



Sostenibilità salute e sicurezza a tavola: un'alimentazione consapevole per ridurre gli sprechi

Giulia Picciotto

Dipartimento di Prevenzione ASL CN2

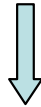
Verduno 2 febbraio 2024



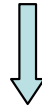
CONCETTO DI SALUTE

ASSENZA DI MALATTIA

Concetto in continua evoluzione...



STATO DI COMPLETO BENESSERE PSICHICO,
FISICO E SOCIALE (OMS 1948)



SALUTE GLOBALE

SVILUPPO SOSTENIBILE

=

capacità di soddisfare le necessità delle generazioni presenti e future,
in maniera dignitosa ed equa per tutti, senza distruggere i sistemi
naturali

OTTICA ONE HEALTH

Concetto ONE HEALTH = Salute umana e ambiente strettamente interconnesse fra loro

Il cibo è uno dei mezzi attraverso cui l'uomo e l'ambiente entrano in contatto fra loro;

se prodotto e consumato in maniera responsabile e sostenibile risulta in grado di preservare entrambi.



CAMBIAMENTO ABITUDINI ALIMENTARI

A partire dalla seconda metà del ventesimo secolo in seguito al fenomeno dell'industrializzazione →

CAMBIAMENTO RADICALE delle abitudini alimentari:

Maggiore accessibilità a cibi raffinati caratterizzati da un elevato contenuto di **amidi raffinati, zuccheri, grassi saturi, grassi trans e sale**

Si è passati così dal consumo di alimenti locali e di stagione, soprattutto vegetali ricchi di fibre, ad alimenti trasformati e ad alta densità energetica tipici della Western-Diet.

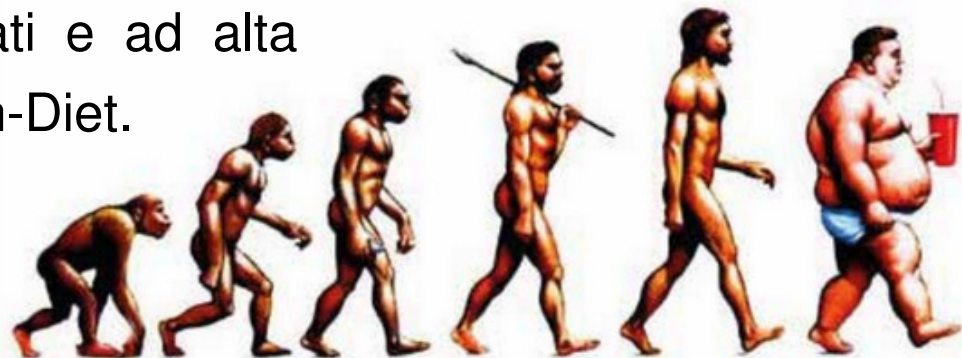
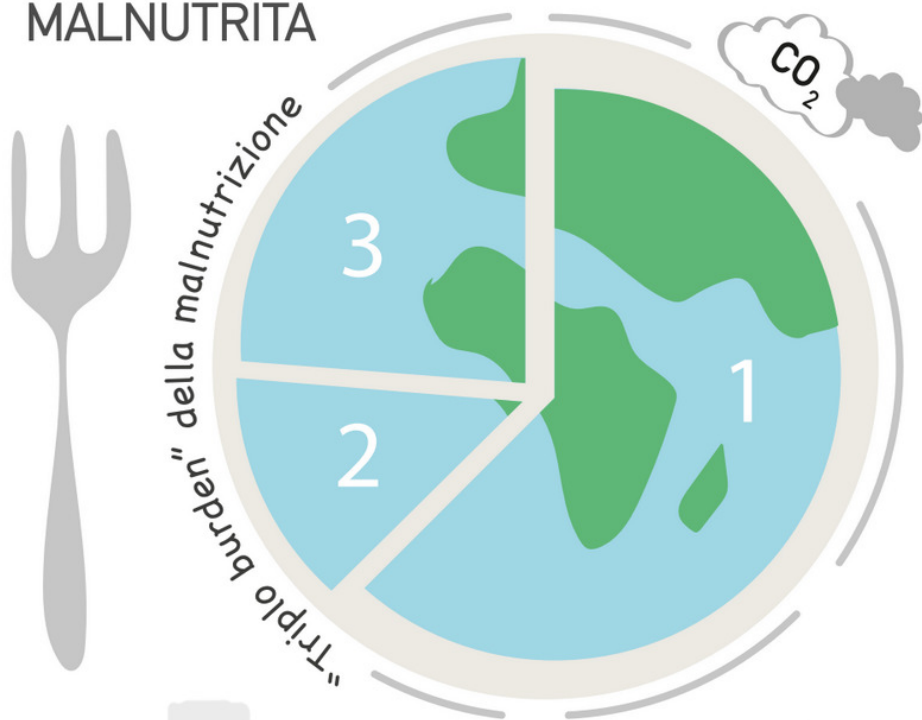


