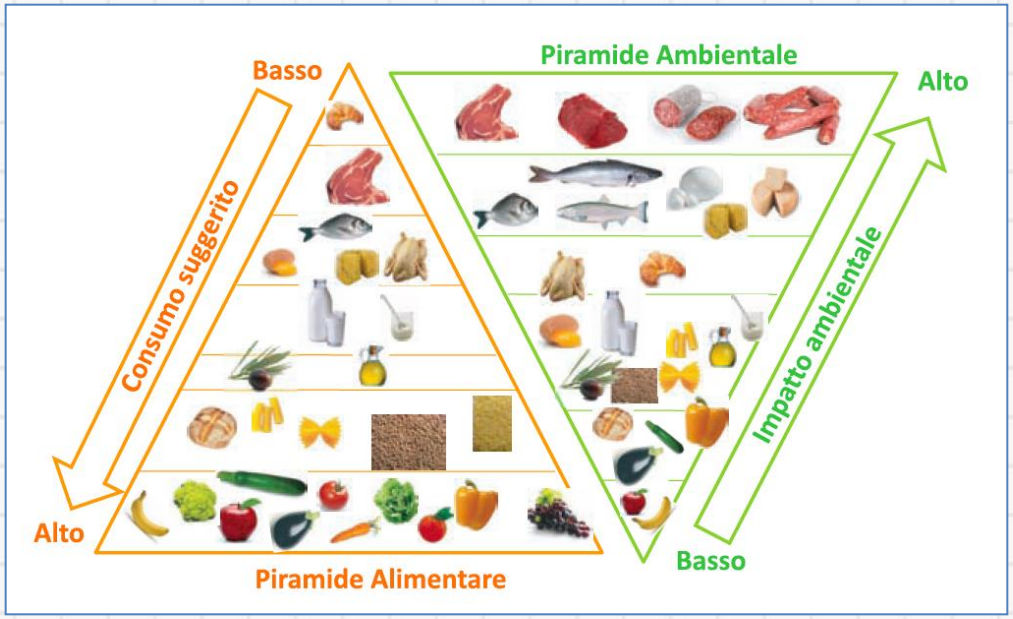
Con la Scuola verso Expo2015: salute, alimentazione, sostenibilità ambientale

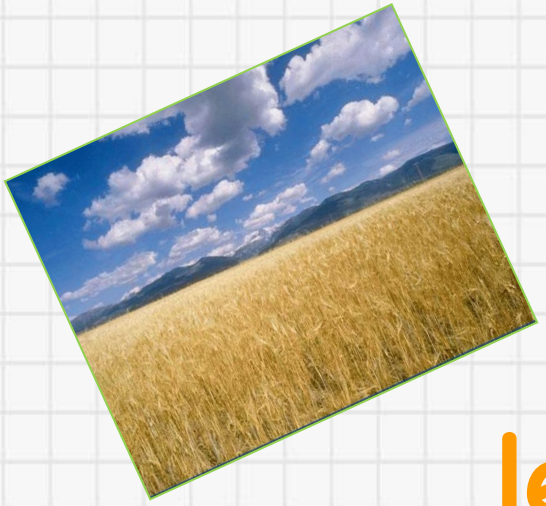


Piramide Alimentare e Ambientale

Genova, Palazzo Ducale 5 novembre 2014

Cinzia Zucchi - Dietista
Clinica Pediatrica - Dipartimento DINOGMI
Università degli Studi di Genova
IRCCS Gaslini

Educazione ed alimentazione sostenibile



Il cibo incrocia tutte le strade delle relazione

Uomo –Territorio -Ambiente

L'alimentazione è il tema più legato alla quotidianità
Il numero dei comportamenti modificabili è enorme
Il 30% dei problemi ambientali è legato ai consumi

IFAD
International Fund for Agricoltural Development

L'11% Superficie terrestre verde
degradata da attività umane negli ultimi 45 anni.

Elevata produttività e bassi prezzi dei beni alimentari

Sfruttamento intensivo spesso irreversibile delle risorse naturali

Conseguenze

Erosione del suolo, contaminazione delle acque, inquinamento dei bacini idrogeologici, deforestazione, perdita di biodiversità.

Sistema agro-alimentare

Insieme di attività (Imprese e settori) collegate da rapporti commerciali che contribuiscono alla creazione del valore del prodotto alimentare che giunge sulla tavola del consumatore.

In sostanza

tutto ciò che interviene

tra "field" (il campo coltivato)
e
"fork" (la forchetta, la tavola del consumatore).

Il sistema alimentare

Macro-settori:

- Produzione di mezzi tecnici per l'agricoltura (fertilizzanti, mangimi.)
- **Agricoltura**
- Industria alimentare
- Distribuzione al consumo
- Ristorazione collettiva

Agricoltura
l'unico settore irrinunciabile del sistema

Come avviene la relazione diretta con il consumatore

- ***farmers' markets***
- vendita on-line con Internet
- punto vendita in un centro commerciale
- piccola rete di punti vendita in ***franchising***
- ***catering*** diretto
- gruppi di consumatori organizzati (o gruppi di acquisto),
- fornitura diretta a mense pubbliche o aziendali

L'alimentazione sostenibile

In un mercato globale,
in cui è possibile produrre e acquistare tutto
ciò che si desidera

IDENTITA' CULTURALE

storia, luoghi comuni, relazioni, tradizioni...
profumi e sapori

TERRITORIO

peculiarità ambientali, paesaggistiche e monumentali

Alimentazione ecosostenibile
Alimentazione a chilometro zero

Patrimonio profondo e radicato

Rivalutazione corretto stile alimentare

nel rispetto

delle identità ambientali.

