



MENOPERPIÙ

QUANTE NE SAI SUL CIBO CHE MANGI?

Un quadro completo dei regimi alimentari corretti

a cura di **Valentina Taglietti**



IMPARARE A MANGIARE BENE

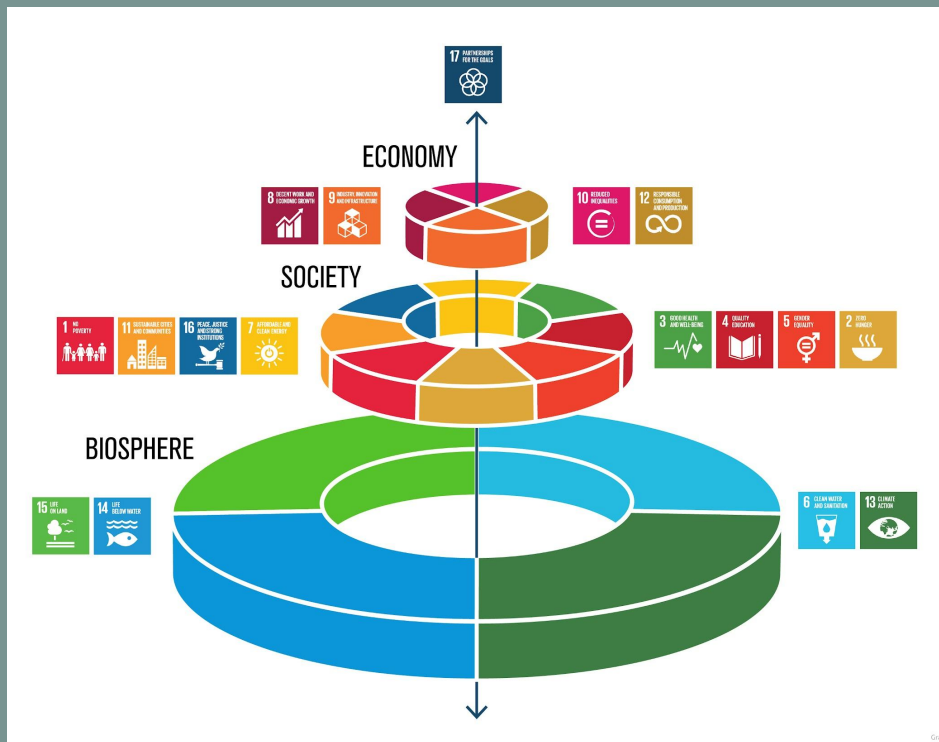
Basta diete

Basta calorie: focus su macro- e micro-nutrienti come sale, zucchero, grassi, omega-3, fibre e minerali (calcio e ferro)

Opportunità: prevenire le malattie e costruire le buone abitudini per il futuro

Doppio vantaggio: gli alimenti più protettivi hanno il più basso impatto ambientale

SOSTENIBILITÀ NUTRIZIONE BENESSERE

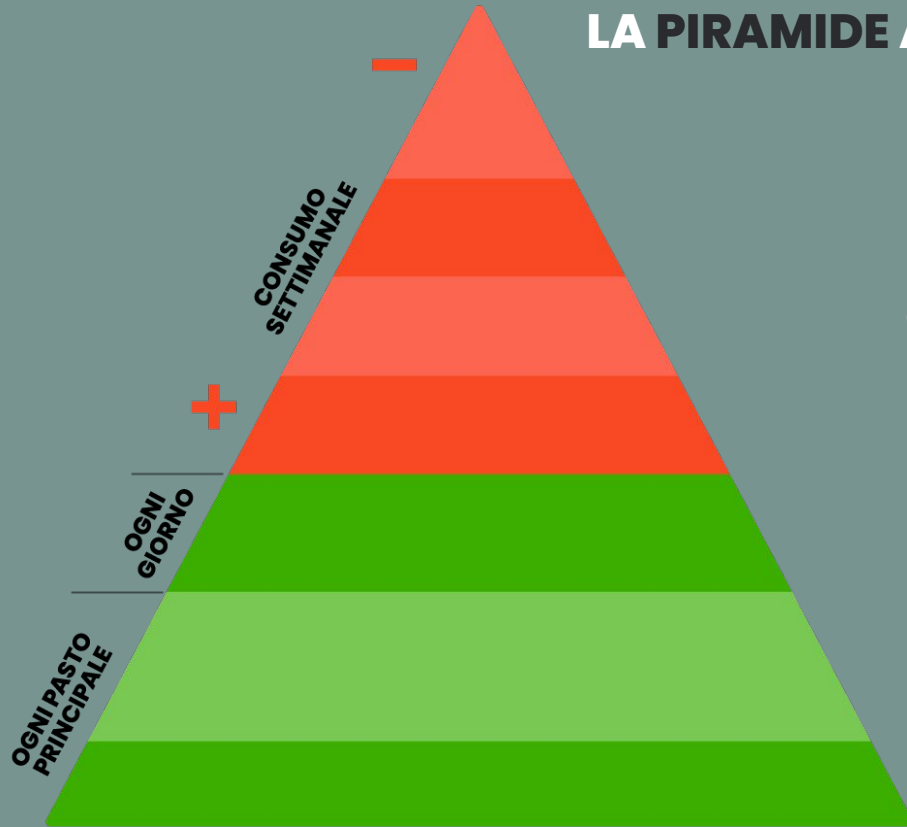


CIBO COME OPPORTUNITÀ

1. garantire i giusti nutrienti
2. rispettare i limiti terrestri

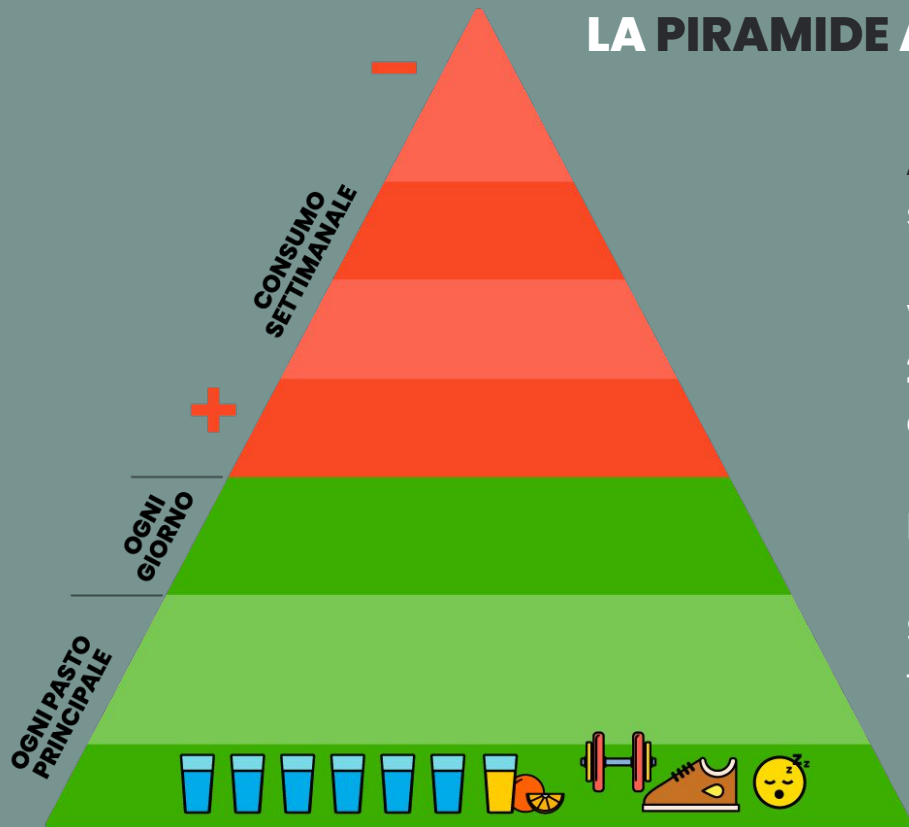
Il cibo connette tutti i 17 SDGs dell'agenda 2030, è la singola leva più efficace per ottimizzare salute umana e sostenibilità ambientale

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



La piramide alimentare della dieta mediterranea è stata elaborata da **IFMeD - The International Foundation of Mediterranean Diet**

