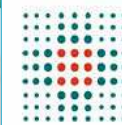


***“Sicurezza alimentare dal campo
alla tavola.***

***Promuovere una sana
alimentazione nel rispetto dei
principi di sostenibilità
alimentare, ambientale ed
economica”***

***Dott.ssa Cristina Saletti
SC Igiene degli Alimenti e Nutrizione - AUSL di Ferrara***

Ferrara 20/11/2021



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara





CENTRO DI RICERCA ALIMENTI E NUTRIZIONE



RICETTA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Ingredienti:

- ✓ Equilibrio
- ✓ Varietà
- ✓ Moderazione
- ✓ Convivialità

All'insegna della **tradizione italiana** e della **dieta mediterranea**, con un occhio alla migliore **ricerca scientifica** ed uno alla **sostenibilità**.

Linee Guida per una sana alimentazione 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

Più è meglio

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

Meno è meglio

9. Varia la tua alimentazione - come e perché

10. Consigli speciali per...

11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori alimentari senza basi scientifiche

12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te

13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire

1. C

2. I

3. I

4. I

5. C

6. Z

7. I

8. I

9. V

10. C

11. C

sci

12. C

13. C



Introduzione alle nuove linee guida per una sana alimentazione

CREA - Ricerca da vedere



CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE IN FORMA - 1 linea guida

CREA - Ricerca da vedere



PIU' FRUTTA E VERDURA - 2 linea guida

CREA - Ricerca da vedere



PIU' CEREALI E LEGUMI - 3 linea guida

CREA - Ricerca da vedere



BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA - 4 linea guida

CREA - Ricerca da vedere



GRASSI: SCEGLI QUALI E LIMITA LE QUANTITA' - 5 linea guida per una sana alimentazione

CREA - Ricerca da vedere



ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: MENO E' MEGLIO - 6 linea guida

CREA - Ricerca da vedere



IL SALE? MENO E' MEGLIO - 7 linea guida per una sana alimentazione

CREA - Ricerca da vedere



BEVANDE ALCOLICHE: IL MENO POSSIBILE - 8 linea guida per una sana alimentazione

CREA - Ricerca da vedere



VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE: COME E PERCHE' - 9 linea guida per una sana alimentazione

CREA - Ricerca da vedere



CONSIGLI SPECIALI PER... - 10 linea guida per una sana alimentazione

CREA - Ricerca da vedere

attivo

meno è

FALSE CREDENZE

perché

ratori alimentari senza basi

nche da te

no contribuire



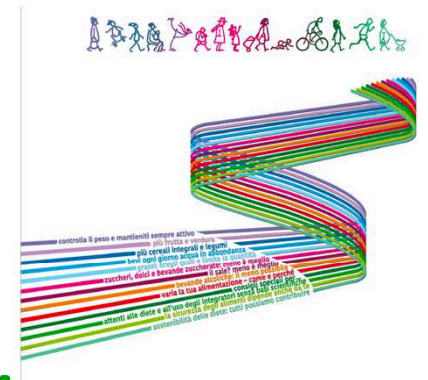
IFMeD

International Foundation
of Mediterranean Diet
A healthy and sustainable Future

© 2016 International Foundation of Mediterranean Diet
Author: Scientific Advisory Committee of IFMeD

The use and promotion of this pyramid is allowed without any restriction





10. Consigli speciali per...

11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori alimentari senza basi scientifiche