Grande Distribuzione Organizzata

Produttore → Consumatore

Percorso medio 1.900 km!

Alimentazione a km zero o a filiera corta

E' una scelta:

- ambientalista
- salutista alla scoperta della tipicità e del territorio

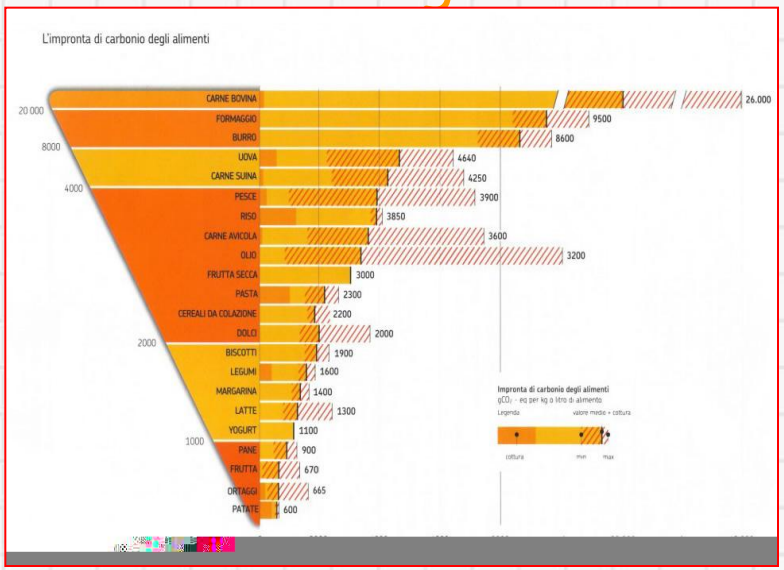
in grande contrasto con la tendenza globalizzante degli ultimi decenni e la logica di mercato sostenuta delle grandi industrie

Progetto sulle riduzioni delle emissioni di gas Effetto serra a livello mondiale
Protocollo di Kyoto nel 1997 (Ratifica Italia 2002).

Vantaggi

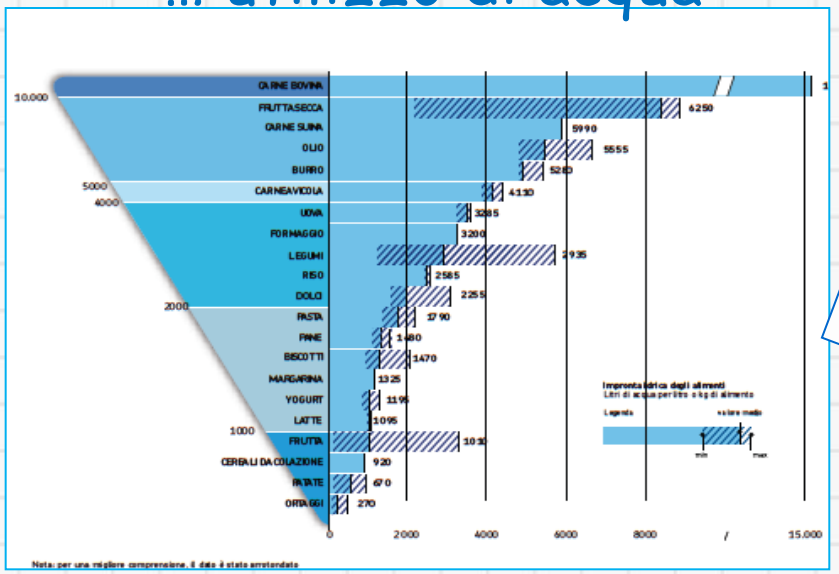
1. *Ambientale*
2. *Nutrizionale*
3. *Sicurezza alimentare*
4. *Economica*
5. *Controllo sul prodotto*