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



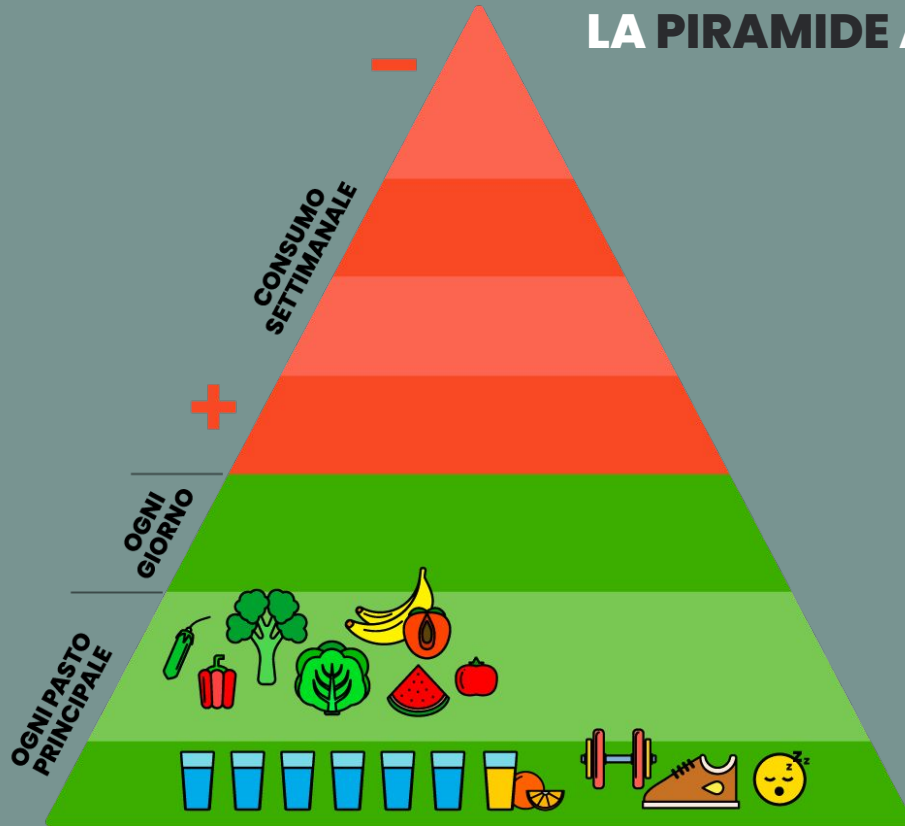
Acqua: minimo 1,5 litri di acqua per adulti sedentari. Bere prima di aver sete!

Valori medi: **almeno 2 litri per le donne e 2,5 litri per gli uomini** – da aumentare in estate e se si fa sport

L'acqua del sindaco è ottima!

Spremute e centrifugati: più verdura che frutta, sempre senza zucchero

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Frutta e verdura: almeno **400 g al giorno** ("5 a day")

Cinque porzioni e cinque colori

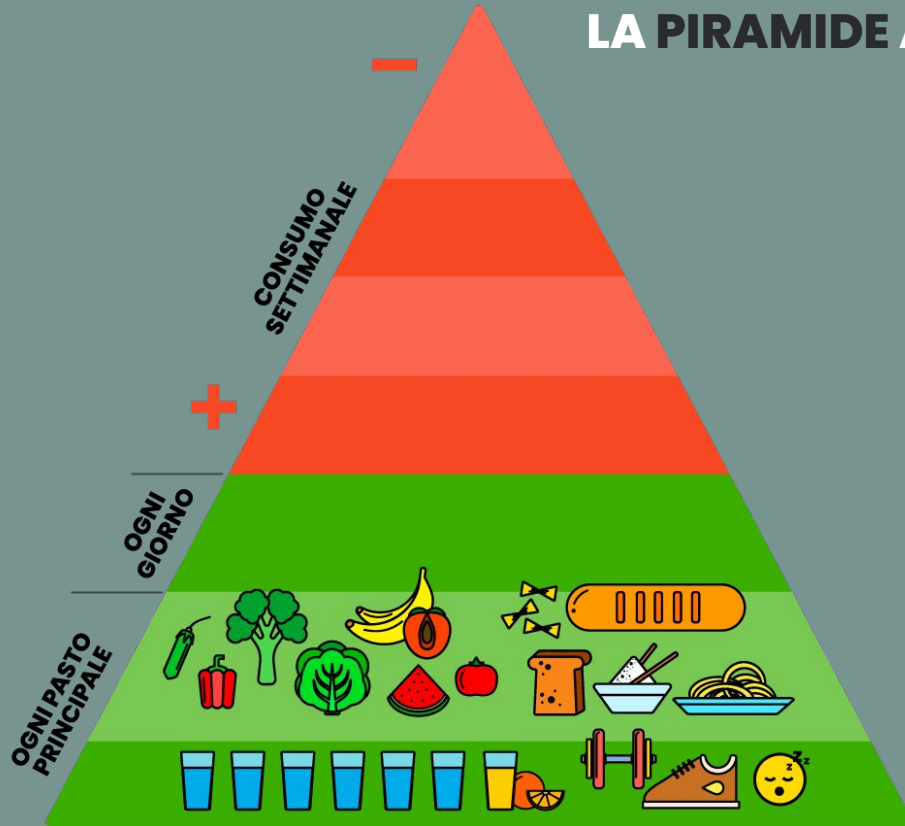
Fonte di fibre, carotenoidi, polifenoli, luteina e glucosinolati

La frutta non fa ingrassare e non fa venire il diabete

Le patate non contano come verdura



LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Pane, pasta e cereali: deve sempre essere presente una fonte di **carboidrati complessi a ogni pasto**

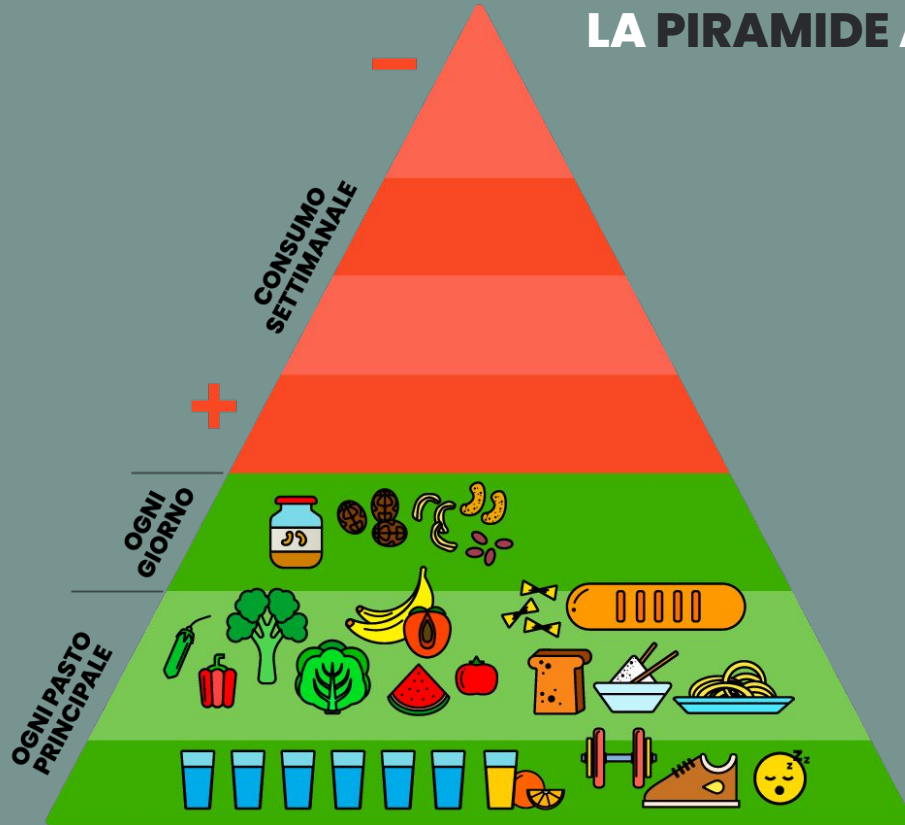
L'indice glicemico dipende dal tipo di zuccheri e amido, dalla cottura, dagli altri nutrienti presenti e dalla presenza di fibre