12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te

13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire

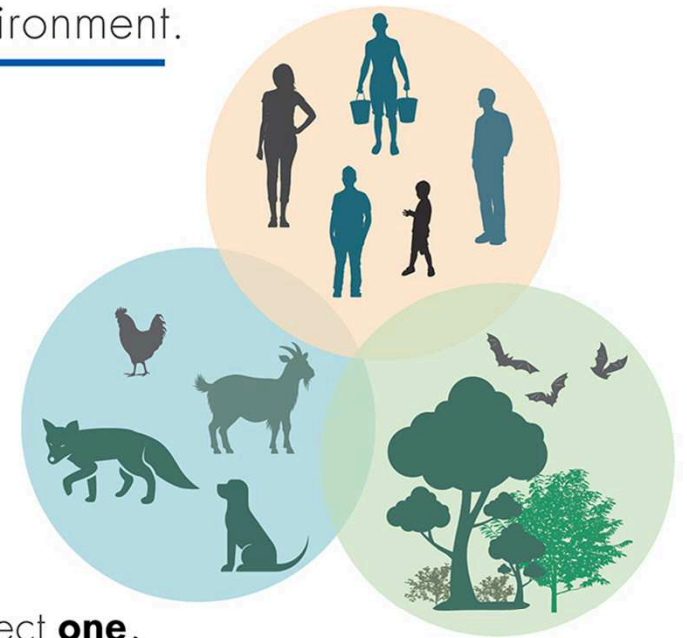
Un modello di «DIETA SOSTENIBILE» è una dieta:

- a **BASSO IMPATTO AMBIENTALE**
- che garantisca

SICUREZZA
ALIMENTARE e
NUTRIZIONALE

SALUTE DELLE
POPOLAZIONI
PRESENTI E FUTURE

One Health is the idea that the health of people is connected to the health of animals and our shared environment.



When we protect **one**,
we help protect **all**.

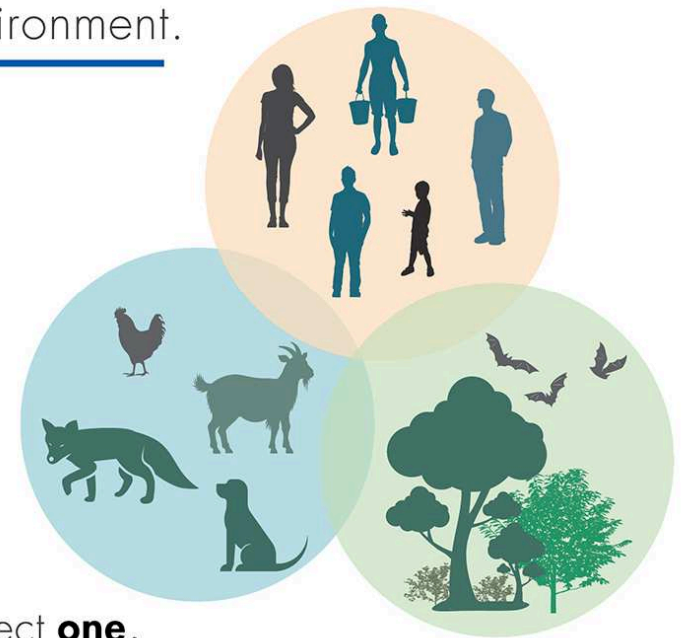
www.cdc.gov/onehealth



CENTRO

Non può esserci salute del consumatore senza protezione dell'ambiente e degli animali, senza la necessaria attenzione alle fasce sociali più deboli e senza equità.

One Health is the idea that the health of people is connected to the health of animals and our shared environment.



When we protect **one**,
we help protect **all**.

www.cdc.gov/onehealth

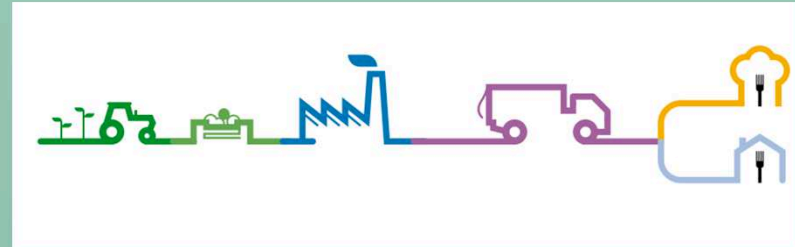


©2016

IMPATTO AMBIENTALE

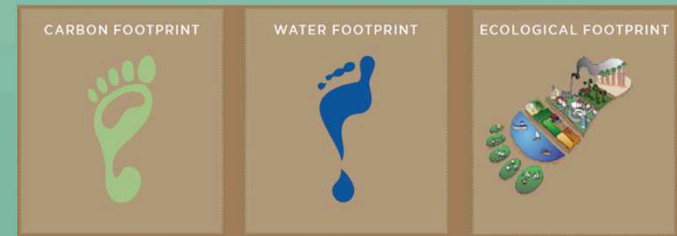


- Per stimare l'impatto ambientale di un alimento è necessario considerare il suo intero "ciclo di vita", percorrendo tutte le fasi della filiera alimentare.