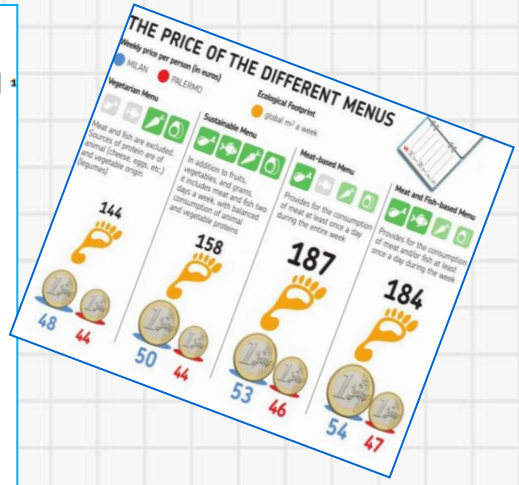
.. emissione gas serra



… impronta ecologica

… utilizzo di acqua

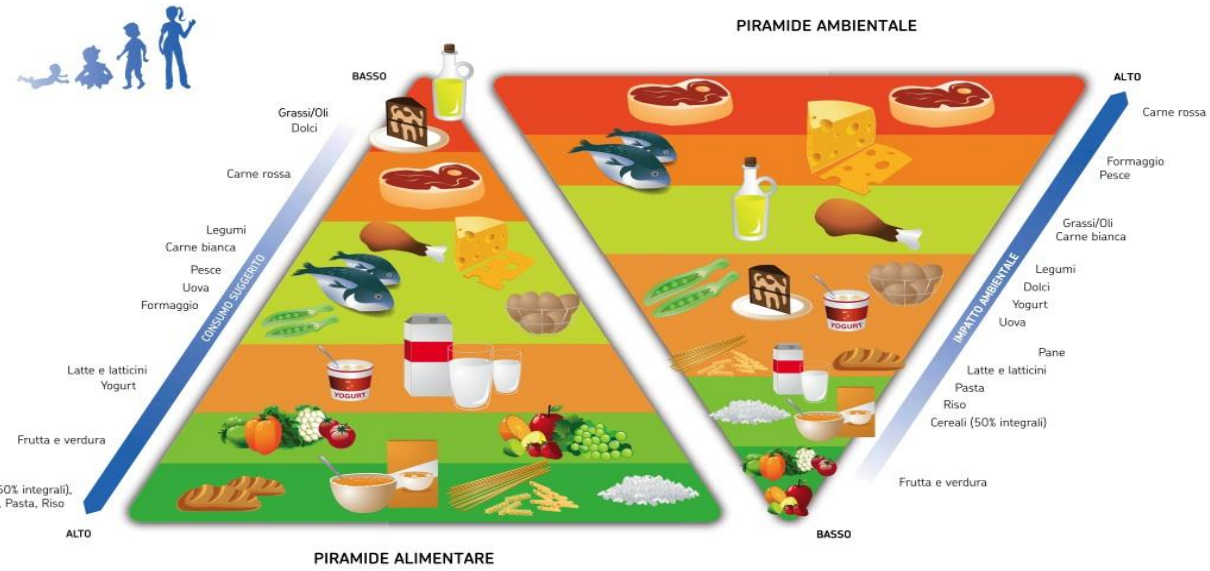




Piramide alimentare - ambientale

4.5 LA DOPPIA PIRAMIDE PER CHI CRESCE

La combinazione tra la piramide ambientale e quella nutrizionale dei bambini ha permesso di costruire la Doppia Piramide del BCFN dedicata a chi cresce.



Barilla Center FOR FOOD & NUTRITION

Piramide alimentare - ambientale

Unico modello, due obiettivi diversi

salute

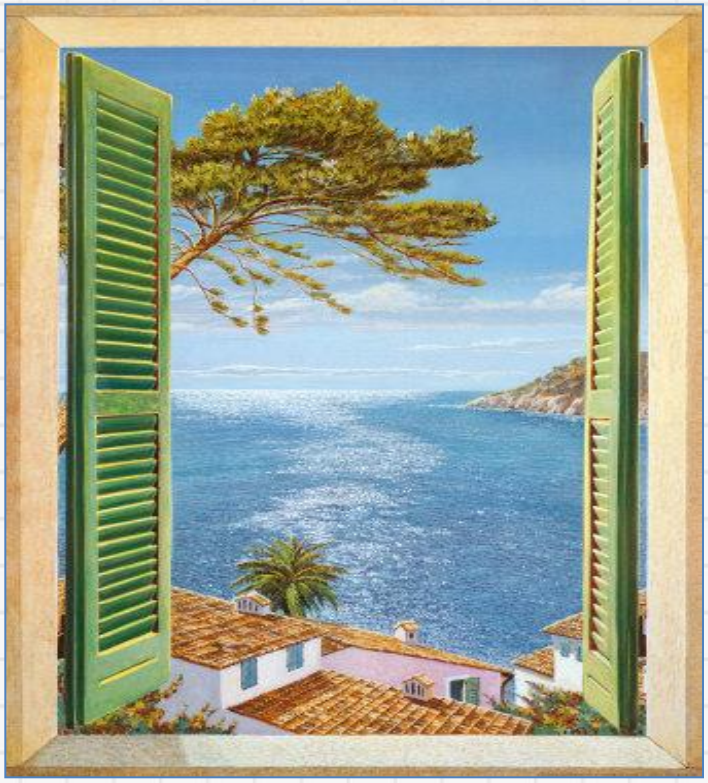
tutela ambientale.

IFAD

Modelli di sviluppo agricolo sostenibile:

1. la coltivazione di una ampia gamma di specie vegetali,
2. l'uso sistematico delle rotazioni colturali;
3. la diversificazione delle colture e la biodiversità;
   la minimizzazione degli interventi meccanici sul terreno;
4. migliore gestione "post-raccolta", meno perdite di quantità e qualità dei nutrienti;
5. copertura protettiva organica della superficie del suolo, minor utilizzo di input esterni inorganici;
6. il più ampio utilizzo dei soli processi naturali ed ecosistemici;
7. migliore interazione tra zone agricole, foreste e agroforeste;
8. utilizzo cosciente e razionale del territorio in base alle potenzialità effettive e sostenibili del terreno;
9. utilizzo combinato di tecniche tradizionali e di nuove tecnologie.