Le patate contano come carboidrati

Preferire cereali **integrali** e **diversi** tra loro



LA PIRAMIDE ALIMENTARE



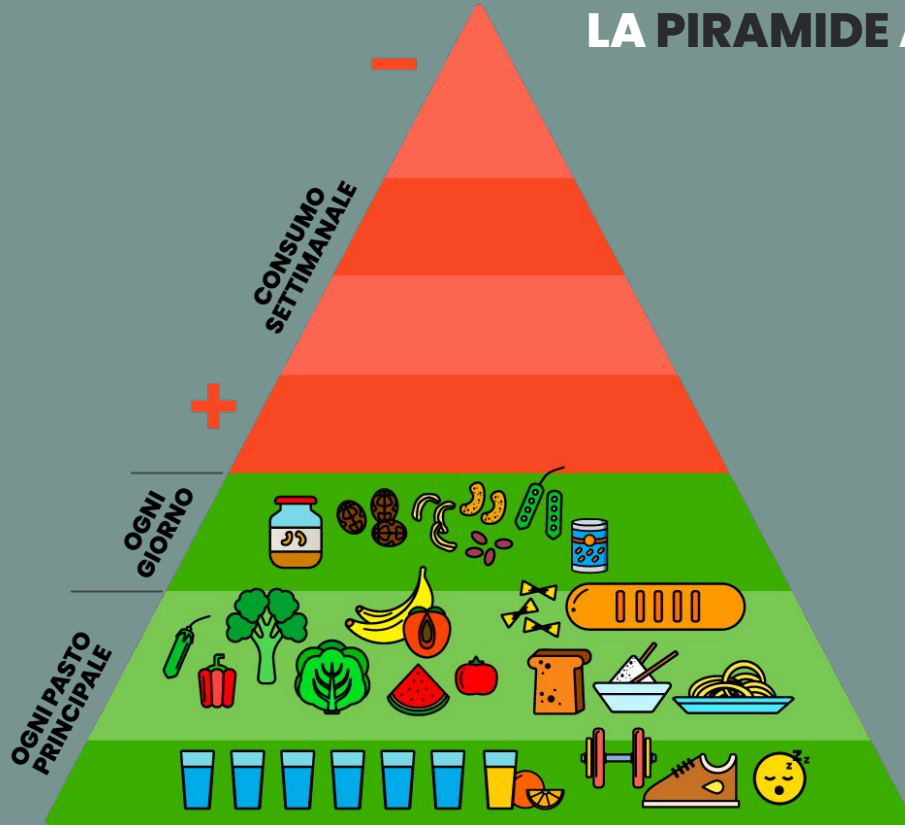
Frutta secca e semi oleosi: almeno **30 g al giorno** (senza sale)

Fonte di acidi grassi polinsaturi (omega-3 e omega-6) per la salute cardiovascolare e lo stato antinfiammatorio

Utilizzabili anche sotto forma di crema spalmabile (controllare gli ingredienti)



LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Legumi: almeno **100 g al giorno**

Fonte di fibre, proteine e carboidrati complessi senza grassi e colesterolo

Abbinati ai cereali (non necessariamente nello stesso pasto) apportano tutti gli amminoacidi essenziali nella giusta quantità

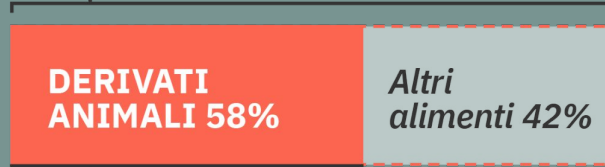
Quelli del barattolo vanno bene: basta sciacquarli per togliere il sale

LE EMISSIONI DI GAS SERRA

Un terzo delle emissioni totali di gas serra viene dal settore alimentare



Più della metà delle emissioni del settore alimentare dipende dai prodotti animali



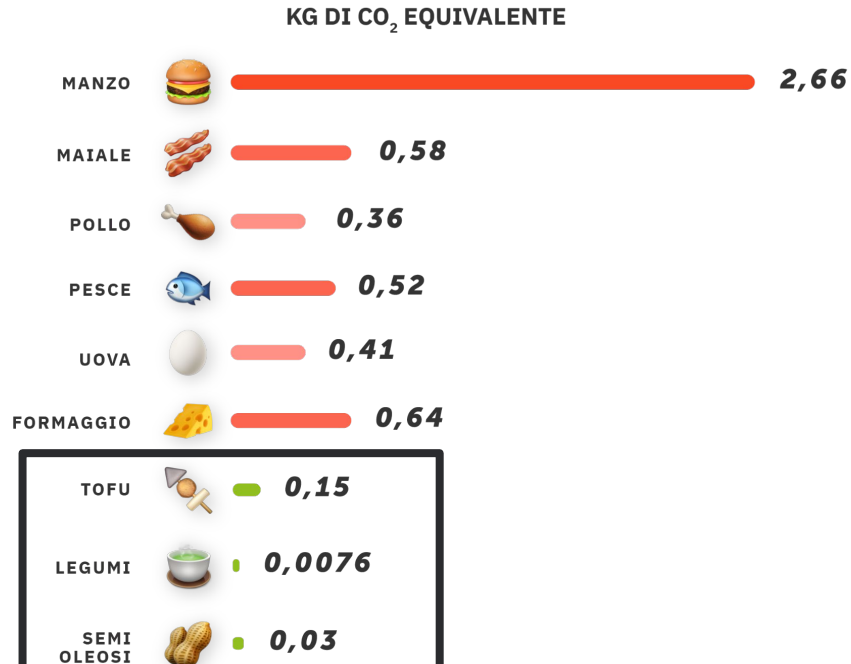
Metà delle emissioni degli allevamenti dipende dai ruminanti



Senza cambiamenti significativi nelle politiche alimentari, le emissioni legate al cibo nel 2050 costituirebbero il **50% delle emissioni totali**. Il settore zootecnico è responsabile del **15% delle emissioni antropogeniche di gas serra**.

Fonte: Poore, Nemecek. Science 2018

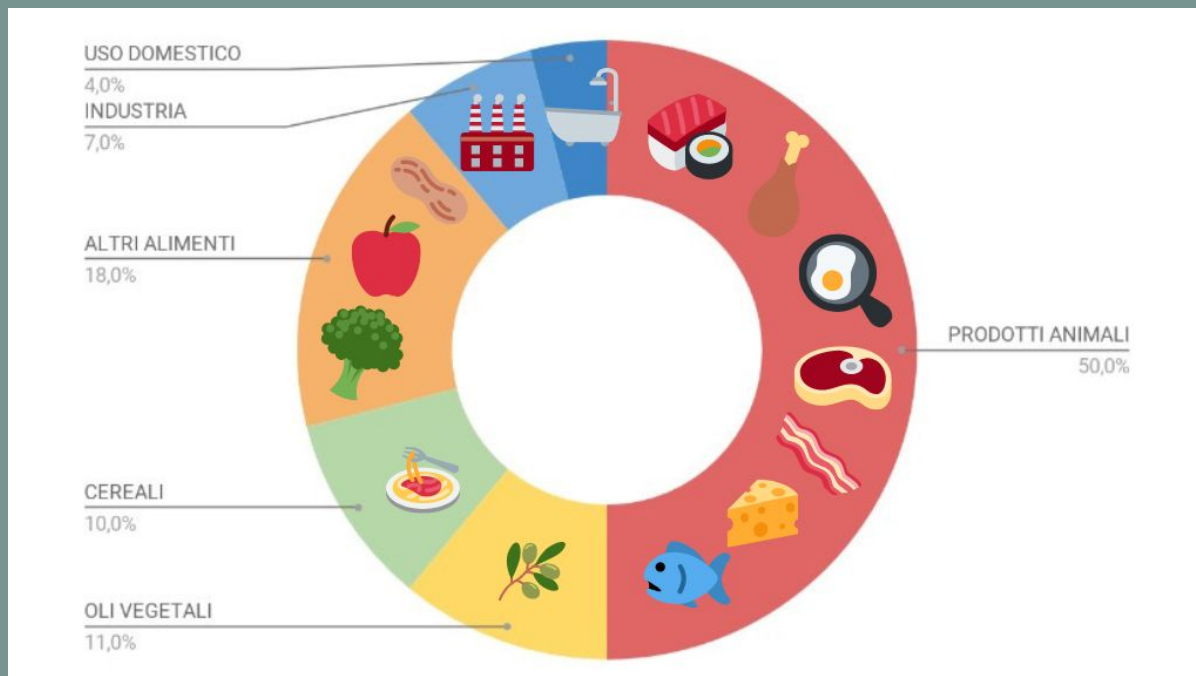
IMPRONTA CARBONICA



Fonti: Poore, Nemeck, Science 2018

Per questo motivo la comunità scientifica internazionale ci chiede di **ridurre il nostro consumo di carne** e di aumentare la frequenza di consumo di proteine vegetali.