Immagine: <https://montevegliotransizione.wordpress.com/progetto-alimentazione-sostenibile>

“TRIPLA BURDEN” DELLA MALNUTRIZIONE

1 persona
su 3 è
MALNUTRITA



1

MALNUTRIZIONE PER ECCESSO⁽⁹⁾

>670 milioni di adulti

>120 milioni di giovani tra i 5 e i 19 anni



sono **OBESI**

40 milioni di bambini sono in **SOVRAPPESO**

2

MALNUTRIZIONE PER DIFETTO⁽⁹⁾

>800 milioni di persone



soffrono la **FAME**

149 milioni di bambini sotto i 5 anni soffrono di **RACHITISMO**

49 milioni di bambini sono **DEPERITI**

3

MALNUTRIZIONE PER CARENZA DI MICRONUTRIENTI



(tra cui ferro, iodio, vit.A, Vit.B12 e zinco)

Le patologie obesità-correlate incidono sui budget sanitari in tutto il mondo per:

2000 miliardi di ⁽⁹⁾ dollari l'anno

GLOBESITY

ASL CN2

Sovrappeso: 25,1% Obesità: 9,6%

Eccesso ponderale 34,7%



Sistema di Sorveglianza Passi 2021-22: Stato nutrizionale



IMPATTO SULLA SALUTE

L'obesità e il sovrappeso

sono fattori di rischio universalmente riconosciuti per numerose patologie croniche, mortalità e disabilità;



L'alimentazione scorretta

unita ad uno stile di vita sedentario hanno avuto una diffusione tale da superare il fumo come causa principale di morte e di malattie non trasmissibili.



FATTORI DI RISCHIO E PROTETTIVI

Exposure	Direction of effect	Outcomes	
Greater body fatness	Increases risk	Cancers of the: mouth, pharynx and larynx; oesophagus (adenocarcinoma); stomach (cardia); pancreas; gallbladder; liver; colorectum; breast (postmenopause); ovary; endometrium; prostate (advanced); and kidney	Grasso corporeo
Physical activity	Decreases risk	Cancers of the: colon; breast and endometrium	Carico glicemico
Wholegrains Foods containing dietary fibre	Decreases risk Decreases risk	Weight gain, overweight and obesity Colorectal cancer	Carne rossa
'Fast foods'	Increases risk	Cancers of the colorectum	Carni processate
'Western type' diet	Increases risk	Weight gain, overweight and obesity	Alcol
Glycaemic load	Increases risk	Weight gain, overweight and obesity	
Red meat	Increases risk	Endometrial cancer	Alimenti conservati sotto sale
Processed meat	Increases risk	Colorectal cancer	
Sugar sweetened drinks	Increases risk	Colorectal cancer	
Alcoholic drinks	Increases risk	Weight gain, overweight and obesity	
High-dose β -carotene supplements	Increases risk	Cancers of the: mouth, pharynx and larynx; oesophagus (adenocarcinoma); liver; colorectum; breast; and stomach	Cereali integrali
Breastfeeding (lactation)	Decreases risk	Lung cancer (current and former smokers)	
Breastfeeding (having been breastfed)	Decreases risk	Breast cancer in the mother	Fibra alimentare
Greater adult attained height	Increases risk	Weight gain, overweight and obesity (children)	Attività fisica
Greater birth weight	Increases risk	Cancers of the: colorectum; ovary; breast; pancreas; kidney; endometrium; prostate; and skin (malignant melanoma)	
As in drinking water	Increases risk	Premenopausal breast cancer	
Aflatoxin-contaminated foods	Increases risk	Cancers of the: lung; bladder and skin	
Meat	Increases risk	Liver cancer	
Foods preserved by salting	Increases risk	Oesophageal (squamous cell carcinoma) cancer	
Cantonese-style salted fish	Increases risk	Stomach cancer	
Coffee	Decreases risk	Nasopharyngeal cancer	
'Mediterranean type' dietary pattern	Decreases risk	Cancers of the: liver; and endometrium	
Dairy products and Ca	Decreases risk	Weight gain, overweight and obesity Colorectal cancer	