Dieta mediterranea



I paesi
del
Mediterraneo
potrebbero essere
virtuosi
nel calcolo delle
loro emissioni
riconducibili al
settore alimentare

Regime alimentare salutare
Basso impatto ambientale
Minor impatto ecologico

UNESCO 2010

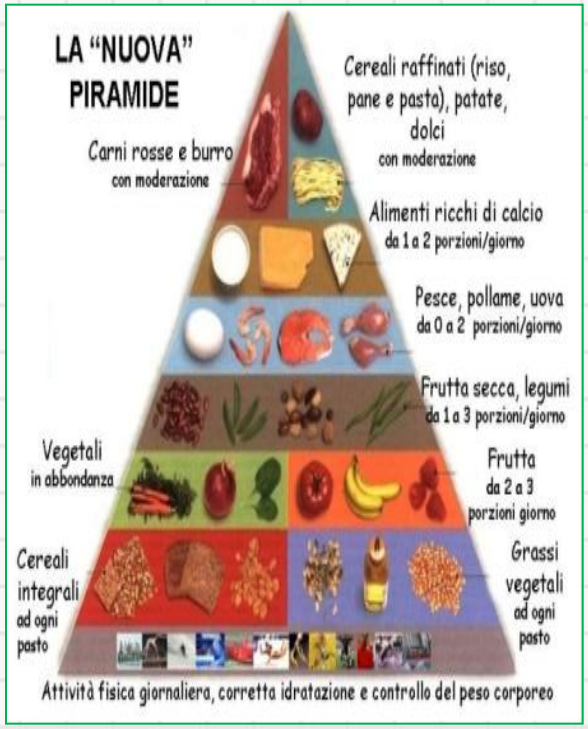
La Dieta Mediterranea

Importanza dell'alimentazione come patrimonio Culturale Immateriale

"Intangible Cultural Heritage"

Insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che sono legate al paesaggio, alla tavola, alle colture, al raccolto, alla pesca, alla conservazione, trasformazione, preparazione e consumo di cibo.

Piramide Alimentare: Parole chiave



Piramide alimentare Italiana
http://www.piramideitaliana.it

- **VARIETA'**: in nessun gruppo di alimenti sono contenuti tutti i nutrienti che necessitano al nostro corpo e quindi scegliere in modo vario ci permette di completare ed integrare gli elementi nutrizionali nel modo più corretto.
- **MODERAZIONE**: salendo dal basso verso l'alto della piramide il numero delle porzioni diminuisce in funzione dei gruppi alimentari
- **EQUILIBRIO**: nella nostra alimentazione giornaliera possono entrare tutti i cibi, non esistono cibi "buoni "e cibi "cattivi", ma le quantità che si possono consumare sono diverse per ogni alimento. La piramide ci indica in modo chiaro la varietà e la quantità dei cibi che dobbiamo consumare .

Considerazioni
Dieta Mediterranea

Evoluzione Dieta Mediterranea

Espressione

articolati fenomeni

che richiamano la struttura dei mercati

Diverso grado di

competizione internazionale

Complessità delle filiere.

Servizi aggiunti
Tentativo di dare soddisfazione

Nuovi e crescenti bisogni del consumatore
reali o indotti.

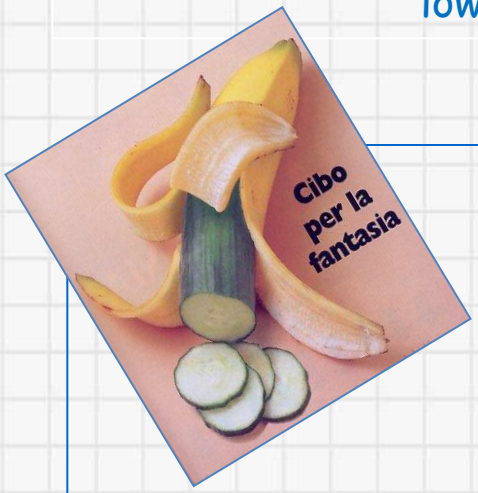
Un esempio tipico **ortaggi di "quarta gamma"**

Diverse Tipologie di Consumatore

Evoluzione dei consumi alimentari in Italia

Paniere Qualità
Paniere Time- saving
Paniere Indifferenziato

Upgrading del prodotto alle nuove esigenze del consumatore.
Nuovi prodotti o nuovi modi di proporre sul mercato prodotti tradizionali.
potenzialità di innovazione tecnologica in un settore tradizionale, low-tech con limitato dinamismo tecnologico.



USA
Un numero variabile tra 13.000 e 23.000 nuovi prodotti e tipicità.

Industria alimentare
Distribuzione Fatturato
Prodotti trasformati

65% **prodotti tradizionali**
Restante mercato: prodotti a forte connotato di naturalità (biologici e denominazioni protette) funzionalità e convenienza
Nuovi prodotti e "tradizionale evoluto"25%. Esempio i "sughi pronti".

Considerazioni
Evoluzione dei consumi alimentari in Italia

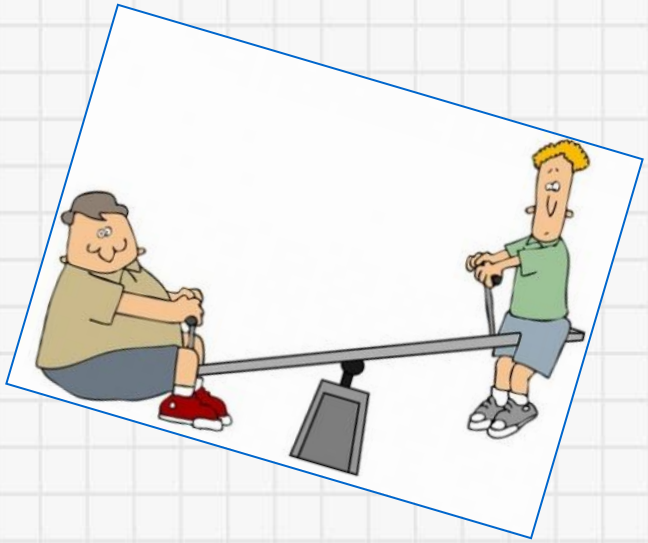
Naturalità
Funzionalità
Convenienza

Giovani e giovanissimi
spendono mediamente meno per gli alimenti
cresce il bisogno di alimenti particolari