IMPRONTA IDRICA



L'impronta idrica italiana media pro capite è pari a **6309 litri** di acqua al giorno. **Il 50% sono legati agli alimenti di origine animale.**

Fonte: Antonelli et al. WWF 2015

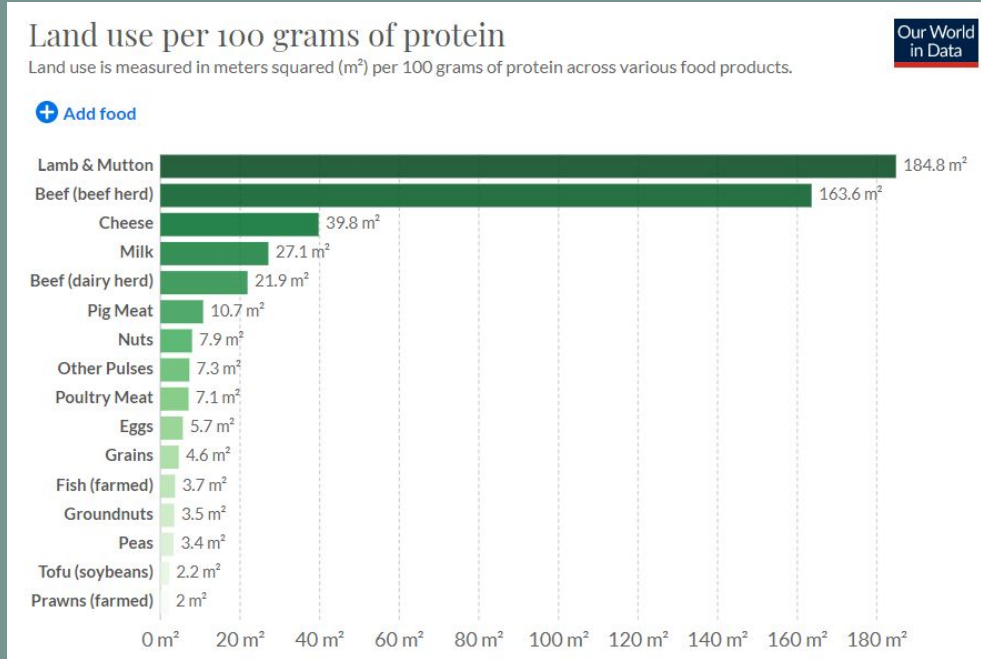
IMPRONTA IDRICA

LITRI DI ACQUA UTILIZZATI PER 1 kg DI PRODOTTO

Mekonnen, Hoeksta. Ecosystems 2012



IMPRONTA ECOLOGICA



Fonte: Poore, Nemecek. Science 2018

Il settore zootecnico sfrutta l'**83% delle terre agricole**, ma produce solo **il 18% delle calorie globali**.




FOCUS: LA SOIA

Soia: spesso e volentieri

 ha un ottimo contenuto di calcio, di ferro e di proteine, e grassi polinsaturi

 Il consumo di soia riduce la mortalità cardiovascolare e i livelli di colesterolo

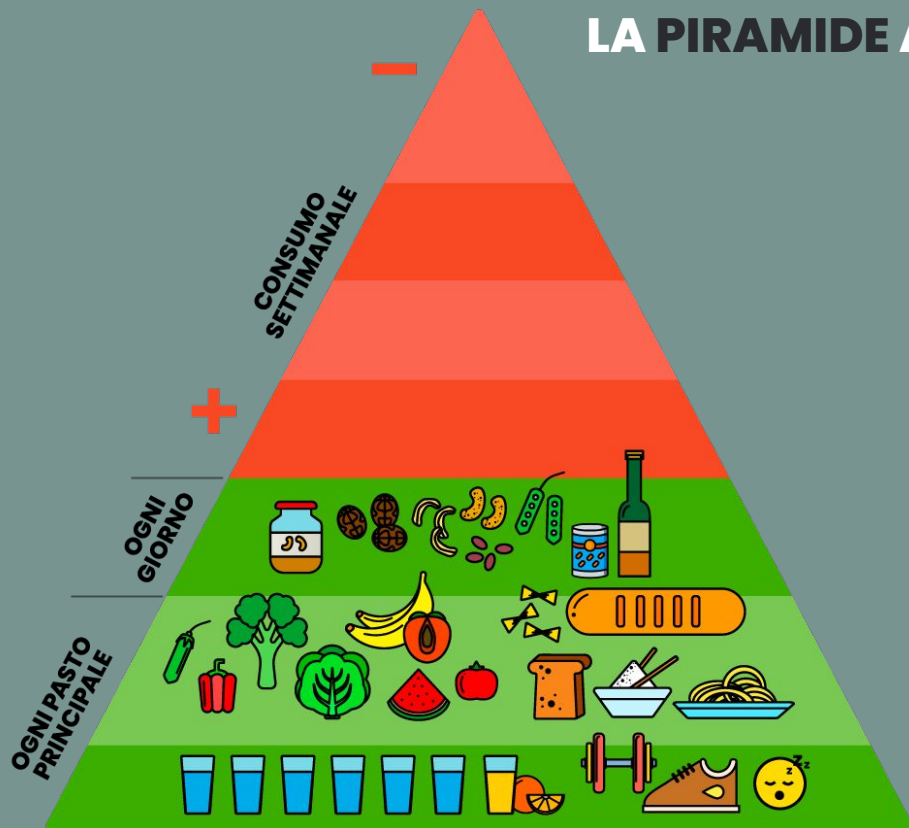
 Aiuta a conservare la mineralizzazione ossea

 Nelle popolazioni asiatiche che consumano soia abitualmente, le vampate caratteristiche della menopausa sono così sconosciute che non esiste nemmeno una parola per descriverle

 Il consumo di soia riduce sia il rischio di tumore primitivo al seno, sia di recidive



LA PIRAMIDE ALIMENTARE



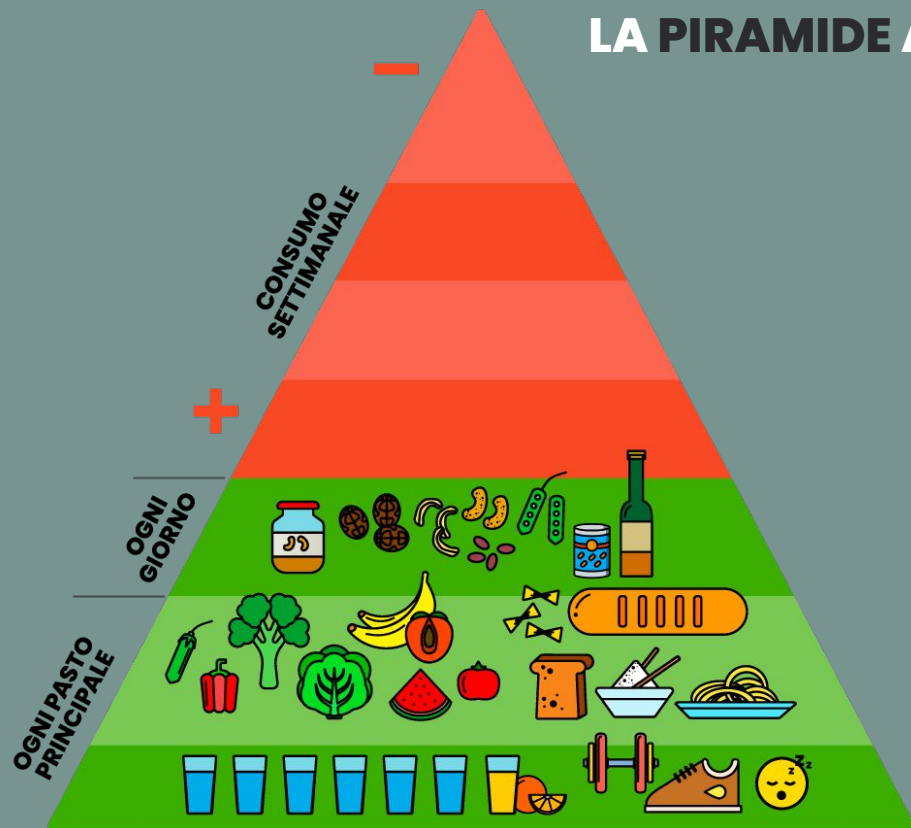
Grassi: pochi e di origine vegetale

Il consumo raccomandato è di **2-4 cucchiaini al giorno di olio** extravergine di oliva, meglio se a crudo

L'olio di semi di lino (da frigo) è un'ottima fonte di omega-3

I grassi integrali (come le creme di frutta secca allungate con acqua) apportano anche proteine, calcio e ferro (utili per sportivi e donne in gravidanza)

