



Ministero della Salute

Scelta consapevole:

Nutrizione, Dieta

Mediterranea e Spreco

Alimentare a Portata di

Etichetta



Questa pubblicazione è parte di un progetto di educazione alimentare che vuole sottolineare le infinite "relazioni" con il cibo. Ideato per gli studenti della scuola secondaria di II grado, si pone in continuità con i due opuscoli "La nutrizione giocando" per scuole primaria e secondaria di I grado.

In modo semplice, con un linguaggio adatto ai giovani, esplora nelle loro molteplici relazioni, argomenti chiave come la sostenibilità, la sana alimentazione, lo spreco, l'etichettatura degli alimenti, le allergie e le intolleranze alimentari.

Si tratta di un invito a fare una scelta consapevole: quella di informarsi prima di decidere. Perché ogni scelta conta e può aiutare a fare la differenza.

Indice

Nutrizione e benessere: verso un
consapevole stile di vita sano **5**

L'etichetta alimentare: la chiave per
una scelta informata **15**

Allergie e intolleranze: vivere in
armonia con la propria dieta **39**

Sprego alimentare: se lo conosci, lo
eviti **47**

Nutrizione e benessere:
verso un consapevole stile
di vita sano



La dieta mediterranea

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale diffuso in alcuni Paesi del bacino mediterraneo e rappresenta l'insieme delle abitudini alimentari sviluppatesi nel corso dei millenni, rappresentando un unicum per ricchezza in biodiversità.

Il primo a studiarla fu il fisiologo statunitense Ancel Keys il quale, osservando la popolazione di alcune zone del sud Italia e, notandone la particolare longevità, decise di indagare sulla correlazione tra alimentazione e malattie cardiovascolari, tumori, obesità e diabete.

Vi sono solide evidenze degli effetti positivi di questo regime alimentare rispetto alla riduzione del rischio cardio-vascolare e al processo di invecchiamento fisiologico. La dieta mediterranea resta a tutt'oggi la migliore strategia di prevenzione nutrizionale per mantenere lo stato di salute in tutte le fasce d'età.

La dieta mediterranea si basa su una varietà di alimenti. I carboidrati come pane e pasta costituiscono il 55-65% delle calorie consumate, gli zuccheri semplici vengono principalmente dalla frutta e i grassi monoinsaturi provengono dall'olio d'oliva (circa il 25-30% delle calorie). Le pro-

teine (circa il 10-15%) sono principalmente di origine vegetale, ma possono essere anche di origine animale in quantità limitata. Le proteine animali provengono principalmente dal pesce, seguite dalle carni bianche, uova, latticini e infine carne rossa.

Le fibre sono componenti essenziali e provengono principalmente da frutta e verdura.

Più in generale, nella dieta mediterranea si consiglia un apporto quotidiano di cereali o loro derivati, un consumo giornaliero di frutta e verdura (3 frutti e almeno 2 piatti di verdure), un uso frequente di legumi (almeno 3 volte la settimana), mentre le proteine di origine animale vanno consumate privilegiando il pesce e le carni bianche.

Il bisogno di una visione equilibrata

Purtroppo, negli ultimi anni, si è avuto un graduale abbandono del regime dietetico "mediterraneo" a vantaggio di stili alimentari meno salutari.

Tale cambiamento ha tra le sue principali conseguenze la diffusione, tra la popolazione, di sovrappeso e obesità, fattori di rischio riconosciuti



per molte malattie tra cui diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari e certi tipi di cancro.

L'organismo ha bisogno di una varietà di nutrienti provenienti da diversi gruppi alimentari. Ad esempio, i carboidrati forniscono energia e sono fondamentali per il corretto funzionamento del cervello. Le proteine sono essenziali per la costruzione e la riparazione dei tessuti, mentre i grassi sono necessari per assorbire le vitamine liposolubili e per il corretto funzionamento del sistema nervoso. Inoltre, vitamine e minerali, come vitamina C, ferro e calcio, sono fondamentali per diverse funzioni corporee, dal sistema immunitario alla salute delle ossa.

