

Il rapporto tra nutrizione, alimentazione e salute è naturalmente molto stretto. Nella storia recente del nostro paese, sul piano della salute, **si è passati dalla sottanutrizione di 1/3 della popolazione degli anni '30 dello scorso secolo, al sovrappeso che riguarda oggi quasi il 60% degli italiani. Il 21% è obeso, questi dati preoccupano soprattutto in merito al problema crescente dell'obesità infantile.**



La progressione del sovrappeso e dell'obesità nel mondo rende ragione del termine "**GLOBESITY**" coniato per indicare una vera emergenza globale, che minaccia la salute della popolazione occidentale. **In Europa, l'OMS segnala che la frequenza dell'obesità è triplicata negli ultimi 2 decenni ed ormai ha raggiunto proporzioni epidemiche. A peggiorare la situazione c'è poi la sedentarietà. Sempre l'OMS stima che circa il 41% degli europei non svolge nessun tipo di attività fisica nell'arco della settimana e ciò aumenta il rischio di malattie croniche.**

Secondo l'"**Atlante delle malattie cardiache e dell'ictus cerebrale**", recentemente pubblicato dall'OMS, **l'alimentazione non corretta e la sedentarietà rappresentano i maggiori responsabili (preceduto solo dal fumo) dei 17 milioni di morti per malattie circolatorie cardiache e cerebrali.**

Le abitudini alimentari sono tra i maggiori determinanti della salute e del carico globale di malattia e la gran parte dei Paesi nel mondo soffre di uno o più problemi legati alla malnutrizione per difetto, per i micronutrienti (malnutrizione acuta o cronica), o per eccesso di nutrizione che si verifica spesso nei paesi industrializzati in cui vi può essere anche una carenza mista: eccesso energetico, di zuccheri e grassi e carenza di micronutrienti importanti come ferro e calcio.



Nel nostro paese, errate abitudini alimentari sono responsabili di obesità e malattie ad essa correlate come diabete tipo 2, malattie cardiovascolari ed alcuni tipi di tumore. Le errate abitudini alimentari sono purtroppo determinate (e spesso mantenute) da fattori inevitabili come la globalizzazione e l'urbanizzazione, ma anche da fattori modificabili come la perdita della cultura e tradizione alimentare o l'orientamento verso prodotti a basso valore nutrizionale.

In Italia, dalle stime del carico di malattia attribuibile a specifici fattori di rischio comportamentale in uno studio del 2016



sui consumi alimentari non idonei, consumo di bevande alcoliche ed inattività fisica, pone in relazione le cause di morte per qualsiasi motivo, sesso ed età. Ebbene, l'alimentazione e le cattive abitudini comportamentali a tavola sono considerate la prima causa di morte.

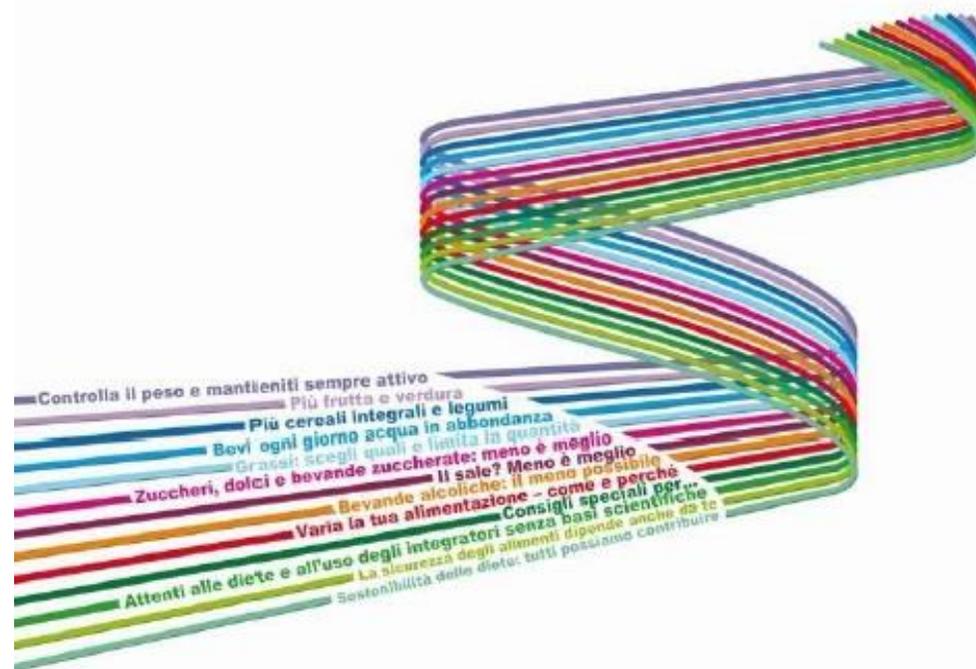
Dopo molti anni di analisi ed oltre 7.000 studi scientifici, **l'American Institute of Cancer Research (AICR) e il World Cancer Research Fund (WCRF)**, due autorevolissime società scientifiche statunitensi, hanno messo a punto un decalogo di raccomandazioni per la prevenzione del cancro a tavola, dove si sottolineano le regole della corretta alimentazione e la raccomandazione di svolgere quotidianamente 30 min. di ATTIVITA' FISICA.