- Per produrre cibo che non verrà consumato vengono inutilmente utilizzate risorse naturali e generate emissioni nell'atmosfera e rifiuti.
- Gli indicatori che possono essere considerati sono tre:

- I. **Carbon Footprint**
- II. **Ecological Footprint**
- III. **Water Footprint.**



IMPATTO AMBIENTALE

Lo sapevi? I cibi differiscono in modo molto significativo nei loro impatti:

1 kg di cibo equivale a una distanza percorsa in auto di...

291 km

63 km

42 km

27 km

18,6 km

7,4 km

4,6 km

2,8 km

MANZO
34,50 kg CO₂ eq/kg

FORMAGGIO
7,50 kg CO₂ eq/kg

PESCE
4,99 kg CO₂ eq/kg

UOVA
3,20 kg CO₂ eq/kg

RISO
2,20 kg CO₂ eq/kg

PANE
0,88 kg CO₂ eq/kg

LEGUMI
0,55 kg CO₂ eq/kg

VERDURE
0,33 kg CO₂ eq/kg



AGNELLO
25,50 kg CO₂ eq/kg

MAIALE
5,20 kg CO₂ eq/kg

POLLO
3,40 kg CO₂ eq/kg

YOGURT
2,30 kg CO₂ eq/kg

PASTA
1,20 kg CO₂ eq/kg

SEMI E FRUTTA SECCA
0,86 kg CO₂ eq/kg

FRUTTA
0,44 kg CO₂ eq/kg

TUBERI AMIDACEI
0,17 kg CO₂ eq/kg

1 kg di cibo equivale a una distanza percorsa in auto di...

215 km

44 km

29 km

19 km

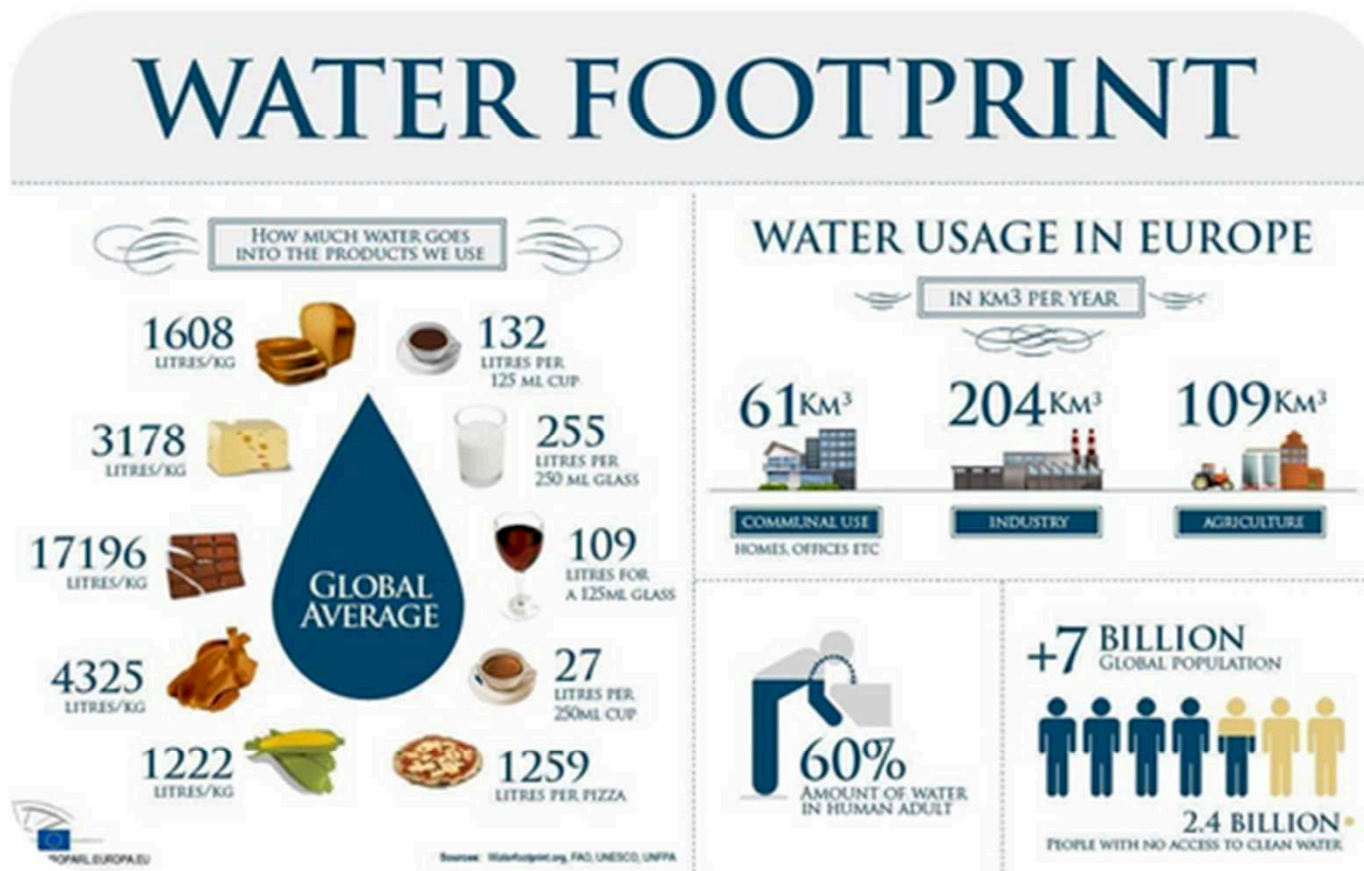
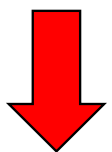
10 km