American Institute of Cancer
Research –AICR- e World
Cancer Research Fund –WRF-



Raccomandazioni AICR/WRF per la prevenzione del CANCRO



Smartfood- American Institute for Cancer research

1. Mantenersi il più possibile **magri** ma evitare di essere sottopeso
2. Praticare l' **attività fisica** per almeno 30 minuti al giorno
3. Evitare le **bevande zuccherate**. Limitare il consumo di alimenti a elevato apporto calorico
4. Consumare **ortaggi, frutta, cereali e legumi** di vario tipo
5. Limitare il consumo di **carne rossa** (come vitello, maiale e agnello) ed evitare le carni conservate
6. Se si consumano **bevande alcoliche**, limitarsi a 2 unità alcoliche al giorno per l'uomo e 1 unità alcolica per la donna
7. Limitare il consumo di **cibi salati** e gli alimenti conservati sotto sale
8. Non usare **integratori/supplementi** per la prevenzione del cancro
9. Proseguire l' **allattamento al seno** fino al sesto mese e poi passare ad altre bevande e alimenti
10. Chi ha una storia di cancro deve, dopo il trattamento, seguire le raccomandazioni per la **prevenzione oncologica**

Decalogo di raccomandazioni per la prevenzione del CANCRO a tavola



Come definiamo un'alimentazione sana?

- LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE (CREA)
- LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)



LINEE GUIDA CREA Revisione 2018

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più frutta e verdura
3. Più cereali integrali e legumi
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
5. Grassi: scegli quali e limita la quantità
6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio
7. Il sale? Meno è meglio
8. Bevande alcoliche: il meno possibile
9. Varia la tua alimentazione



LARN



PROTEINE: 0,90 g per kg di peso corporeo



GRASSI: 20-35% delle calorie totali



CARBOIDRATI: 45-60% delle calorie totali

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



TABELLE FREQUENZE E PORZIONI

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	FREQUENZE CONSIGLIATE	PORZIONI
VERDURA E FRUTTA	Verdura	2 o più/die	200-250 g 80 g se insalate a foglia
	Frutta fresca	2-3/die	150 g
	Frutta a guscio	Anche 1 al giorno	30 g
CEREALI, DERIVATI E TUBERI	Pasta/Cereali	1 ad ogni pasto principale	80 g
	Pane	1 ad ogni pasto principale	50 g
	Patate	1-2 alla settimana, in sostituzione a pane o pasta	200 g
LEGUMI	Legumi freschi/ surgelati	3 o più alla settimana	150 g
	Legumi secchi/farine di legumi	3 o più alla settimana	30-50 g



GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	FREQUENZE CONSIGLIATE	PORZIONI
PESCE E CARNE	Pesce, molluschi e crostacei	3-4 alla settimana	150 g
	Carne bianca	1-3 alla settimana	100 g
	Carne rossa		
	Carni lavorate	Occasionalmente	50 g
LATTE, UOVA, FORMAGGI	Latte vaccino/ yogurt/ bevanda vegetale	1-2 al giorno	125 g
	Formaggi	1-3 alla settimana	100 g freschi e magri 50 g stagionati
	Uova	2-4 alla settimana	1 uovo
CONDIMENTI	Olio extravergine d'oliva	2-3 ad ogni pasto	10 ml
	Semi oleosi	Ogni giorno	30 g
DOLCI		Occasionalmente	



VERDURA

Quanta dovremmo consumarne?

400 - 500 g/die

Quanta ne consumiamo?

150 - 200 g/die



(Fonte CREA)

FRUTTA

Quanta dovremmo consumarne?

360 - 450 g/die

Quanta ne consumiamo?

140 - 200 g/die

(Fonte CREA)



LEGUMI

Quanti dovremmo consumarne?

120-140 g secchi/settimana

Quanti ne consumiamo?