Nel «Dossier scientifico sulle linee guida per una sana alimentazione» che riporta studi su grandi numeri, tra le patologie associate a comportamenti alimentari inadeguati, vi è al primo posto il basso consumo di cereali integrali (cioè elevato consumo di farine raffinate). Vi è inoltre un basso consumo di frutta secca in guscio, seguita da un elevato consumo di sale (Sodio), basso consumo di frutta e vegetali, basso consumo di acidi grassi omega-3 (da pesce o semi), basso consumo di fibra in generale, basso consumo di legumi, di acidi grassi a corta catena, di calcio, basso consumo di latte e yogurt, un elevato consumo di carni rosse e conservate, alto consumo di bevande zuccherate.

Queste iniziali considerazioni sono sufficienti a giustificare l'esigenza di porre a disposizione del consumatore uno strumento come le “**LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE**” (revisione 2018) che, in Italia, sono pubblicate da oltre 3 decenni (la prima nel 1986). **E' un volume che ha come presupposto lo studio approfondito di tutte le pubblicazioni scientifiche edite del settore dell'alimentazione, un testo aggiornato sui contenuti che cambiano, facilmente comprensibile e che dà anche al consumatore delle indicazioni pratiche su “come comportarsi”, “false credenze su...”, ecc.**

Linee guida per una sana alimentazione





Il Centro di Ricerca per l'Alimentazione e la Nutrizione del CREA (Consiglio per la Ricerca Agraria e Economia) nel 2019 ha pubblicato la quarta edizione delle Linee guida dietetiche italiane per un'alimentazione sana Revisione 2018. Linee guida dietetiche italiane si basano sui principi della Dieta Mediterranea, essendo il modello dietetico che combina la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, la longevità e la salute, con accettabilità e sostenibilità dei consumatori.

LE LINEE GUIDA INCLUDONO 13 DIRETTIVE (precedentemente erano 10), suddivise in quattro blocchi concettuali: 1) come bilanciare i pesi; 2) alimenti da promuovere; 3) alimenti da limitare; e 4) come garantire una dieta varia e sostenibile.

- Le fondamentali regole da seguire per una sana alimentazione, al fine di conservare un benessere prolungato per tutto l'arco della vita, sono poche e semplici.
- La prima regola è che nessun alimento -eccezione fatta per le allergie ed intolleranze- dovrebbe essere escluso da una corretta dieta (si ricorda il termine che ha il significato di abitudine, modo di vivere, regola) che, come la gloriosa “DIETA MEDITERRANEA” deve essere ricca di alimenti, completa e varia.



Ogni direttiva ha un riquadro che riassume le **raccomandazioni chiave**, gli **elenchi di miti e le false credenze da sfatare**. I **temi della sostenibilità** e del **corretto approccio all'integrazione alimentare** e alla **dieta dimagrante** sono stati introdotti nella presente edizione.



1. MANTIENI IL TUO PESO SOTTO CONTROLLO E SII SEMPRE ATTIVO

- In caso di sovrappeso riduci l'assunzione di cibo e aumenta l'attività fisica.
- Evita diete molto restrittive che escludono interi gruppi di alimenti.
- Presta attenzione ai comportamenti alimentari estremi che potrebbero essere sintomi di disturbi alimentari.