Quando si seguono diete estreme o si eliminano interi gruppi alimentari, è possibile che si verifichino importanti carenze di nutrienti. Ad esempio, una dieta a basso contenuto di carboidrati (cereali integrali e frutta) potrebbe non fornire una quantità sufficiente di fibre e vitamine. Una dieta a basso contenuto di grassi potrebbe causare carenze di vitamine A, D, K ed E, che sono solubili nel grasso. Inoltre, eliminando completamente i grassi o le proteine, si potrebbe compromettere il sistema immunitario e il corretto funzionamento dei muscoli.

Oggi si assiste ad una miriade di informazioni diverse che hanno tutte come oggetto la dieta: chetogenica, iperproteica, ipoglicidica, del digiuno, per lo sportivo "di successo", oltre a tutta una serie di consigli dietetici non sempre accreditati da evidenze scientifiche.

Queste informazioni provocano situazioni di autoprescrizione (diete fai da te) che possono rappresentare un importante rischio per la salute.

Le migliori strategie in campo nutrizionale consistono in educazione e supporto nutrizionale alla persona, correzione delle abitudini alimentari e miglioramento dello stile di vita.

Per tale motivo, le prescrizioni dietetiche devono essere sempre definite e valutate in ambiente sanitario, poiché la tutela della salute della persona deve essere il primo obiettivo.

Bisogna tenere sempre presente che "La dieta è una cosa seria".

Vivere in salute

Quando pensiamo alla dieta, spesso immaginiamo un breve periodo di restrizione alimentare per raggiungere un certo obiettivo, come per-



.....

La scelta di seguire una dieta fai da te può comportare il rischio di alternare regimi alimentari fortemente ipocalorici a periodi in cui l'alimentazione risulta estremamente sbilanciata. Questo comportamento può causare l'effetto "yo-yo", ovvero un ciclo continuo di perdita e aumento di peso.

.....

dere peso. Ma in realtà, la dieta rappresenta le nostre abitudini alimentari quotidiane, il modo in cui ci nutriamo ogni giorno. Ecco perché è importante considerarla come uno stile di vita sostenibile, anziché una soluzione temporanea. In questo senso, la dieta mediterranea rappresenta un ottimo esempio di approccio alimentare sostenibile nel tempo.

Infine, per far sì che la dieta diventi davvero una parte integrante del nostro stile di vita, è necessario combinarla con l'attività fisica regolare. L'esercizio non solo aiuta nella gestione del peso, ma migliora anche la salute cardiaca, rafforza le ossa, aumenta l'energia e contribuisce al benessere generale. Incorporare l'attività fisica nella routine quotidiana è semplice con attività come passeggiare, correre e salire le scale. L'obiettivo è trovare un'attività che ci diverta e che ci aiuti a rimanere motivati.

L'etichetta alimentare:
la chiave per una scelta
informata



Conoscere per scegliere

Saper leggere le etichette degli alimenti è fondamentale per fare scelte informate e responsabili riguardo alla nostra alimentazione e per ridurre lo spreco alimentare. Le etichette forniscono informazioni cruciali su composizione, provenienza, valori nutrizionali e conservazione dei cibi. Solo attraverso una lettura attenta delle etichette possiamo realmente capire cosa stiamo mettendo nel carrello della spesa.

Comprendere le informazioni presenti sull'etichetta ci permette di selezionare alimenti che soddisfano le nostre esigenze nutrizionali e limitare gli sprechi acquistando solo ciò di cui effettivamente abbiamo bisogno.

Il Regolamento (UE) 1169/2011 disciplina l'etichettatura degli alimenti e l'informazione ai consumatori. Questo regolamento stabilisce che le etichette devono essere chiare, di facile comprensione e indelebili.

.....
Le informazioni obbligatorie sono:
.....