7,3 km

3,7 km

1,4 km

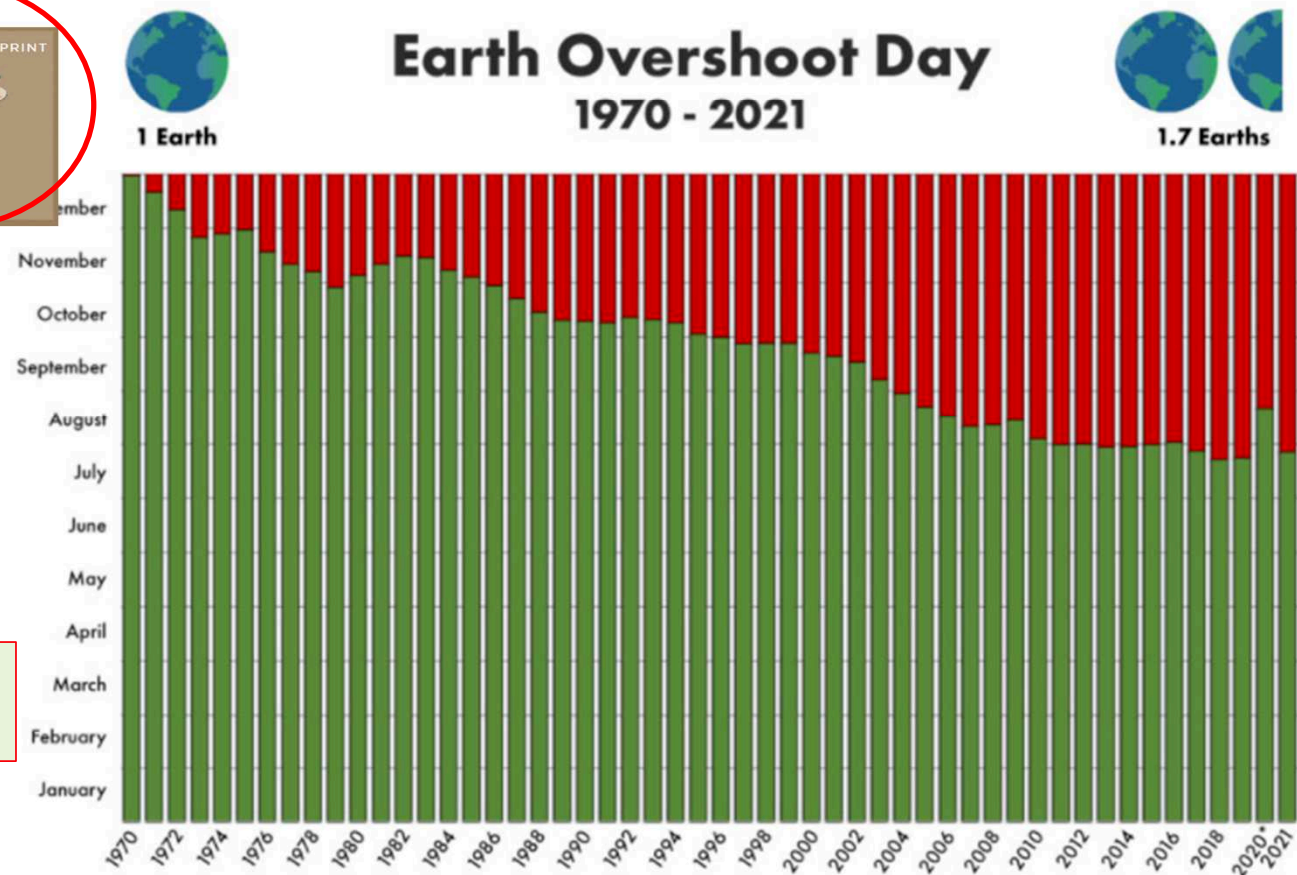
IMPATTO AMBIENTALE



IMPATTO AMBIENTALE



<https://www.footprintcalculator.org/home/it>



Source: National Footprint and Biocapacity Accounts 2021 Edition
data.footprintnetwork.org

*The calculation of Earth Overshoot Day 2020 reflects the initial drop in resource use in the first half of the year due to pandemic-induced lockdowns. All other years assume a constant rate of resource use throughout the year.

IMPATTO AMBIENTALE

PIRAMIDE AMBIENTALE

Affiancando alla tradizionale piramide alimentare, costruita distribuendo gli alimenti secondo i principi di una dieta equilibrata, una **piramide ambientale**, che **valuta l'impronta ecologica di ciascun alimento**, si può dimostrare che gli alimenti per cui è raccomandato maggiore consumo da parte dei nutrizionisti sono anche quelli con un minore impatto ambientale.



Doppia Piramide 2014 – Barilla Center for Food and Nutrition



Regular physical activity
Adequate rest
Conviviality
Wine (and other alcoholic
fermented beverages)
in moderation and
respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality
Traditional, local and
eco-friendly products
Culinary activities



**International Foundation
of Mediterranean Diet**
A healthy and sustainable Future

© 2016 International Foundation of Mediterranean Diet
Author: Scientific Advisory Committee of IFMeD
The use and promotion of this pyramid is allowed without any restriction

http://www.ifmed.org/wp-content/uploads/2016/07/CS_CONFERENZA_MONDIALE_IFMED_def.pdf
• http://www.ifmed.org/wp-content/uploads/2015/11/170330_Brochure_Campagna_ita.pdf

13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire

1. QUALI ALIMENTI PREFERIRE IN RELAZIONE ALL'IMPATTO AMBIENTALE?

2. COSA POSSIAMO FARE IN CUCINA PER LIMITARE L'IMPATTO AMBIENTALE?

3. STAGIONALITÀ E «CHILOMETRO ZERO»

4. I PRODOTTI BIOLOGICI

5. GLI IMBALLAGGI



6. SOSTENIBILITÀ vuol dire anche RIDUZIONE DEGLI SPRECHI



Spreco Alimentare Nel Mondo

*L'analisi realizzata nel 2011 dalla FAO stima gli **sprechi alimentari nel mondo in 1,3 miliardi di tonnellate all'anno**, pari a circa un terzo della produzione totale di cibo destinato al consumo umano.*