- **ECCESSO DI GRASSO= RISCHIO** di cardiopatia, diabete, ipertensione, problemi scheletrici (colonna vertebrale, ginocchia, ecc.);
- Far riferimento almeno all'IMC (Indice di Massa Corporea);
- E' importante il **BILANCIO ENERGETICO** per le entrate e le uscite energetiche;
- **EVITARE LA SEDENTARIETA'**.

(il sovrappeso, oltre a diminuire l'aspettativa di vita e provoca la difficoltà di deambulazione, innescando un circolo vizioso....).



- **IL PESO CORPOREO È L'ESPRESSIONE TANGIBILE DEL BILANCIO ENERGETICO TRA ENTRATE ED USCITE CALORICHE.**
- Per mantenere un equilibrio tra entrate ed uscite energetiche, bisogna controllare l'alimentazione ed avere un'attività fisica più attiva. Per stile di vita fisicamente più attivo si intende dare preferenza ad es. all'**uso dei muscoli piuttosto che alle macchine**. Quando possibile, camminare invece che usare l'auto, scendere una fermata prima del previsto, salire e scendere le scale piuttosto che servirsi dell'ascensore e così via. **STARE ALL'ARIA APERTA.**
- **Un adulto sano 3-4 volte a settimana dovrebbe fare un'attività di almeno 20 minuti con un'intensità sufficiente a provocargli sudorazione.**





ENDURANCE

FORZA

	infanti (meno di 1 anno)	1-2 anni	3-4 anni	5-17 anni	18-65 anni	65 anni e più
ENDURANCE	Devono muoversi più volte al giorno , soprattutto con giochi fatti a terra. Più giocano, meglio è. Per gli infanti che non sono ancora in grado di muoversi, almeno 30 min a pancia in giù quando sono svegli	Almeno 180 min al giorno di attività fisica (qualsiasi gioco o movimento) a qualsiasi intensità, compresa intensità moderata e vigorosa, durante tutto il giorno. Più fanno meglio è.	Almeno 180 min al giorno di attività fisica (qualsiasi gioco o movimento) a qualsiasi intensità. Di questi almeno 60 min di attività moderata/vigorosa , durante tutto il giorno. Più fanno meglio è.	Almeno 60 min al giorno di attività fisica ad intensità moderata/vigorosa , la maggior parte di questo tempo dedicata ad esercizi di tipo aerobico , l'intensità dei quale deve essere vigorosa per almeno 3 volte/sett.	Almeno 150-300 min a settimana di attività endurance aerobica ad intensità moderata ; oppure 75-150 min a settimana di attività endurance aerobica ad intensità vigorosa o una equivalente dose combinando attività moderata e vigorosa	Almeno 150-300 min a settimana di attività endurance aerobica ad intensità moderata ; oppure 75-150 min a settimana di attività endurance aerobica ad intensità vigorosa (se non vi sono controindicazioni) o una equivalente dose combinando attività moderata e vigorosa. Sono particolarmente consigliate modalità di esercizio che prevedono contemporaneamente attività aerobica rafforzamento muscolare ed allenamento dell'equilibrio, eseguito ad intensità moderata, 3 o più volte alla settimana, al fine di migliorare la capacità funzionale e prevenire le cadute.
FORZA				Esercizi che rinforzano l'apparato muscolo-scheletrico devono essere compresi almeno in 3 giorni a settimana	Attività di rinforzo muscolare ad intensità moderata o moderata/vigorosa coinvolgenti i principali gruppi muscolari, 2 o più volte a settimana	Attività di rinforzo muscolare ad intensità moderata o moderata/vigorosa coinvolgenti i principali gruppi muscolari, 2 o più volte a settimana

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British journal of sports medicine 2020, 54, 1451-1462. World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <http://apps.who.int/iris/handle/10665/311654>. Circulation. 2016;134:00-00. DOI: 10.1161/CIR.0000000000000441; JAMA 2018; 320(19):2020-2028. doi:10.1001/jama.2018.14854

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British journal of sports medicine 2020, 54, 1451-1462 (ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 10th Ed), 2018

