuts	25 (0–75)	142
Tree nuts	25	149
Added fats		
Palm oil	6.8 (0–6.8)	60
Unsaturated oils¶	40 (20–80)	354
Dairy fats (included in milk)	0	0
Lard or tallow	5 (0–5)	36
Added sugars		
All sweeteners	31 (0–31)	120



EAT LANCET
COMMISSION
The Lancet Vol. 393 Feb
2019



GUIDA AD UNA DIETA SOSTENIBILE

- 1 **VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE OPTANDO PER CIBI FRESCI, LOCALI E DI STAGIONE**
- 2 **AUMENTA IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA, LEGUMI, FRUTTA OLEOSA, AMIDI MINIMAMENTE PROCESSATI E CEREALI INTEGRALI**
- 3 **PRIVILEGIA I PRODOTTI BIOLOGICI, BIODINAMICI O FRUTTO DI UN'AGRICOLTURA A MINORE IMPATTO AMBIENTALE**
- 4 **SCEGLI POCA CARNE, DI QUALITÀ E LOCALE**
ottenuta da animali allevati all'aperto e liberi di muoversi
- 5 **RIDUCI IL CONSUMO DI ALIMENTI PROCESSATI E CIBI PRONTI**
(ricchi di grassi saturi, zuccheri, sale)
- 6 **SCEGLI PESCI DA PESCA SOSTENIBILE**
opta per le tipologie meno conosciute, come la Palamita, il Pesce serra, il Pagello... Più economiche ma altrettanto saporite
- 7 **PREDILIGI L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA LIMITANDO I GRASSI DI ORIGINE ANIMALE E I GRASSI TROPICALI** (palma, cocco, colza...)
- 8 **SCEGLI CAFFÈ, CIOCCOLATO E FRUTTA TROPICALE DEL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE**
i km sono inevitabili, ma assicurati un giusto trattamento economico ai produttori
- 9 **PIANIFICA LA LISTA DELLA SPESA E CONGELA PORZIONI DI CIBO CHE PENSI DI NON CONSUMARE NEL BREVE PERIODO**
- 10 **DEDICA TEMPO AGLI ACQUISTI ALIMENTARI**
leggi attentamente le informazioni nutrizionali, la provenienza del prodotto e la data di scadenza
- 11 **QUANDO POSSIBILE ACQUISTA AL MERCATO O DAI CONTADINI**
scegli alimenti sfusi portando da casa una busta per la spesa
- 12 **SCEGLI IL CIBO "IMPERFETTO"**
poiché destinato spesso a diventare rifiuto soltanto per i suoi difetti estetici
- 13 **TRASCORRI PIÙ TEMPO IN CUCINA**
riscopri le ricette della tradizione, riprodurle, tramandare e condividi il pasto con altre persone
- 14 **FUORI CASA PRIVILEGIA I LOCALI CHE SERVONO PASTI CUCINATI SUL MOMENTO**
- 15 **PREDILIGI L'ACQUA DEL RUBINETTO**
utilizzando bottiglie riciclabili