*Una ricerca (Smil, 2010) indica che **solo il 43% dell'equivalente calorico dei prodotti coltivati a scopo alimentare a livello globale viene direttamente consumato dall'uomo.***

<https://www.alimenti-salute.it/infografica/prevenire-e-ridurre-spreco-alimentare>

LE CAUSE PRINCIPALI

Sono state individuate 6 fasi principali:



perdite alimentari

spreco alimentare

• LE CAUSE



IMPATTO dello SPRECO ALIMENTARE

• GLI IMPATTI

AMBIENTALI

- Emissione gas effetto serra
- Degrado del suolo
- Spreco di risorse idriche
- Consumo di energia

In Italia la frutta e gli ortaggi gettati via nei punti vendita comportano il consumo di più di 73 milioni di metri cubi d'acqua:

 **36,5 mld**
di bottiglie
da 2 litri

ECONOMICI

- Costo/Valore del cibo sprecato
- Valore delle esternalità negative prodotte
- Costo-opportunità della superficie agricola

In media, negli USA una famiglia di quattro persone spreca cibo per un valore equivalente a 1.600 dollari all'anno

 **4,4**
dollari
al giorno

ETICO/SOCIALI

- Spreco di cibo ↔ Difficoltà di accesso al cibo
- Eccesso di alimentazione ↔ Denutrizione
- Spreco di nutrienti ↔ Carenze nutrizionali

“Sufficienti a sfamare una famiglia di un Paese in via di sviluppo”



In Italia, per persona, si sprecano
146 kg
di cibo

1/3
della produzione
annua mondiale
di cibo finisce
nella spazzatura

1,3 mld
di tonnellate



Fonte: Barilla Center for Food and Nutrition

SPRECO ALIMENTARE IN ITALIA

- Lo spreco alimentare in Italia vale lo **0,88% del Pil** : la stima è di **oltre 15 miliardi €** (Rapporto Waste Watcher 2019)



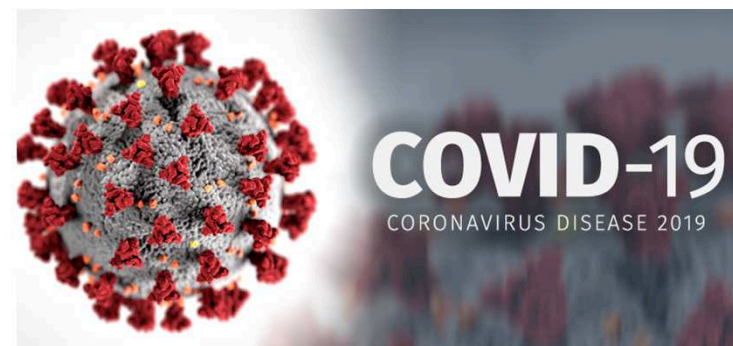
Segmento Filiera	Valore dello spreco lungo la filiera nel 2017 (€)	%
spreco in campo	833.576.183	5,5%
spreco nell'industria	1.050.724.941	7,0
spreco nella distribuzione	1.291.731.289	8,6
spreco domestico	11.858.314.935	78,9
Totale	15.034.347.348	100,0 0,88% del PIL 2017*

* PIL italiano calcolato ai prezzi di mercato in euro correnti

SPRECO E PANDEMIA

Per la prima volta i dati monitorati nelle case degli italiani registrano un calo di circa il 25%:

- lo spreco settimanale medio costa € 4,9 a nucleo familiare per un totale di ca 6,5 miliardi €/settimana.
- costo complessivo di circa 10 miliardi € che include gli sprechi di filiera produzione/distribuzione 2020, oltre € 3miliardi e 293 milioni/anno.



il frigo parlante



SPRECO ALIMENTARE COSA POSSO FARE ?

Segui questi consigli per ridurre lo spreco alimentare, risparmiare e proteggere l'ambiente

PIANIFICA LA TUA SPESA

Pianifica i tuoi pasti per la settimana

Prima controlla quello che ha in frigo e nella dispensa, **poi** fai la lista della spesa

Non andare al supermercato **quando hai fame**, compreresti più del necessario

Compra frutta e verdura **sfusa** invece che confezionata, così compri solo quello di cui hai bisogno.