- Tali indicazioni vanno ovviamente calate nella realtà del soggetto: occorre considerare, oltre all'età, il livello di allenamento, le eventuali patologie presenti, lo stato fisiologico (es. gravidanza). E' quindi raccomandato ridurre i comportamenti sedentari ed è fondamentale la regolarità.
- Anche un individuo che oggi non è regolarmente attivo, se non ha specifiche controindicazioni può cominciare e gradualmente incrementare i livelli e l'intensità di attività fisica.
- La Fondazione Veronesi, indica i **10.000 passi** come l'obiettivo cui tendere, riconoscendo che, **in ogni caso, una camminata di mezz'ora al giorno sia un ottimo compromesso per riscontrare benefici.**

2. MANGIA PIÙ FRUTTA E LE VERDURE

- Aumenta il consumo di frutta e verdura limitando l'aggiunta di grassi e sale aggiunti.
- Scegli frutta e verdura di stagione in vari colori.
- Il succo di frutta non può sostituire una porzione di frutta fresca.

LA SALUTE E' UN ARCOBALENO DI COLORI..

BLU VIOLA

MELANZANE - RADICCHIO - FRUTTI DI BOSCO
UVA ROSSA - PRUGNE - FICHI



- Effetti positivi su tratto urinario, invecchiamento e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

VERDE

ASPARAGI - BASILICO - BROCCOLI
CETRIOLI - INSALATA - PREZZEMOLO
SPINACI - ZUCCHINE - UVA BIANCA - KIWI



- Effetti positivi su occhi, ossa e denti
- Riduzione rischio tumori

BIANCO

AGLIO - CAVOLFIORE - CIPOLLE
FINOCCHI - FUNGHI - MELE - PERE



- Effetti positivi su livelli di colesterolo
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

GIALLO ARANCIO

ZUCCA - CAROTE - PEPERONI - ALBICOCCHIE
ARANCE - CLEMENTINE - LIMONI - MANDARINI
MELONI - PESCHE - POMPELMI



- Effetti positivi su sistema immunitario, occhi e pelle
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

ROSSO

BARBABIETOLA ROSSA - POMODORI - RAVANELLI
ANGURIA - CILIEGIE - FRAGOLE - ARANCE ROSSE



- Effetti positivi su tratto urinario e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

3. MANGIA CEREALI INTEGRALI E LEGUMI

- Aumenta il consumo di fibra scegliendo prodotti integrali.
- Aumenta l'assunzione di legumi come alternativa al cibo di origine animale.
- Ricorda l'importanza dei cereali integrali come fattori protettivi per le Malattie Croniche Non Trasmissibili (MCNT).



- **Consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi (danno anche senso di sazietà) e frutta;**
- **Aumentare il consumo di legumi (almeno 2 volte/settimana);**
- **Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali;**
- **Scegliere prodotti ottenuti da farine integrali per il loro contenuto in fibre;**



4. BEVI ABBONDANTE ACQUA OGNI GIORNO

- L'acqua deve essere il fluido preferito per la reidratazione.
- Bevi almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno, più è meglio.
- Aumenta l'assunzione di acqua durante l'attività fisica.



- Asseconda sempre il senso di sete bevendo a sufficienza (1.5-2 L/die);
- I bambini avvertono in ritardo il senso di sete così come gli anziani dove è difficile intuire uno stato di disidratazione.
- Aumentane il consumo durante gli eventi febbrili, nell'attività sportiva, nel periodo estivo;
- L'acqua del rubinetto è sicura;
- L'acqua non contiene calorie. Le altre bevande sì (zuccheri). Altre hanno anche la caffeina.
- Il calcio dell'acqua non favorisce la formazione dei calcoli renali;

- Abituare fin da piccoli i bambini a bere frequentemente e soltanto acqua.
- L'acqua non deve mai essere bevuta fredda per evitare gravi congestioni.



5. GRASSI: SELEZIONA QUALITA' E LIMITA LA QUANTITA'

- Riduci l'assunzione di grassi saturi scegliendo cibi contenenti acidi grassi insaturi per il sistema cardiovascolare e la prevenzione cerebrovascolare.
- Ricorda che tutti i grassi hanno lo stesso contenuto calorico.
- Ricorda che in Italia gli acidi grassi trans non sono più utilizzati nei prodotti industriali.