Tra gli adolescenti, una **"buona alimentazione"**
viene considerata la cosa più importante per la salute
28% delle risposte
rispetto all'attività fisica (26%) edell'igiene (15%)

Adolescenti a Dieta

17% dei maschi
24% tra le femmine.
Particolare alimentazione
per allergie, sovrappeso, sottopeso.



Considerazioni
Evoluzione dei consumi alimentari in Italia

Perdita di "quota" sui consumi totali
Cambiamento nella natura della spesa
Non tanto si spende meno
ma si spende in modo diverso.

Cambiamento "in qualità"
Rilevanza dei consumi extra-domestici.

Un quinto (cioè il 20%) delle esportazioni è dato dal vino

Buona parte è comunque costituito dal cosiddetto

Made in Italy
Alimentare

Ma non sfruttiamo le potenzialità:
il "vero" Made in Italy alimentare
vale circa **15 miliardi di €** sui mercati mondiali
I prodotti imitativi valgono addirittura **56 miliardi di €** !

Nell'arco di 20 anni la composizione della spesa è significativamente cambiata:

Legge di Engel

Elemento di portata storica

tendenziale perdita di rilevanza dei consumi alimentari nella spesa delle famiglie

Processi più articolati e complessi evoluzione degli stessi consumi alimentari delle famiglie.

Considerazioni

- Si riduce il consumo di oli e grassi e si ridistribuisce a favore di quelli di origine vegetale, soprattutto olio di oliva
- I consumi proteici si sono diversificati: meno carne e più pesce
- Si consolida la centralità dei cereali nella dieta
- Si rafforza la spesa per frutta e verdura

STILI DI VITA E SALUTE

Barilla Center FOR FOOD & NUTRITION

Le Linee Guida OMS

"Dodici gradini di un alimentazione sana"

Aumentare il consumo di frutta e verdura (5-7 porzioni al giorno)

Diminuire il consumo di alimenti di origine animale

Mangiare pane, pasta, riso, patate più volte al giorno

Consumare frutta e verdura fresca e locale

Mantenere la massa corporea nei limiti indicati (BMI tra 18.5 e 25) e praticare attività fisica quotidiana

Controllare l'apporto dei grassi e sostituire i grassi saturi con i grassi insaturi

Sostituire grassi animali e carne con pollame o carni magre, legumi e pesce

Consumare latte e derivati a basso contenuto di grassi e sale

Scegliere alimenti a basso contenuto di zucchero, limitare il consumo di bibite zuccherate e dolci

Prediligere una dieta a basso contenuto di sale. La quantità non dovrebbe superare 1 cucchiaino (6 g) al giorno, incluso il sale contenuto in pane e altri alimenti

Limitare il consumo d'alcol a non più di 2 bicchieri al giorno, esclusivamente per gli individui adulti

Preparare gli alimenti in maniera sicura e igienica; cucinare al forno, al vapore o bollendo aiuta a ridurre i grassi aggiunti

Prediligere l'allattamento al seno esclusivo fino a 6 mesi, e introdurre successivamente alimenti complementari sicuri

Organizzazione Mondiale della Sanità

Fruit & Vegetables

Promotion European Network of Health Promoting Schools

Un'alimentazione sana per i giovani in Europa.

Guida scolastica di educazione alimentare

Evidence for Policy and Practice Information and Coordinating Centre (EPPI Centre)

Offrire maggiore informazione per approfondire le conoscenze nutrizionali, specie nella popolazione pediatrica ed anziana, che mostrano maggiori carenze conoscitive, per migliorare lo stato di salute per non vanificare sforzi compiuti ei risultati conseguiti nei progetti di educazione alimentare rivolti a bambini e ragazzi in età scolare poiché non vengano compromessi dalle cattive abitudini di genitori e nonni.

Nello stesso ambito, approfondire le conoscenze sul dispendio energetico giornaliero e fornire informazioni sul costo energetico delle diverse attività fisiche, sia quelle del tempo libero che quelle sportive, promuovendo in particolare l'abitudine agli spostamenti a piedi e in bicicletta, salutari, low cost ed eco sostenibili.

Incentivare il consumo di latte, frutta e verdura tra coloro che abitualmente non consumano questi alimenti, sia con una adeguata comunicazione sia promuovendone l'acquisto. Il costo di frutta e verdura è maggiore di quello di molti *snack* e cibi pronti, sui quali spesso, anche per ragioni economiche, ricade la scelta d'acquisto.

Illustrare i vantaggi dei gruppi di acquisto alimentare, sia in termini di qualità dei prodotti, che dei loro costi, promuovendo quegli stili di consumo maggiormente informati e consapevoli;

Promuovere un riequilibrio della dieta nei soggetti sovrappeso ed obesi per favorire un calo ponderale auspicato e promuovere uno stile di vita più attivo e dinamico, incentivando la pratica di una attività fisica regolare e programmata.