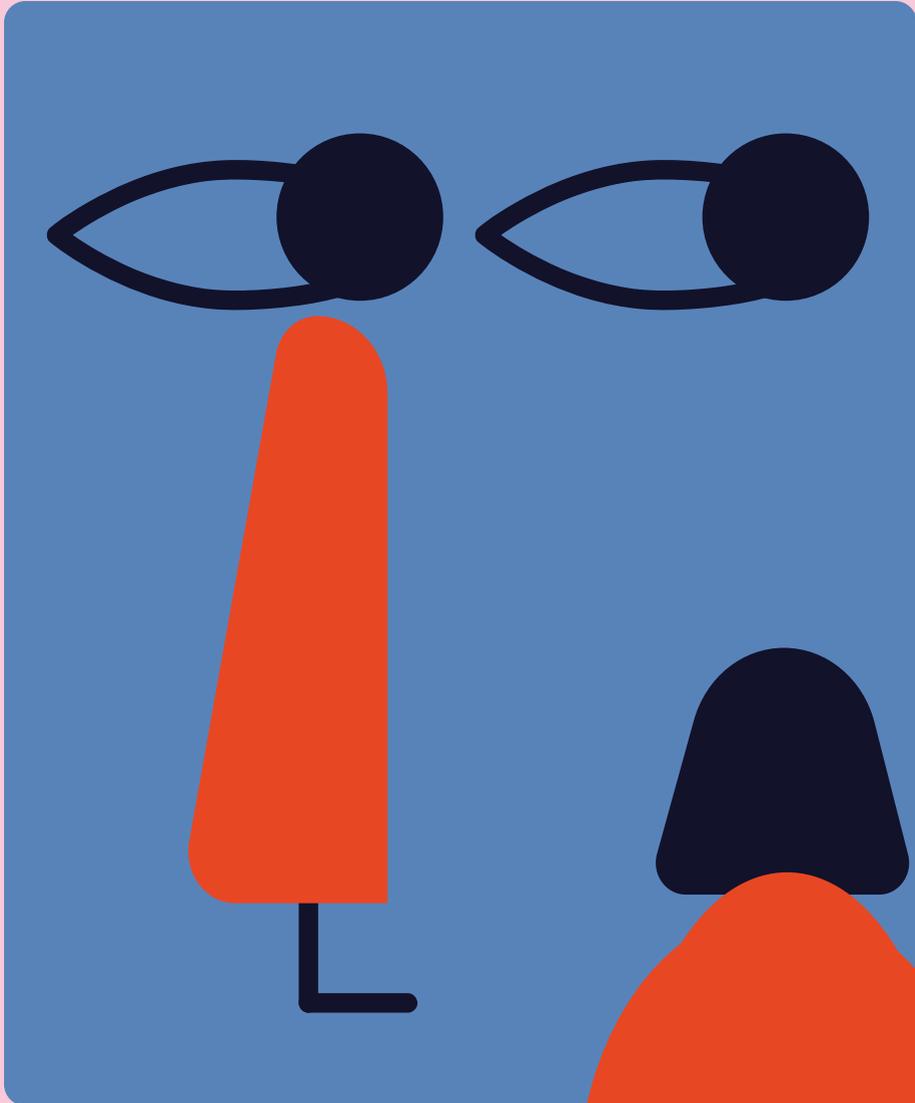
- la denominazione dell'alimento;
- l'elenco degli ingredienti (cioè di tutte le

- sostanze impiegate nella produzione);
- qualsiasi ingrediente o altra sostanza che provochi allergie o intolleranze;
- la quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti;
- la quantità netta dell'alimento (quanto effettivamente pesa l'alimento);
- la data di scadenza o il termine minimo di conservazione (TMC);
- le condizioni particolari di conservazione e/o le condizioni d'impiego;
- le istruzioni per l'uso se necessarie (ad esempio se deve essere diluito);
- il nome o la ragione sociale e l'indirizzo del produttore e/o distributore;
- il paese d'origine o il luogo di provenienza;
- per le bevande che contengono più di 1,2 % di alcol in volume bisogna riportare il grado alcolometrico;
- una dichiarazione nutrizionale (in cui sono indicati le proteine, i carboidrati, i grassi, il sale e le calorie).