- **PREFERIRE GRASSI DI ORIGINE VEGETALE (OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA)** a quelli di origine animale;
- Usare i grassi da condimento **PREFERIBILMENTE A CRUDO**;
- **Moderare la quantità di grassi che si usano per condire** anche le verdure e cucinare ed eventualmente usare tegami antiaderenti (in buono stato...), cotture al cartoccio, al forno, al vapore, al microonde;
- **Mangiare più spesso il pesce (2-3 volte /settimana)**;
- **Tra la carne preferire quella magra** (es. pollame), o altrimenti eliminare il grasso visibile;
- **Preferire il latte parzialmente scremato o i formaggi più magri**(freschi), altrimenti consumarne porzioni più piccole.

- I grassi o LIPIDI, oltre a fornire molta energia, apportano le vitamine liposolubili e gli acidi grassi essenziali;
- L'eccessivo consumo di grassi di origine animale (acidi grassi saturi), predispone alle patologie cardiovascolari ed ai tumori;
- Quelli di origine animale veicolano il COLESTEROLO;
- La differenza chimica tra saturi ed insaturi incide sulla salute, anche se l'apporto energetico è identico;
- Non riscaldare gli oli da condimento per evitarne l'alterazione chimica ed impedirne quindi l'ideale ruolo salutistico. Preferire quindi il condimento a crudo (olio extravergine di oliva -e.v.o.-).
- L'uso delle alte temperature (es. frittura) o il riciclo di oli già usati per friggere, aumenta la produzione di sostanze tossiche.

6. ZUCCHERO, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: MENO È MEGLIO

- Riduci l'assunzione di zucchero a favore di cibi amidacei.
- Un'elevata assunzione di bevande zuccherate è un fattore di rischio per le MCNT, incluso diabete e obesità.
- Ricorda che lo zucchero di canna, il miele e il fruttosio non sono alternative salutari allo zucchero.



- Moderare il consumo di alimenti e soprattutto di bevande dolci durante la giornata;
- Tra i dolci preferisci quelli tradizionali da forno (hanno meno grassi e zucchero ma più amido);
- Utilizza in quantità limitata i prodotti dolci da spalmare;
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio (caramelle, merendine, ecc.);
- Evita gli edulcoranti ai bambini ed alle mamme in gravidanza ed allattamento;



- Lo **zucchero grezzo** è semplicemente uno zucchero non totalmente raffinato che non ha incidenza sul valore nutrizionale;
- Anche i **succhi di frutta “senza zuccheri aggiunti”** hanno un quantitativo di zuccheri naturali non inferiore all’8-10%;
- Anche **i prodotti light o senza zucchero** devono essere assunti con moderazione perché apportano notevoli quantità di calorie e bisogna non cadere nella falsa sicurezza del “light” che ha aggiunta di edulcoranti;



7. SALE: MENO È MEGLIO (MA IODATO)

- Riduci l'assunzione di sale e scegliere prodotti arricchiti con iodio.
- Ricorda che diversi prodotti industriali sono fonti nascoste di sale (es. cereali per la colazione).
- Ricorda che l'assunzione di sale è un importante fattore di rischio in particolare per le MCNT (ipertensione arteriosa -malattie cardiache e cerebrovascolari-).



MENO SALE, PIU' SAPORE

- Ricordare che, durante la giornata, il sale non è l'unica fonte di sodio, ma l'apporto avviene sia attraverso le fonti naturali (acqua, frutta, verdura, carne, ecc.), sia contenuto nei prodotti trasformati (pane, prodotti da forno, che nei consumi fuori casa);
- IL CONSUMO ECCESSIVO DI SALE può favorire l'instaurarsi della **pressione arteriosa** soprattutto in chi predisposto, ed aumentare i rischi per le malattie non solo cardiache, ma anche vascolari e renali.
L'ECCESSO DIMINUISCE A LIVELLO RENALE L'ASSORBIMENTO DEL CALCIO;
- Le spezie, le erbe aromatiche, il succo di limone e l'aceto possono sostituire il sale o dimezzarne l'uso.
- Il gusto del salato (così come del dolce) si acquisisce già nel periodo del **divezzamento**. Non aggiungere sale alle pappe almeno per tutto il primo anno di vita.

- Limitare l'uso di salse e condimenti contenenti sodio, come dadi da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.
- Consumare solo saltuariamente alimenti ricchi in sale come snack salati, patatine, salumi, formaggi stagionati, olive da tavola, prodotti in salamoia, essiccati, affumicati. Anche alcune bevande contengono molto sodio, come gli integratori, lemonsoda, oransoda, seltz, ecc.
- Preferire i prodotti a basso contenuto sodico come ad es. il pane senza sale, ecc.