Attenzione al cibo vuol dire…

- **occuparsi** di tendenze del gusto di consumi, di produzione, di servizi e quindi anche di economia, di lotta agli sprechi, di lotta alla povertà, di tutela della salute, di biodiversità, di diritti fondamentali *(diritto al cibo, diritto al lavoro)*
- **sviluppare** pensiero consapevole, fare incontrare bisogni e conoscenze
- **re-intrecciare** il tessuto sociale intorno a temi di interesse comune
- **impegnarsi** per il futuro, creare prospettive, rapportarsi alla dimensione globale
- **costruire** economia nel rispetto dei diritti.

Barilla Center FOR FOOD & NUTRITION

2013

Anno Europeo contro lo spreco alimentare e di acqua

2013
Anno Europeo contro lo spreco alimentare e di acqua

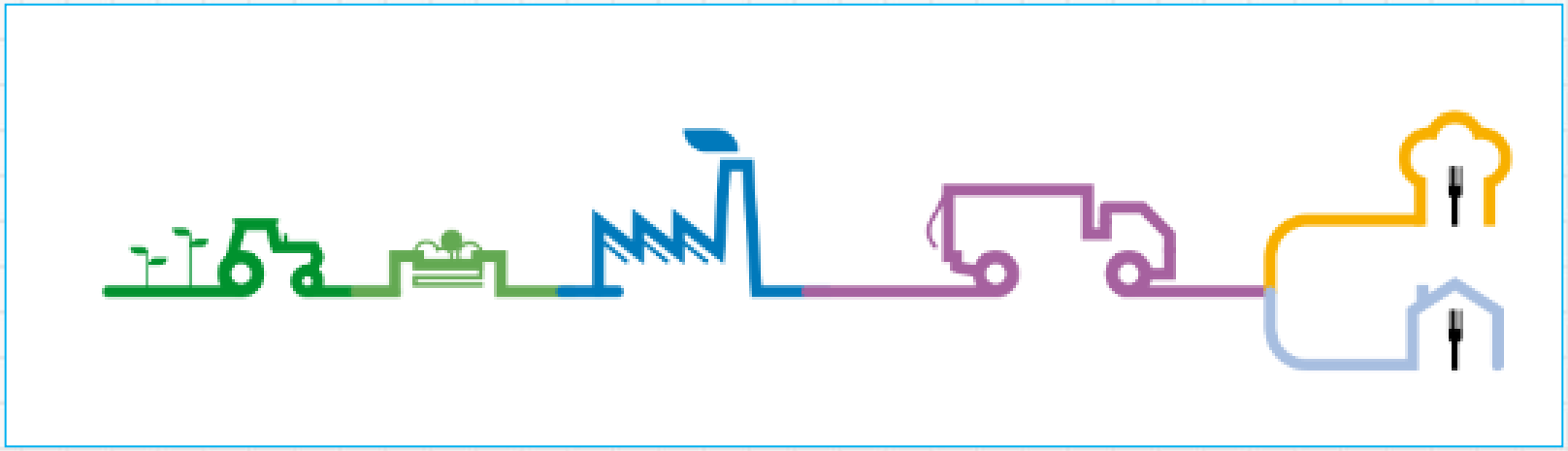
www.wwf.it/educazione

Che cosa s'intende per perdite e sprechi alimentari?

Spreco alimentare

Cibo acquistato e non consumato che finisce nella spazzatura

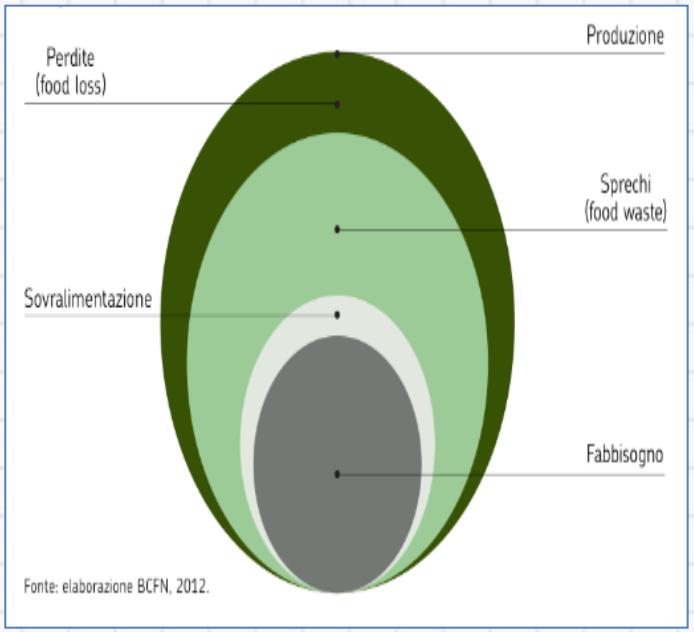
Durante la catena agroalimentare
vengono scartati prodotti alimentari ancora commestibili.



Sprechi e perdite alimentari.

- **FOOD LOSSES**= perdite che avvengono durante la filiera agricola e comprende: semina, coltivazione, raccolta, trattamento, conservazione e prima trasformazione agricola. Questi sprechi sono dovuti a fattori climatici e ambientali. Si riscontrano durante: la produzione agricola, il post-raccolto e trasformazione degli alimenti.