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

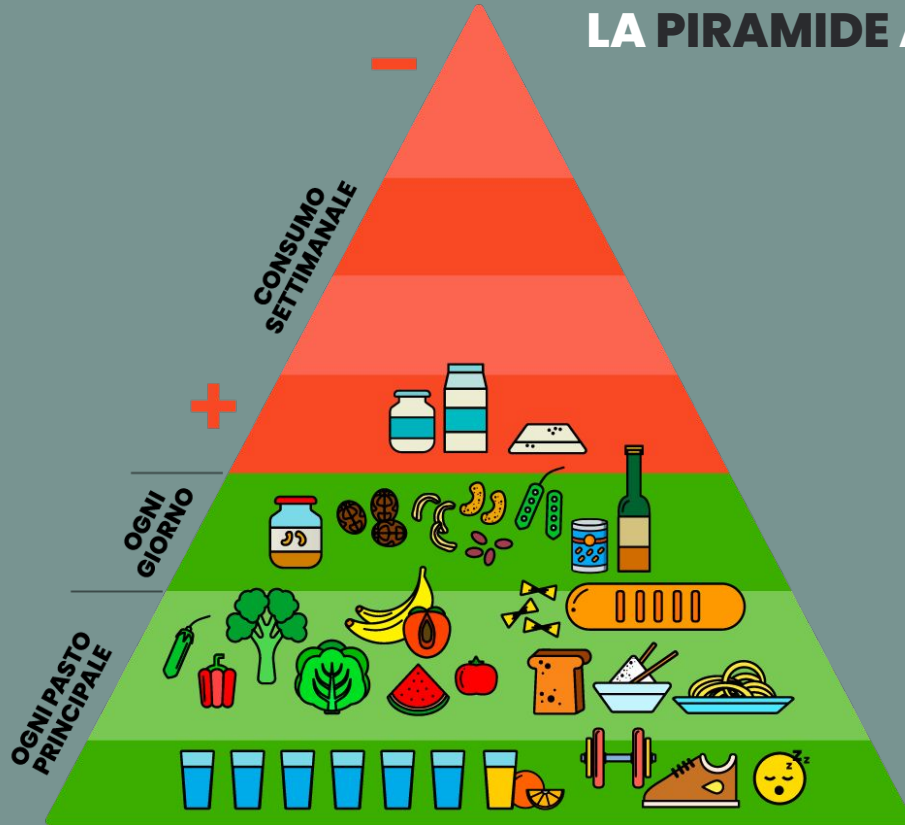


ALIMENTI VEGETALI

Che benefici hanno?

fibre - sostanze protettive - sono meno inquinati - grassi insaturi e misurabili

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Latte e latticini: 2-3 porzioni alla settimana di yogurt e formaggi magri (porzioni da 125 g e 100 g)

Formaggi stagionati (porzione da 50 g): **65% dell'energia da grassi**, sale non controllabile, grassi saturi, colesterolo e inquinanti ambientali (PCB e diossine)

Attenzione anche alle proteine: fabbisogno giornaliero è solo di 0,9 g/kg di peso corporeo

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Uova: massimo 3-4 uova alla settimana

Contano anche quelle nelle altre preparazioni come torte salate, pasta fresca, ripieni e polpette

IL CODICE DELLE UOVA

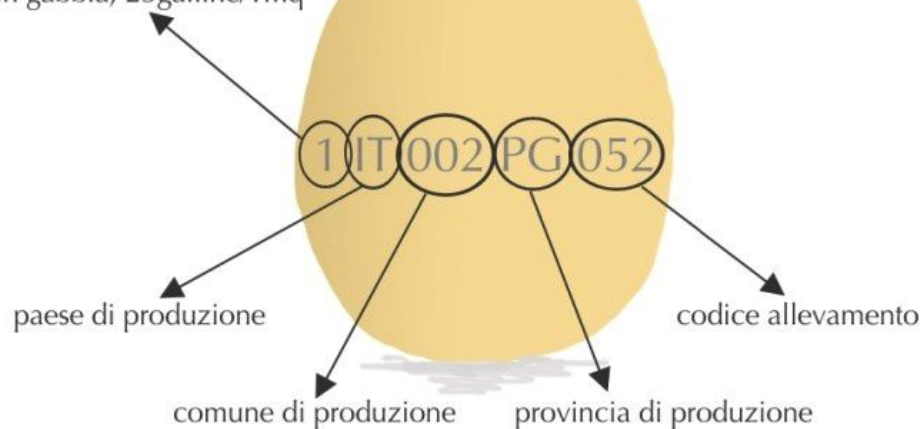
tipo di allevamento:

0 = all'aperto, con vegetazione, mangime biologico, 1gallina/10mq

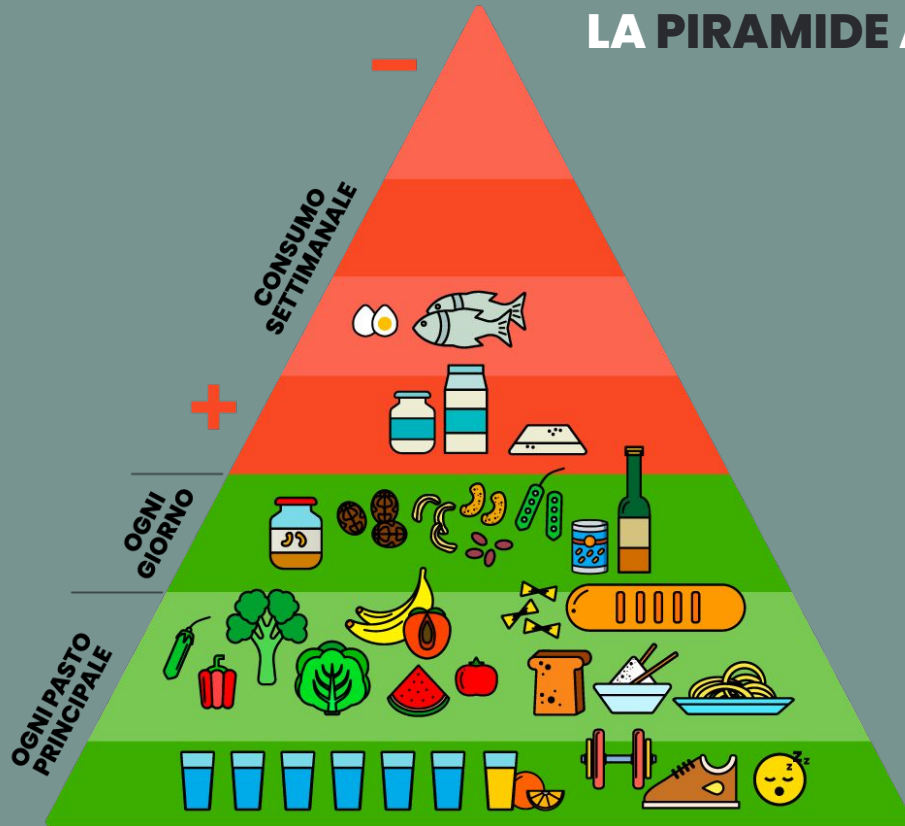
1 = all'aperto, con vegetazione, 1gallina/2,5mq

2 = a terra (in capannone chiuso con luci sempre accese), 7-9galline/1mq

3 = in gabbia, 25galline/1mq



LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Pesce: massimo 2-3 volte a settimana
(porzione da 150 g)

Scegliere **pesce piccolo e di stagione**
ed evitare grandi pesci predatori
(pesce spada, tonno, trota, salmone,
merluzzo)

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

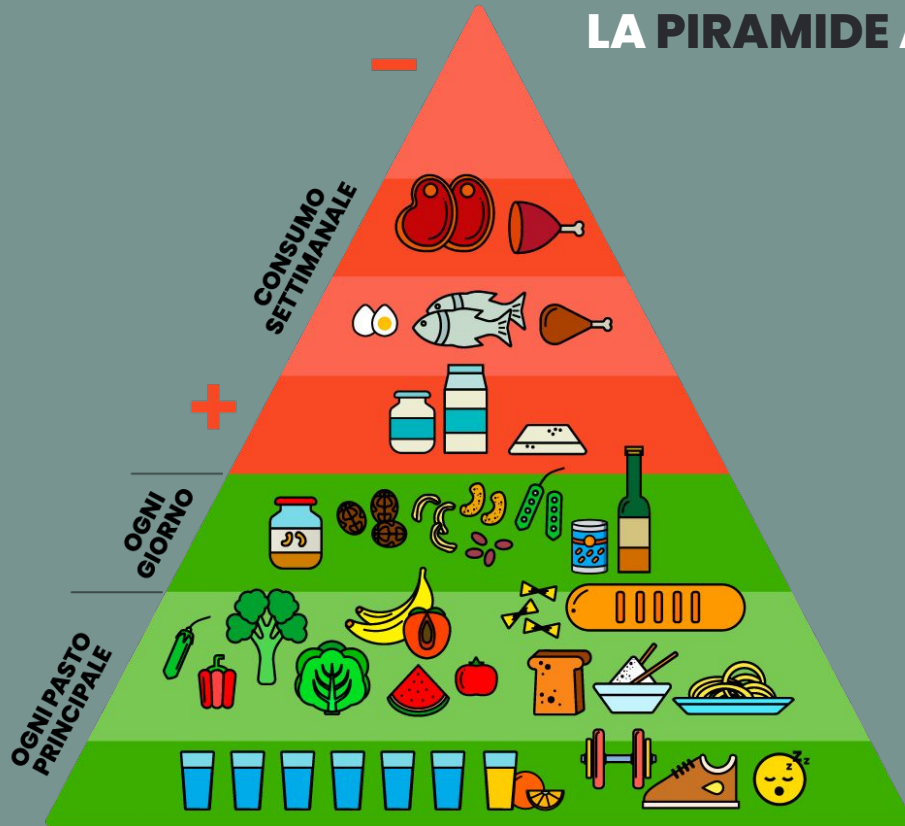


Carne bianca: massimo 2-3 volte alla settimana (porzione da 100 g)

Carne bianca: polli, tacchini e conigli

Problema dell'**antibiotico-resistenza:**
63% dei campioni di pollo italiano presenta batteri resistenti

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Carne rossa (bovini, suini, ovini, caprini, equini): massimo 1 volta alla settimana (porzione da 100 g)

La IARC (OMS) nel 2015 classifica la carne rossa come **probabilmente cancerogena**. Il consumo è associato a problemi cardiovascolari (prima causa di morte in Italia).