Apporto di sale o sodio (%) dagli alimenti



Fonte: CREA, Revisione 2018

8. BEVANDE ALCOLICHE: IL MENO POSSIBILE

- EVITARE L'ALCOL DA QUALSIASI FONTE, INCLUSI VINO E BIRRA.

- Se decidi di bere alcolici è per il tuo piacere non per la salute. Limita le quantità: non più di 1 unità alcolica (es. un bicchiere di vino) al giorno per donne e anziani e 2 unità alcoliche al giorno per maschi (e dopo i pasti..).

- Nessun tipo di alcol per bambini, adolescenti, donne in gravidanza e in allattamento.



• L'alcol non aiuta la digestione ma la rallenta.

E' meglio consumarlo a stomaco pieno (durante i pasti), perché non è vero che l'alcol aiuti la digestione ma, oltre ad essere un irritante gastrico, produce ipersecrezione e rallentato svuotamento gastrico;

Inoltre, l'effetto salutare del vino, in particolare il pubblicizzato vino rosso, è molto ambiguo. I recenti ed aggiornati L.A.R.N. sconsigliano l'utilizzo delle bevande alcoliche per il loro effetto tossico (1 lattina di birra ha lo stesso quantitativo di alcol di un bicchierino di grappa...).

• L'alcol etilico è una sostanza estranea all'organismo e quindi non necessaria. L'etanolo apporta molte calorie fornisce circa 7 Kcal/g (ma sono definite «Kcal vuote»);



- E' tossico per il fegato, sistema nervoso e, nella cronicità dell'abuso, per molti altri organi ed apparati.
- PORRE ATTENZIONE ALLE INTERAZIONI TRA ALCOL E FARMACI.
- L'abuso di vino non fa buon sangue ma provoca anemie e dislipidemie;
- Le bevande alcoliche non dissetano ma, al contrario, l'alcol richiede più acqua per essere metabolizzato;
- L'alcol non riscalda perché la vasodilatazione è solo momentanea dando una ingannevole sensazione di calore;
- Si ricorda che è una delle principali cause di morte delle stragi del sabato sera... Bisogna quindi educare fin da piccoli al giusto e consapevole consumo delle bevande con alcol.

9. GODITI UNA VARIETÀ DELLE SCELTE DEI CIBI

- Ricorda che la scelta di una varietà di alimenti è un modo per garantire l'adeguatezza nutrizionale.
- Varietà non significa più cibi. Porzioni e frequenze devono essere adeguate al consumo di energia a diverse età e stati fisiologici.
- La DIETA MEDITERRANEA

è il modello alimentare che ispira le «Linee Guida Dietetiche Italiane».



SCEGLI PORZIONI ADEGUATE DI ALIMENTI DEI 5
GRUPPI ALIMENTARI, ALTERNANDOLI NEI PASTI
DELLA GIORNATA.

1. CERALI E TUBERI
2. FRUTTA E ORTAGGI
3. LATTE E DERIVATI
4. CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI
5. GRASSI DA CONDIMENTO

Soprattutto nei bambini si deve sollecitare il consumo della
prima colazione.

10. SEGUI SPECIALI RACCOMANDAZIONI PER GRUPPI SPECIALI

- Ricorda che i **bambini** hanno bisogni speciali durante l'infanzia: selezionare alimenti di alta qualità in adeguate quantità.
- La **gravidanza e l'allattamento** sono periodi fisiologici che richiedono attenzione: meglio pensarci prima, per arrivare a questi momenti in buona salute e mettere in atto tutte le azioni preventive necessarie (es. supplementazione di acido folico).
- Gli **anziani** hanno bisogno di mangiare un po' meno perché il metabolismo energetico rallenta, ma la qualità del cibo deve essere più elevata, senza dimenticare di mantenere uno stile di vita attivo.

11. FAI ATTENZIONE ALLA DIETA E USO IMPROPRIO DI SUPPLEMENTI NELLA DIETA

- LA DIETA È UN ATTO TERAPEUTICO che richiede professionisti formati; i consumatori dovrebbero evitare di fare riferimento a persone non qualificate.
- Perdere peso richiede tempo e costanza, “tutto e subito” non è compatibile con la dieta.
- Gli INTEGRATORI alimentari possono essere importanti in caso di carenza ma non sostituiscono mai una dieta sana.