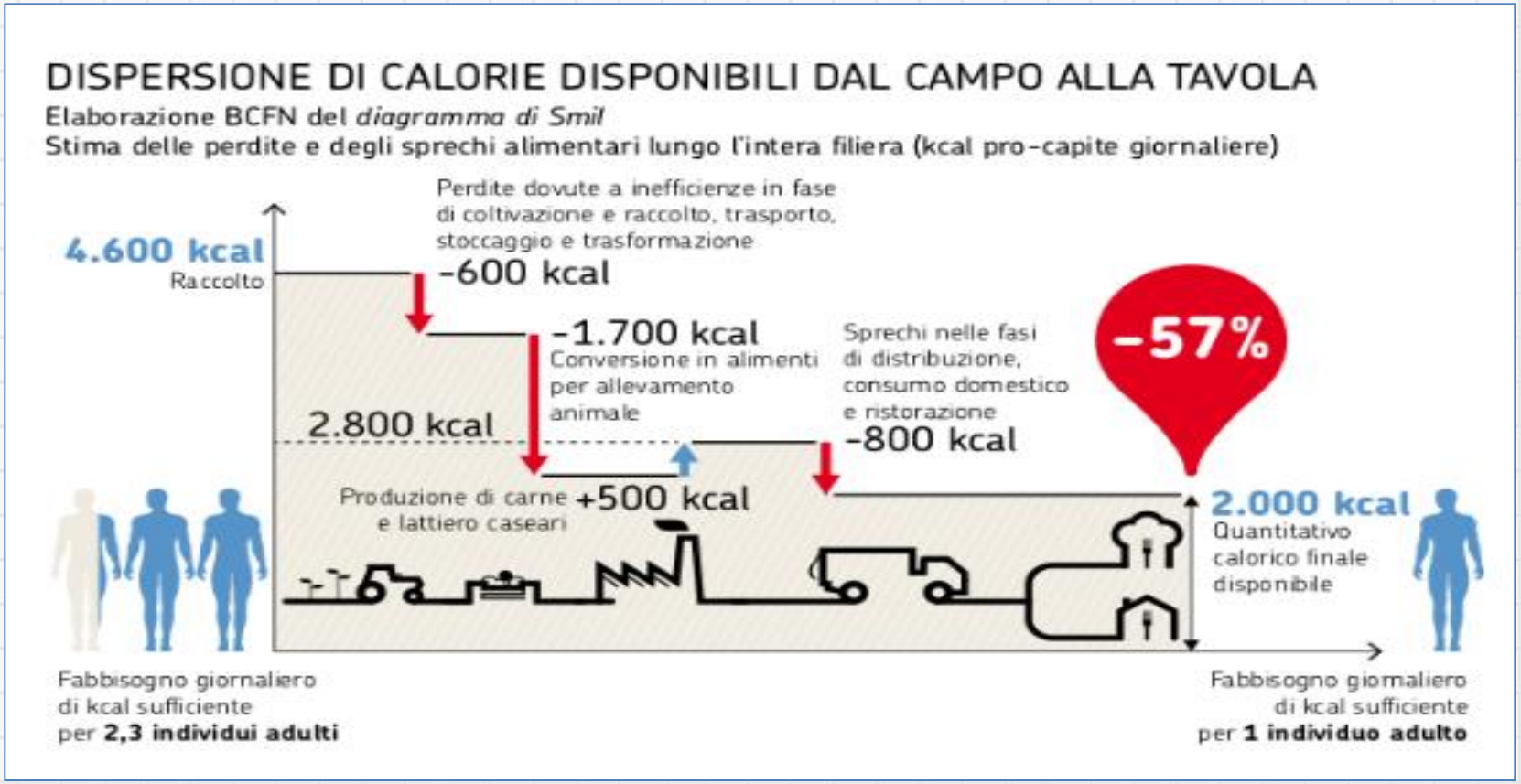
- **FOOD WASTE**= perdite che avvengono durante la trasformazione industriale, la distribuzione e il consumo finale. Comprende qualsiasi sostanza sana e commestibile che, invece di essere destinata al consumo, viene: sprecata, persa, degradata o consumata da parassiti. Avvengono nell'ultima parte della catena.



PERDITA E SPRECO: CAUSE E IMPATTI

• LE CAUSE

Scenario a livello globale

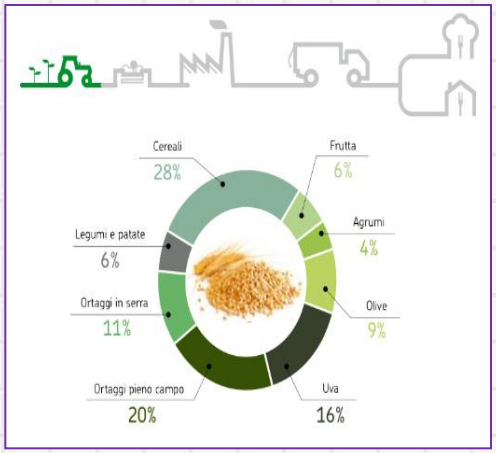


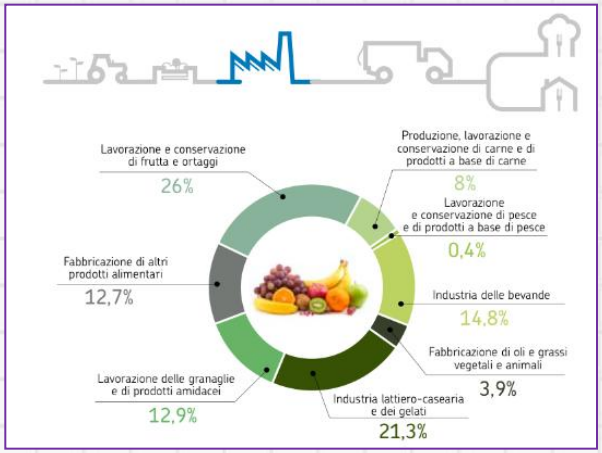
Solo il 43% dei prodotti coltivati a scopo alimentare viene consumato