13-14 g secchi/settimana

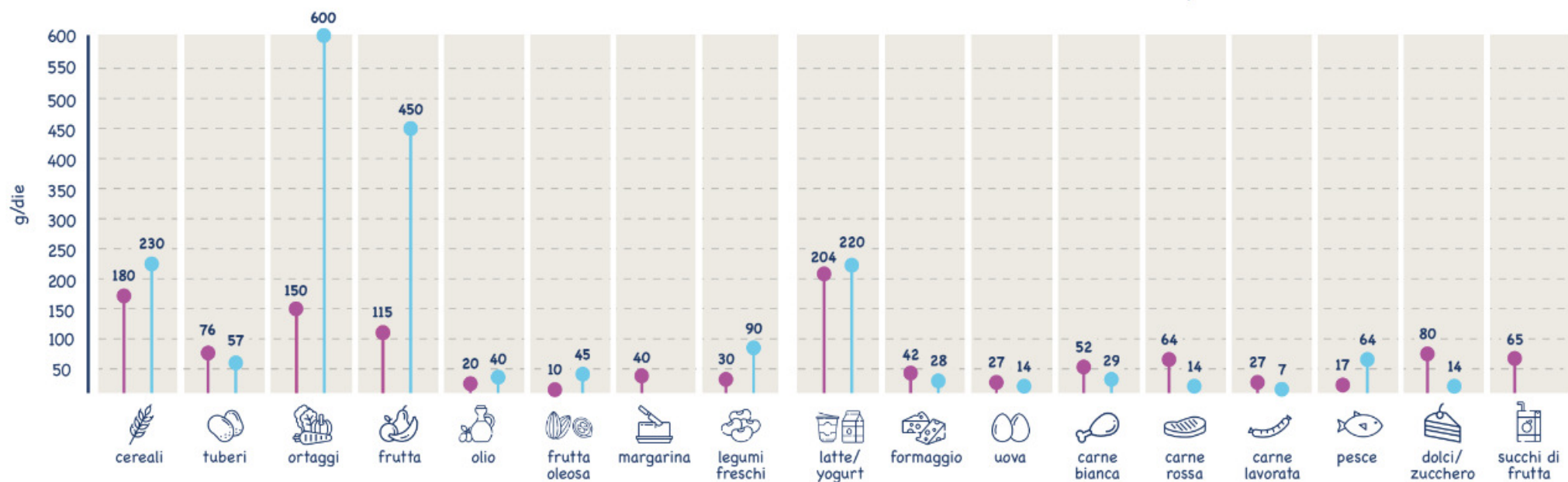
(Fonte CREA)



PATTERN ALIMENTARI A CONFRONTO:

● WESTERN DIET (Dati estrapolati da: *What We Eat in America - WWELA*, food survey 2015-2016, USA⁽⁹⁾)

● DIETA MEDITERRANEA (Frequenze di consumo estrapolate da: *Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano* - Edizione 2010 - Fundación Dieta Mediterránea⁽¹²⁾; porzioni stimate a partire dai *LARN IV Rev.*⁽¹⁰⁾)



DIETA MEDITERRANEA

- Modello alimentare vario, equilibrato e gradevole al palato, in tutto il mondo sinonimo di un'alimentazione che fa parte di uno stile di vita sano;
- Patrimonio culturale UNESCO;
- **Frugalità alimentare!**



MANGIO MEGLIO E SPRECO MENO!

Una nutrizione corretta costituisce, assieme a una adeguata attività fisica e al controllo di altri fattori di rischio, come il fumo o l'alcol, un elemento fondamentale nella prevenzione di numerose condizioni patologiche.



Modificare le proprie abitudini è un processo impegnativo, ma costituisce un'ottima occasione per mangiare in modo più consapevole e ridurre lo spreco alimentare



**L'ATTENZIONE ALL'AMBIENTE PUO' ESSERE UNO
STIMOLO IN PIU'!**



BIBLIOGRAFIA

- LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE (CREA)
- LARN. Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana
- PROGETTO CCM - AZIONE CENTRALE 2019 DEL MINISTERO DELLA SALUTE (Segretariato generale) PIATTAFORMA PER IL CONTRASTO ALLA MALNUTRIZIONE IN TUTTE LE SUE FORME ("triplo burden": malnutrizione per eccesso, per difetto e per carenza di micronutrienti)
- CREA
- Sistema di Sorveglianza Passi 2021-22: Stato nutrizionale
- Global burden of disease 2013

Grazie per la vostra attenzione!

io partecipo



5 FEBBRAIO 2024
11^A GIORNATA NAZIONALE
DI PREVENZIONE
DELLO SPRECO ALIMENTARE