12. LA SICUREZZA ALIMENTARE DIPENDE ANCHE DA TE

- A casa, fai attenzione a conservare adeguatamente gli alimenti in frigorifero.
- Al supermercato, nel carrello e nei sacchetti della spesa separa frutta e verdura da carne, pollame e pesce per evitare la **contaminazione crociata**.
- Prepara la cucina, pulisci il lavello prima e dopo aver lavato e preparato frutta e verdura fresca. Utilizza diversi taglieri e aree di preparazione per carne/pollame/pesce e poi la frutta fresca e le verdure.



- Al *momento dell'acquisto controllare le etichette*;
- Le confezioni non devono essere bagnate, ricoperte di brina o schiacciate;
- Ridurre al minimo i tempi di interruzione della catena del freddo!
- Al *momento della preparazione* lavarsi accuratamente le mani, prima della cottura dei cibi o prima di servire i crudi;
- Le superfici di lavoro devono essere sanificate, così come l'utensileria e la posateria: utilizzarle singolarmente per ogni singolo alimento;
- La cottura adeguata “bonifica” l'alimento;
- Consumare il cibo subito dopo la cottura;
- La *conservazione* degli alimenti già preparati deve essere effettuata in contenitori chiusi e mai a temperatura ambiente;
- Scongelare gli alimenti ad es. nel frigorifero e non ricongelarli MAI!

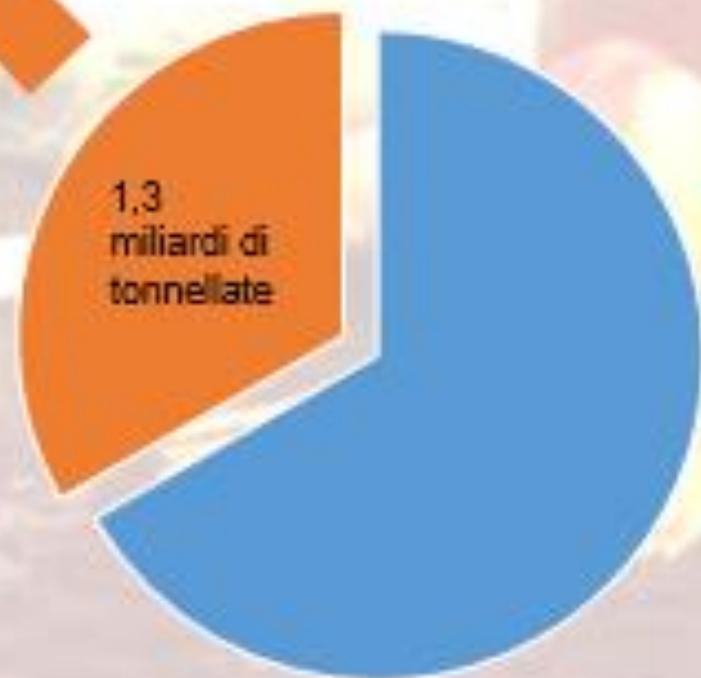
13. SCEGLI UNA DIETA SOSTENIBILE

- Evita la carne lavorata e riduci il consumo di carne rossa a favore del pollame o di fonti proteiche vegetali. Selezionare pesci da stock sostenibili, ad es. piccoli pesci del Mar Mediterraneo (acciughe, sardine, sgombro, ecc.).
- Aumenta il consumo di alimenti vegetali evitando la selezione di prodotti che richiedono un largo impiego di input esterni per la coltivazione (ad es., alta fertilizzazione, luce artificiale e riscaldamento o prodotti d'oltremare) ed a km 0.
- La pianificazione, la preparazione e la conservazione degli alimenti può aiutare a non sprecare.