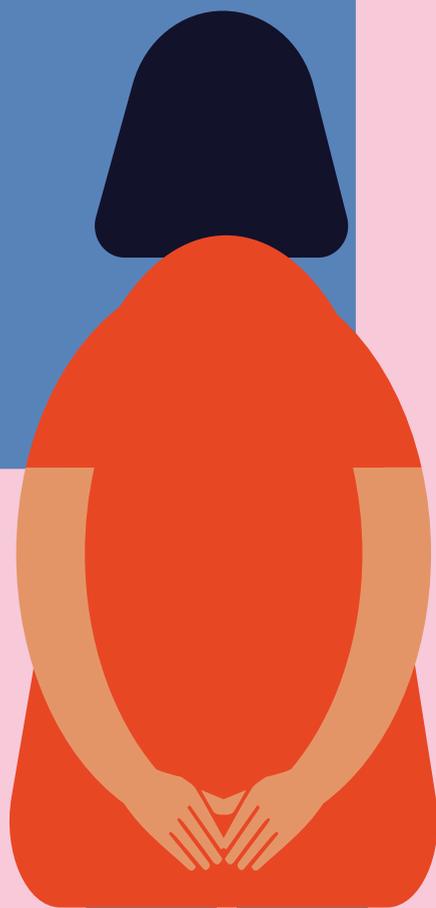
.....

Per ciascuna informazione obbligatoria sono previste delle eccezioni specificate nella norma, in base al tipo di alimento.

.....



L'occhio vede
ciò che la
mente conosce.



Scopri l'arte di leggere tra le righe

Denominazione dell'alimento. Indica la natura dell'alimento acquistato (es. biscotti), non il suo nome commerciale (es. Alessini, nome di fantasia). Non possono essere usati marchi di fabbrica o nomi di fantasia come denominazione dell'alimento. Se si utilizzano tali denominazioni, è necessario fornire una breve descrizione del prodotto. Sull'etichetta dell'alimento deve essere indicato anche lo stato fisico o il trattamento specifico che ha subito. Se un prodotto congelato è stato scongelato prima della vendita, è obbligatorio indicarlo accanto alla denominazione del prodotto.



Elenco degli ingredienti. È l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso. Tutti gli ingredienti devono essere indicati in etichetta, compresi gli ingredienti composti. Ad esempio, i biscotti farciti con marmellata devono riportare anche gli ingredienti che compongono la marmellata. Invece, non è necessario riportare la lista degli ingredienti per

gli alimenti che comprendono un solo ingrediente e per i prodotti ortofrutticoli freschi comprese le patate, le acque gassificate, gli aceti di fermentazione, i formaggi, il burro, il latte e le creme di latte. Controllando l'elenco degli ingredienti di due prodotti apparentemente uguali si può verificare non solo la quantità ma anche la presenza di taluni ingredienti.

Nella parte finale dell'elenco degli ingredienti, dopo gli ingredienti principali, è obbligatorio riportare anche eventuali additivi, aromi ed enzimi alimentari utilizzati nel prodotto.

Gli additivi sono sostanze che vengono aggiunte agli alimenti per svolgere determinate funzioni tecniche, come la conservazione, la colorazione o il miglioramento della consistenza. Per alcuni additivi è fissata una dose accettabile giornaliera. È possibile l'impiego solo degli additivi autorizzati e identificati con un codice europeo costituito dalla lettera "E" seguita da un numero a tre o quattro cifre.

Gli aromi sono utilizzati per conferire odore o sapore degli alimenti.

Gli enzimi sono sostanze aggiunte agli alimenti per svolgere determinate reazioni chimiche.

Per quanto riguarda, invece, le sostanze o ingre-

dienti che provocano allergie o intolleranze alimentari (allegato II del Reg.1169/2011) la loro presenza deve essere evidenziata in etichetta con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensione, stile o colore in modo da permetterne una rapida identificazione.



Quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti (QUID). Indica la percentuale di specifici ingredienti in un prodotto alimentare. Supponiamo di avere un'etichetta di una salsiccia di maiale, nella sezione degli ingredienti si legge: "Carne di maiale (60%), acqua, spezie, sale". In questo caso, l'etichetta indica che la percentuale di carne di maiale nel prodotto è del 60%.

Quantità netta dell'alimento. Deve essere espressa in litro (l o L), centilitro (cl) o millilitro (ml) per i liquidi e per i solidi in chilogrammo (kg) o grammo (gr).