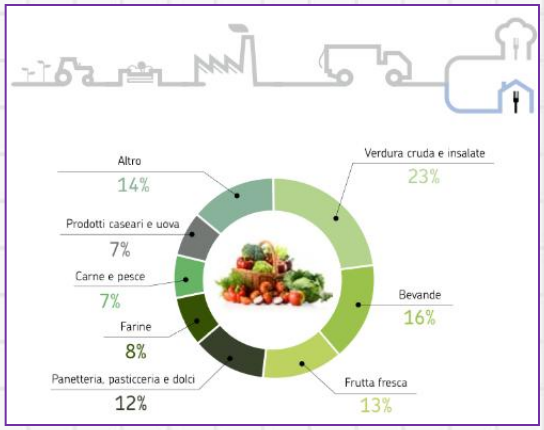
Barilla Center FOR FOOD & NUTRITION

Perdite e sprechi alimentari in Italia

Ogni italiano
ha a disposizione oltre il doppio del fabbisogno energetico.



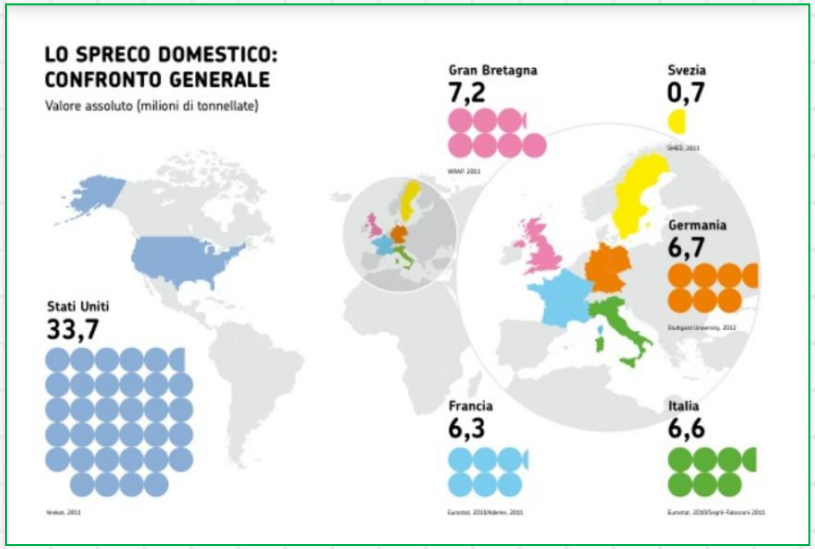




I dati dimostrano che vengono sprecati:
- il 35% dei prodotti freschi
- il 19% di pane
- il 16% di frutta e verdura

Barilla Center FOR FOOD & NUTRITION

Spreco Domestico



Avanzi di cibo e danneggiamento durante la cottura

Alimenti non consumati in tempo e gettati via

Variabilità spreco

Dimensione e composizione della famiglia
Reddito familiare
Stagionalità dei prodotti

Cause Spreco Domestico

Interpretazione della data di scadenza
Scarsa pianificazione di acquisti
Inadeguata conservazione del cibo
Conoscenza del modo di consumo

Osservatorio Spreco Domestico

Waste Watcher

Last Minute Market

Spin off

Università degli Studi di Bologna

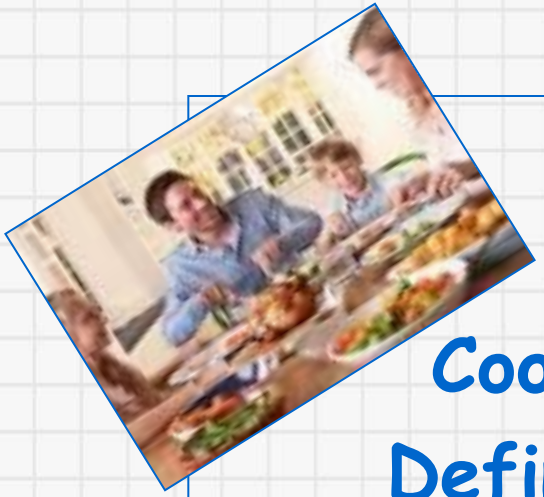
Ricerca scientifica socio- economica

Obiettivi

Studiare cause sociali e comportamentali dello spreco

Generare conoscenza, cultura e supporto alla progettazione di azioni (pubbliche o private) volte alla riduzione dello spreco alimentare delle famiglie

Raccomandazioni per ridurre dimensioni e impatti degli sprechi alimentari



(Ri)utilizzare

Priorità politica

Cooperare per risparmiare

Definizione e metrica comuni

Capire le cause

Ridurre per recuperare meno

Dalla teoria alla pratica ……..

"Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale"

Organizzazione Mondiale della Sanità