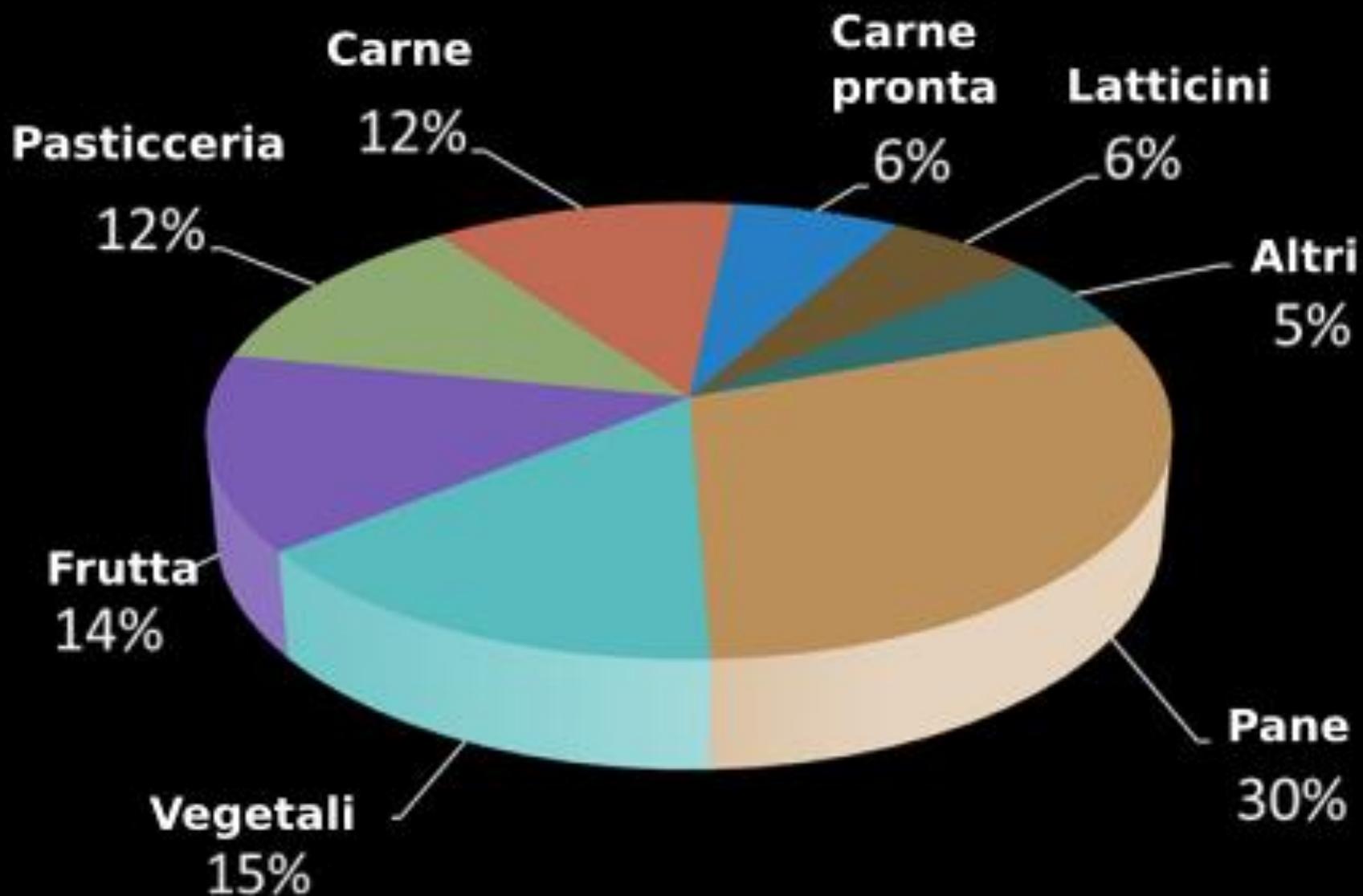
SPRECO ALIMENTARE



ogni anno viene
perso o sprecato
circa $\frac{1}{3}$ (1,3 miliardi
di tonnellate) di tutto
il cibo prodotto al
mondo per il
consumo umano



Percentuali delle tipologie di alimenti sprecati nel mondo



LO SPRECO IN ITALIA*



UNA
FAMIGLIA
SPRECA

454 € di cibo

prodotti
freschi



35%

frutta e
verdura



16%

affettati



10%

10%



pane



prodotti
in busta



altro

L'IMPATTO AMBIENTALE
DELLO SPRECO DOMESTICO

14,3 milioni tonnellate di
CO₂ l'anno
Per assorbirle servono

800.000

ettari di bosco



più dell'intera
superficie
boschiva
della Lombardia



Nuove Linee Guida italiane per una sana alimentazione