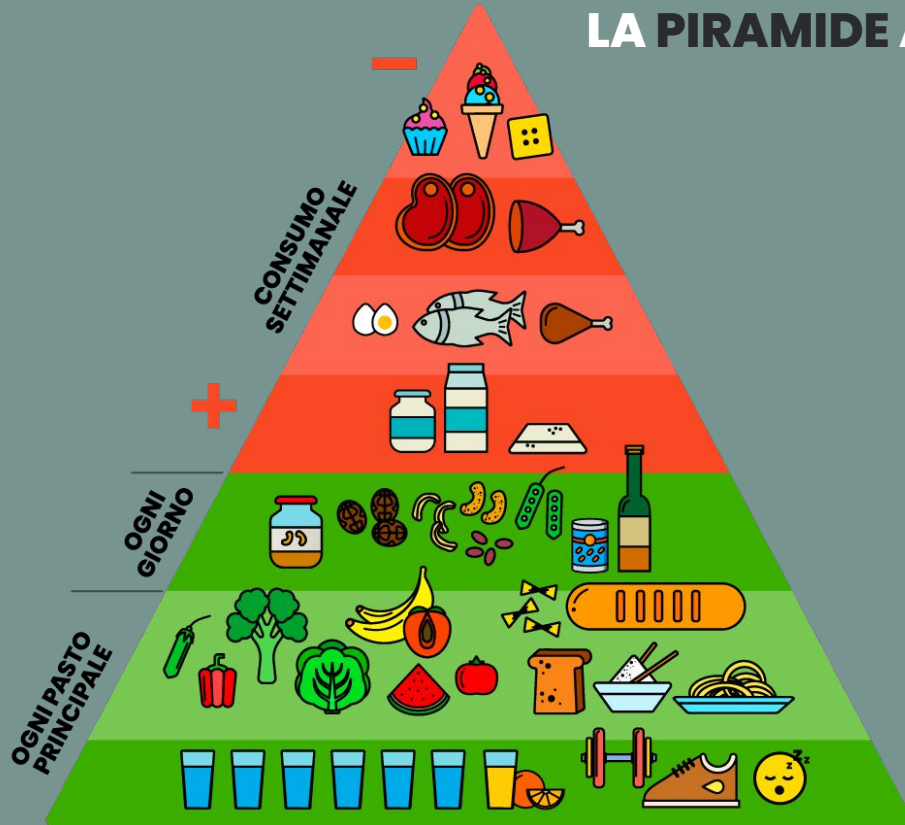
Consumo di carne pro capite: 1,5 kg a settimana!!

PREVENZIONE



Consumi in Italia: 1,5 kg di carne alla settimana contro i 500 g massimi consentiti

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



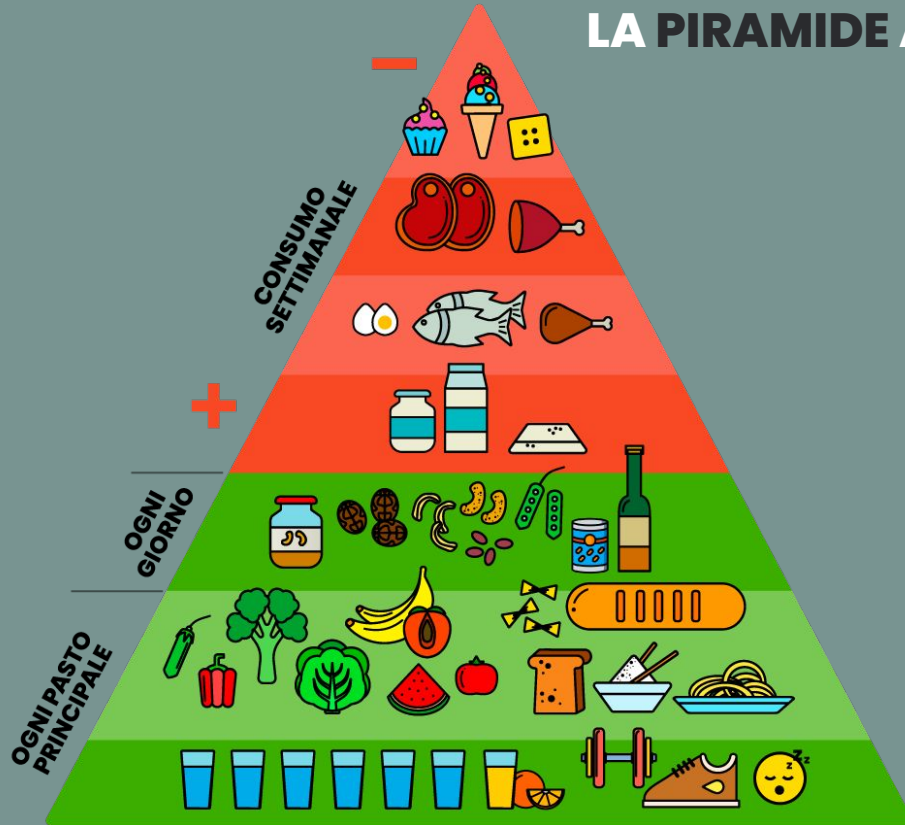
Dolci: massimo 25 g di zucchero al giorno

Attenzione allo zucchero nelle bevande calde: una bustina nel caffè fa 1,8 kg zucchero/anno

Il consumo raccomandato è **“occasionale”**

Lo zucchero è associato a ipercolesterolemia

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

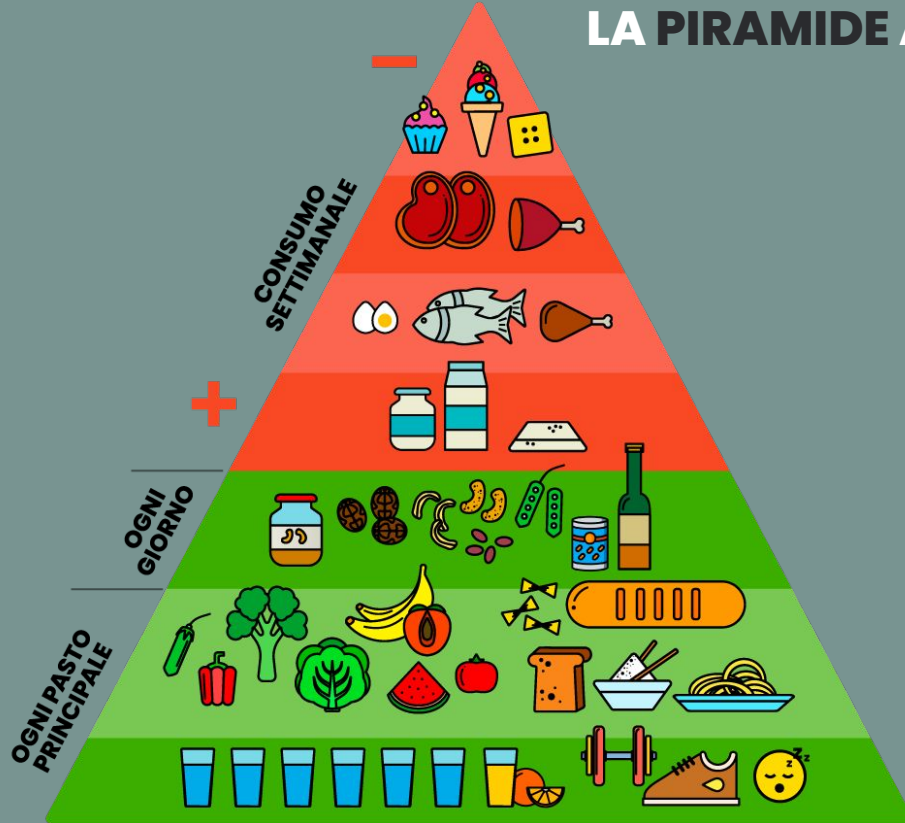


ALIMENTI ANIMALI

Sono caratterizzati da:

colesterolo - sostanze potenzialmente dannose - maggiore concentrazione di inquinanti - grassi saturi e nascosti

