

# Alimentazione Consapevole: News

Pierfranco Ravizza  
Cardiologia Riabilitativa -  
Dip. Cardiovascolare  
Osp. A. Manzoni Lecco

05-2016

# Obiettivi

- ✓ Come Scegliere gli alimenti migliori
- ✓ senza Condizionamenti (commerciali)
  - ✓ Rifuggendo dai Miti
  - ✓ Salvaguardando la Qualità
- ✓ mantenendo il Piacere della tavola
  - ✓ Riducendo Sprechi e Costi

# Determinanti di Salute

- ✓ Caratteri costituzionali individuali
  - ✓ Stile di vita
- ✓ Condizioni socio-economiche
  - ✓ Condizioni ambientali
  - ✓ Contesto legislativo

# Dieta - Obiettivi

- ✓ Controllo del peso
- ✓ Riequilibrio del bilancio di grassi e zuccheri

## Dieta - **INDIRIZZAMENTO NON DIVIETO**

- ✓ Il metodo del Divieto genera inevitabilmente per contrappasso **appetiti incontenibili**
- ✓ Si può mangiare di tutto, ma in dosi e sequenze adeguate
  - ✓
- ✓ Conviene allenarsi a riconoscere il «peso calorico» specifico di ogni alimento

Dieta Ideale - Dieta «ex post»

-

La dieta che da buoni risultati  
(senza «barare»)  
è sicuramente giusta

**Dieta Ideale - la «Dieta-non-Dieta»**

-

**senza divieti  
con limiti ragionevoli  
gradevolmente accettabile  
persistente nel tempo  
e nel risultato!**

# Dieta – Scelta alimentare consapevole

I paesi sviluppati detengono la maggiore responsabilità nello spreco di risorse, come consumatori di cibo animale.

**Se i paesi ricchi riducessero del 10% il loro consumo di prodotti animali ricavati da bestiame nutrito a cereali, potrebbero "liberare" 64 milioni di tonnellate di grano per il diretto consumo umano.**

*E i benefici per la salute farebbero diminuire di molto i costi delle cure sanitarie.*

# Dieta - Dieta Vegetariana - Scelta necessaria o estremismo alimentare?

Alcune diete vegetariane sono risultate associate a ridotta mortalità per malattia cardiovascolare, renale e diabete, ma non per cancro.

L'associazione era più forte per i maschi che per le femmine.

Il beneficio era comunque modesto e la dieta vegana ("ultra-vegetariana") non aggiungeva nessun vantaggio sostanziale.

*Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study.*

*JAMA Intern Med: DOI:10.1001/jamainternmed.2013.6473.*

*Should we all be vegetarians? JAMA Intern Med: 10.1001/jamainternmed.2013.6972.*

# Dieta - Dieta Vegetariana - Scelta necessaria o estremismo alimentare?

Non dobbiamo radicalizzare lo scontro tra cibo buono e cibo cattivo.

La dieta va giudicata e impostata nella sua globalità.

Nessun alimento è completamente vietato: è soltanto questione di quantità.

*Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study.*

*JAMA Intern Med: DOI:10.1001/jamainternmed.2013.6473.*

*Should we all be vegetarians? JAMA Intern Med: 10.1001/jamainternmed.2013.6972.*

# Dichiarazione UNESCO 16.11.2010 sull'inserimento della Dieta Mediterranea nella Lista del patrimonio culturale immateriale dell'Umanità

La dieta mediterranea costituisce un **insieme di fattori, conoscenza, pratiche e tradizioni** che variano dal paesaggio alla tavola, comprese le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, l'elaborazione, la preparazione e, specialmente, il consumo degli alimenti.

La dieta mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nei luoghi, essendo costituito principalmente di **olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca e verdure, una quantità moderata di pesce, latticini, carne, e molti condimenti e spezie**, interamente accompagnati da vino o infusi, sempre nel rispetto delle tradizioni di ogni comunità.

Alcune fondamentali indicazioni che devono far parte dei messaggi rivolti alla popolazione e che sono presenti **nel concetto di "Dieta Mediterranea"** consistono nel promuovere:

- la **varietà** della dieta;
- la **sobrietà** negli acquisti alimentari;
- l'acquisto e il consumo di alimenti di **origine vegetale**;
- l'acquisto e il consumo di alimenti **stagionali**;
- l'acquisto e il consumo di alimenti **prodotti localmente**;
- l'acquisto e il consumo di alimenti **freschi o minimamente processati**;
- il consumo di prodotti ittici con certificazione per la pesca sostenibile;
- l'acquisto e il consumo di alimenti certificati e/o a **basso impatto ambientale e sociale**;
- il **consumo dell'acqua** di rete;
- l'acquisto di prodotti caratterizzati da **minori quantità di imballaggio** o con imballaggi in materiale **riciclato**;
- l'acquisto di prodotti muniti di **eco etichettatura**

# Influenze Commerciali

- ✓ Scelta libera? Condizionamenti della pubblicità
  - ✓ Tecniche propositive: gli scaffali dei supermercati
  - ✓ Mode: bio- versus alimento convenzionale
- ✓ Luoghi Comuni: vecchio e naturale preferibile a nuovo e industriale
  - ✓ Preconcetti Emotivi: OGM

# Sprechi Alimentari

- ✓ Sprechiamo circa 1/3 di quanto entra nella catena alimentare
- ✓ 8,7 miliardi di Euro, pari a circa 1 punto del PIL
- ✓ In Italia si stima la presenza di circa 9 milioni di persone che vivono sotto la soglia di «povertà relativa»
- ✓ Se riuscissimo a reindirizzare gli alimenti sprecati, ne spetterebbe l'equivalente di circa 1000 Euro all'anno per ciascuno «povero»
- ✓ Su scala mondiale si sprecano circa 1,3 miliardi di tonnellate di cibo che potrebbero soddisfare circa 2 miliardi di persone