CONTROLLA LE DATE

'**Da consumarsi entro**' significa che l'alimento è sicuro per il consumo fino al giorno indicato

'**Da consumarsi preferibilmente entro**' indica la data fino alla quale il prodotto mantiene la sua qualità attesa.

I prodotti alimentari sono ancora sicuri per il consumo oltre il termine minimo di conservazione indicato.



CONSIDERA IL TUO BUDGET

Sprecare cibo significa sprecare denaro

CONSERVA IL CIBO SECONDO LE ISTRUZIONI DELLA CONFEZIONE



TIENI PULITO IL FRIGO

Controlla le guarnizioni e la temperatura del tuo frigo.

Gli alimenti freschi devono essere conservati tra 1 e 5°C per garantire freschezza e longevità

RUOTA

Quando compri dei nuovi alimenti, porta avanti nella dispensa e nel frigo tutti gli alimenti più vecchi.

Metti il cibo nuovo nel retro per ridurre il rischio di trovare della muffa negli scomparti.



<https://www.alimenti-salute.it/infografica/spreco-alimentare-cosa-possiamo-fare>

SOSTENIBILITÀ DELLE DIETE: TUTTI POSSIAMO CONTRIBUIRE



CONSIDERA IL TUO BUDGET

Sprecare cibo significa sprecare denaro

7. LA SOSTENIBILITÀ SOCIO ECONOMICA: IL COSTO DI UNA DIETA SANA

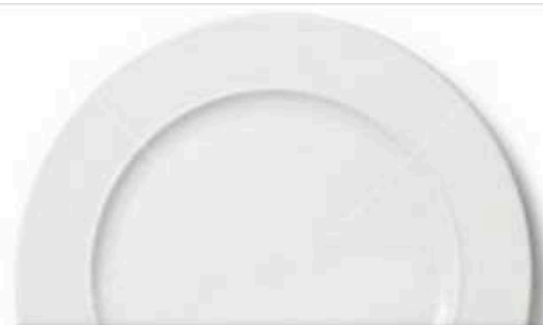
<https://www.alimenti-salute.it/infografica/spreco-alimentare-cosa-posso-fare>



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

Grazie per l'attenzione🍏!

alimenti
& salute



Salute



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

BIBLIOGRAFIA

- <https://www.alimenti-salute.it/>
- <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>
- <https://www.overshootday.org/newsroom/press-release-june-2021-italian/>
- <https://www.footprintnetwork.org/>
- <https://www.footprintcalculator.org/home/it>
- [https://www.barillacfn.com/it/Lo spreco alimentare: cause, impatti e proposte](https://www.barillacfn.com/it/Lo_spreco_alimentare_cause_impatti_e_proposte) – Barilla Center for Food and Nutrition
- [https://www.barillacfn.com/it/Doppia Piramide 2014](https://www.barillacfn.com/it/Doppia_Piramide_2014) – Barilla Center for Food and Nutrition
- http://www.ifmed.org/wp-content/uploads/2016/07/CS_CONFERENZA_MONDIALE_IFMED_def.pdf
- http://www.ifmed.org/wp-content/uploads/2015/11/170330_Brochure_Campagna_ita.pdf
- [https://www.barillacfn.com/it/Obesità: gli impatti sulla salute pubblica e sulla società](https://www.barillacfn.com/it/Obesità_gli_impatti_sulla_salute_pubblica_e_sulla_società) – Barilla Center for Food and Nutrition
- http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=4661&area=nutrizione&menu=ristorazione
- https://www.repubblica.it/green-and-blue/2020/10/16/news/giornata_dell_alimentazione_cosi_lo_spreco_affama_il_mondo-270591709/
- https://www.repubblica.it/salute/alimentazione/2016/05/23/news/allarme_oms_2_miliardi_di_adulti_sovrappeso_462_milioni_sottopeso-140447973/
- <https://www.sprecozero.it/waste-watcher/>
- <https://www.waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/personal-water-footprint-calculator/>