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



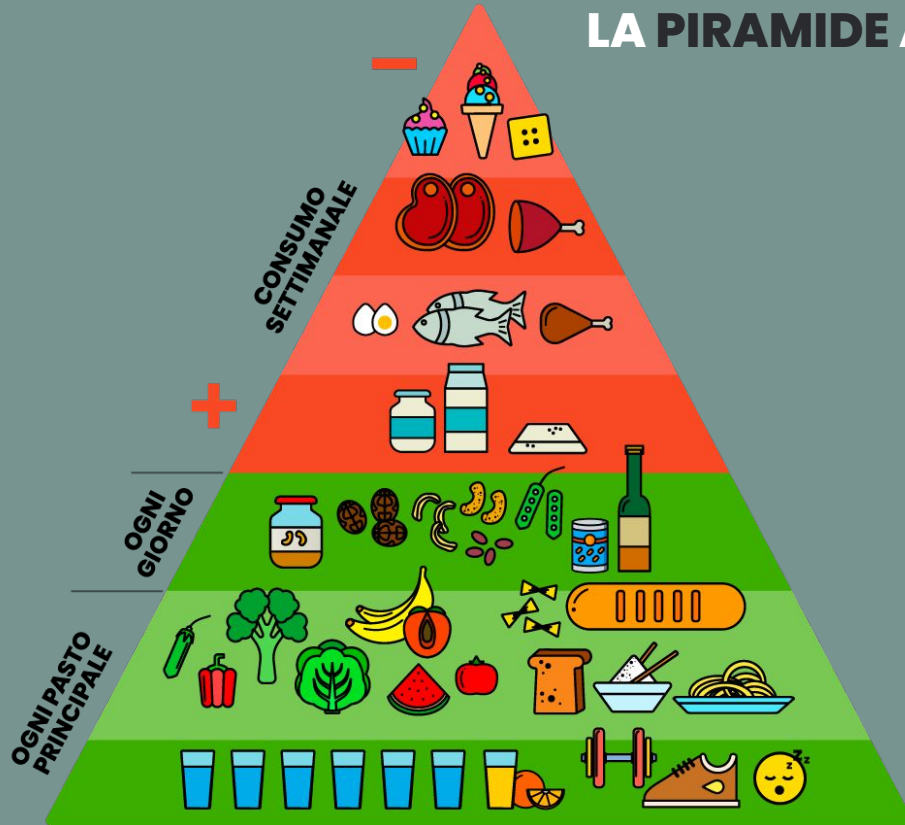
COSA RESTA FUORI?



Alcol: basso rischio con 2 UA/die per gli uomini e 1 UA/die per le donne e over 65 (less is better!)

MAI in gravidanza

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

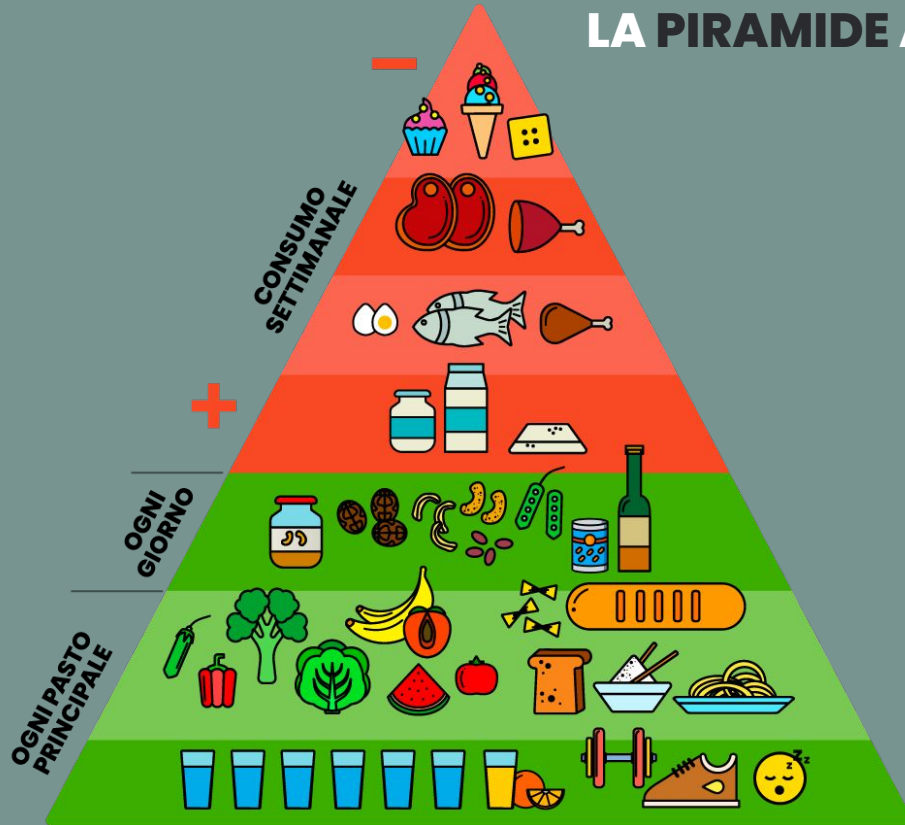


COSA RESTA FUORI?



Bibite: bevande a nutrienti zero. Quelle con **zero zuccheri** sono correlate a sindrome metabolica, incremento dell'appetito e **diabete** (+67%)

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



COSA RESTA FUORI?

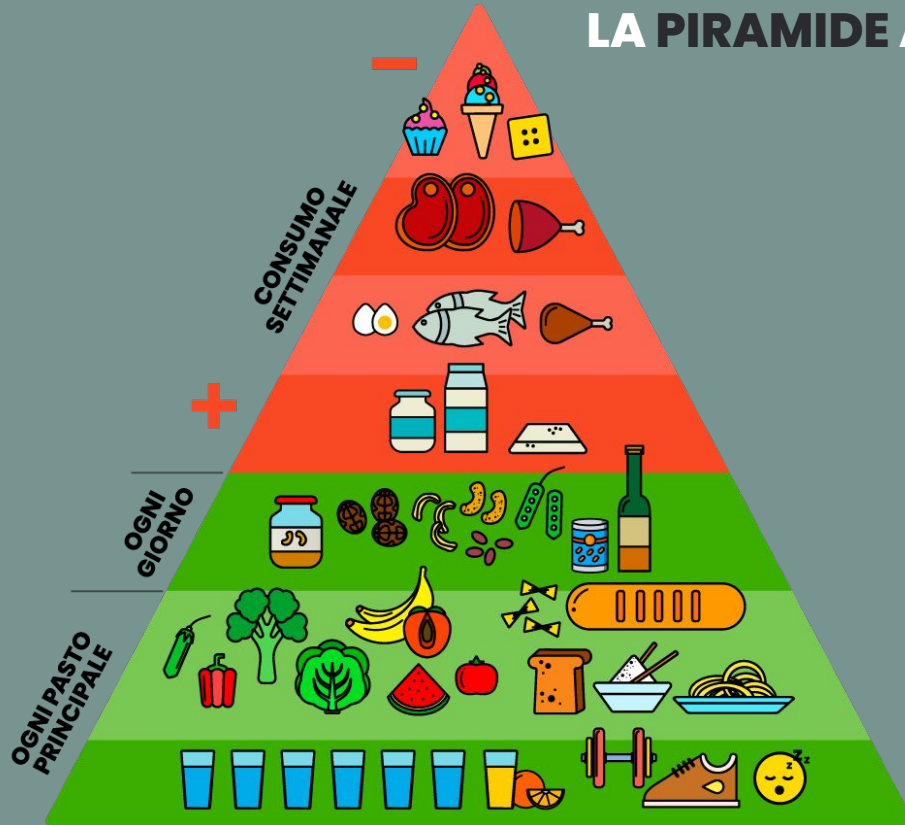


Snack e patatine: sale + **acrilammide**

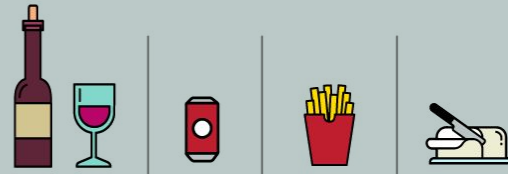
Sale: max 5 g/die **totale** (in Italia almeno 12 g/die)

Evitare alimenti bruciacchiati

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

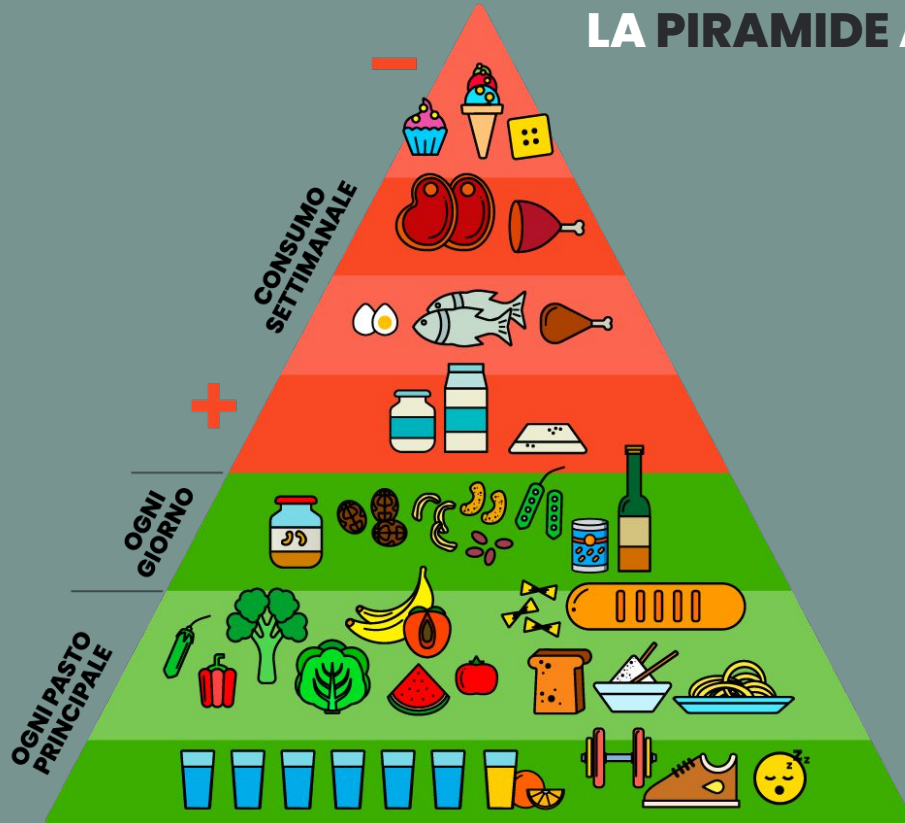


COSA RESTA FUORI?

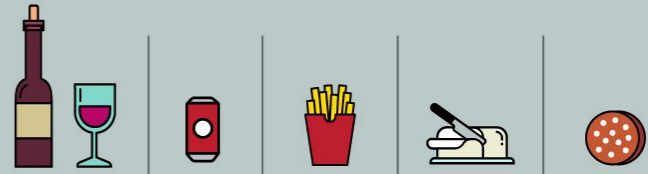


Burro: grassi saturi, consumo occasionale (attenzione al burro come ingrediente)

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



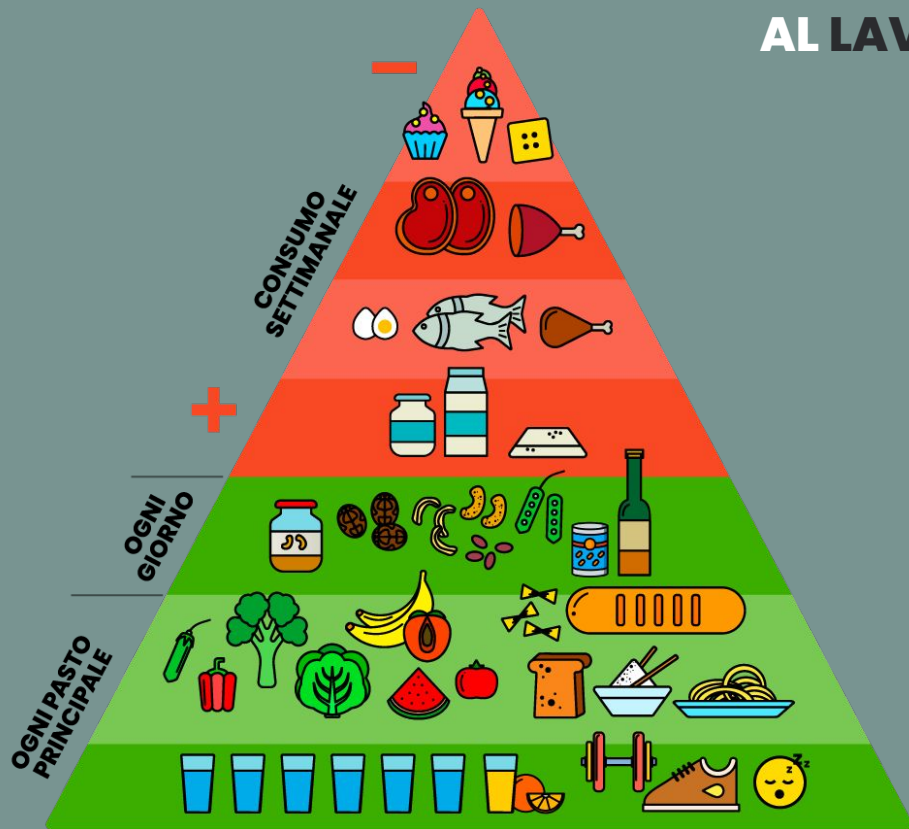
COSA RESTA FUORI?



Salumi e wurstel: sostanze certamente cancerogene – classe 1 secondo la IARC (OMS)

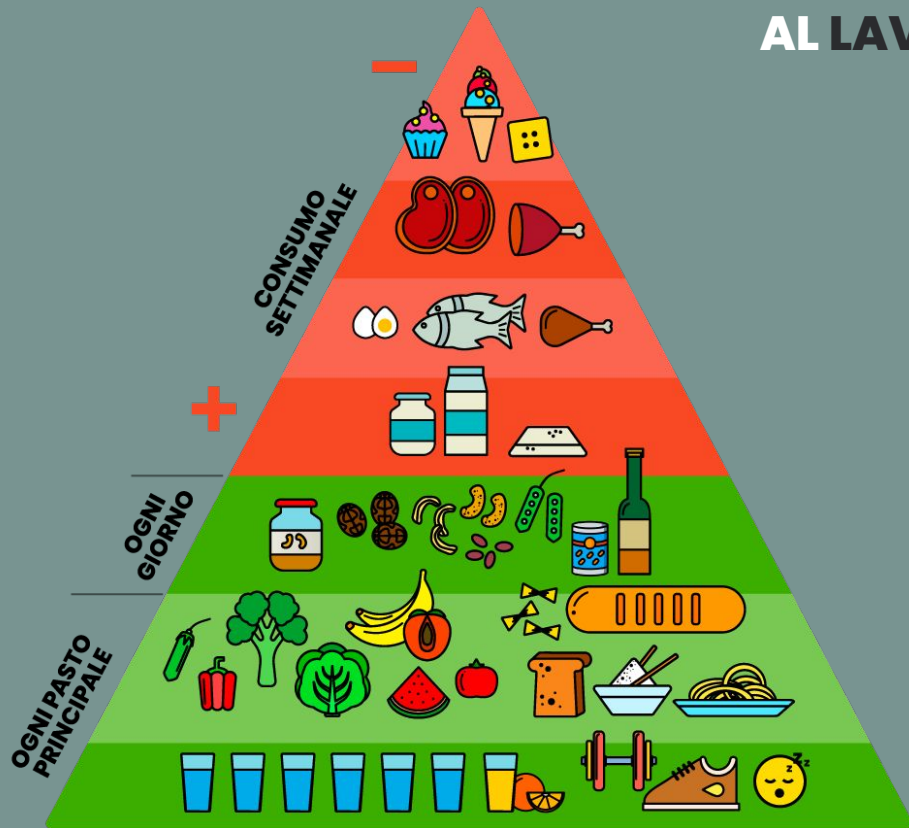
Consumo occasionale, mai ai bambini

AL LAVORO



100

AL LAVORO



100

TAKE HOME MESSAGE



🥗 Fa' che i **legumi** siano la tua fonte proteica prevalente nella settimana

🥦 Le **verdure** dovrebbero essere il gruppo alimentare più rappresentato nel tuo piatto

🍲 Non saltare mai la fonte di **carboidrati complessi** ai pasti principali

🥄 Vacci piano con l'**olio**

🍊 La merenda degli adulti è **frutta e semi**

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



Valentina Taglietti

valentina.t@menoperpiu.it



MENOPERPIÙ

Meno proteine animali, **più** sostenibilità