Data di scadenza e termine minimo di conservazione (TMC). La data di scadenza indica il giorno entro il quale il prodotto deve essere consumato per garantire la massima sicurezza. Viene indicata con la dicitura "da consumarsi entro ..." e deve essere indicata negli alimenti deperi-

bili, come ad esempio latte, carne, pesce e uova. Il TMC, invece, si riferisce al periodo di tempo in cui un alimento può essere conservato mantenendo la sua qualità ottimale. Viene indicato con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro ...". Dopo il TMC, il cibo può ancora essere consumato, ma non sono garantite alcune caratteristiche come sapore, fragranza o valore nutrizionale. I prodotti che hanno superato il TMC, come previsto dalla normativa vigente (c.d. Legge Gadda), al fine di ridurre lo spreco alimentare, possono anche essere donati alle organizzazioni caritatevoli.

Per alcuni prodotti, quali ortofruitticoli freschi, vini e bevande alcoliche con una gradazione superiore al 10%, qualsiasi tipo di bevanda destinata alle collettività, prodotti da forno, panetteria e pasticceria, aceti, sale da cucina, zucchero, non è richiesta l'indicazione del TMC.



Condizioni particolari di conservazione e/o condizioni d'impiego. Spiegano come conservare e utilizzare gli alimenti prima del consumo, anche dopo l'apertura della confezione (es. se deve essere tenuto lontano da fonti di calore, oppure conservato ad una data temperatura). La

cattiva conservazione degli alimenti può determinare un aumento del rischio di contaminazione, con possibili impatti sulla salute anche gravi.



Istruzioni d'uso. Indicano i trattamenti (es. ammollo, metodo di cottura ecc.) a cui devono essere sottoposti gli alimenti prima del loro consumo.



Nome o ragione sociale del produttore. È il responsabile della produzione e/o commercializzazione del cibo che stiamo acquistando.



Paese d'origine o luogo di provenienza. Queste informazioni sono obbligatorie solo quando la loro omissione potrebbe indurre in errore l'acquirente circa l'origine o la provenienza del prodotto (es. una bottiglia di olio d'oliva con un'etichetta che mostra una bella immagine dell'Italia ma proviene da un altro Paese UE o extra UE).

Paese di origine: il luogo in cui è interamente prodotto l'alimento. Se alla produzione contribuiscono due o più paesi o territori, l'alimento è considerato originario del paese o territorio in cui ha subito l'ultima trasformazione sostanziale.

Per luogo di provenienza si intende "qualunque

luogo indicato come quello da cui proviene l'alimento" e differisce dal Paese d'origine.



Volume alcolico. Per le bevande che contengono più di 1,2 % di alcol in volume deve essere specificata la percentuale.



Dichiarazione nutrizionale. Questa dichiarazione elenca i valori calorici totali, i grassi, i grassi saturi, i carboidrati, gli zuccheri, le proteine e il sale presenti nell'alimento. Il valore energetico viene riportato in kilojoules (kj) e kilocalorie (kcal) per 100 g o 100 ml e può essere espresso, in aggiunta, per porzione per essere compreso più facilmente dal consumatore. Vitamine e sali minerali possono essere indicati se sono presenti in quantità significative. La dichiarazione nutrizionale non è necessaria per alcuni alimenti che sono semplici e non trasformati, come frutta e verdura fresca. Lo stesso vale per l'acqua imbottigliata, a meno che non contenga ingredienti come aromi o gas aggiunti.

(!) Prodotti con etichettatura diversa

Prodotti dell'ortofrutta. Gli ortofrutticoli freschi venduti in cassetta o preimballati devono riportare:

- denominazione (es. arance, mele, ecc.), se il contenuto non è visibile dall'esterno;
- varietà (es. tarocco, golden delicious);
- origine (es. Italia);
- categoria qualitativa ("extra", "I categoria" e "II categoria", in ordine di qualità crescente);
- nome e indirizzo dell'impresa che commercializza il prodotto;
- eventuali additivi;
- peso netto;
- lotto di produzione;
- prezzo al chilo;
- altre informazioni come biologico, DOP/IGP.

Gli ortofrutticoli venduti sfusi devono avere un cartello con informazioni sull'origine, la categoria, la varietà e il prezzo al chilo.



Acqua minerale naturale imbottigliata. Sull'etichetta dell'acqua minerale naturale devono comparire:

- denominazione (es. "totalmente degassata",

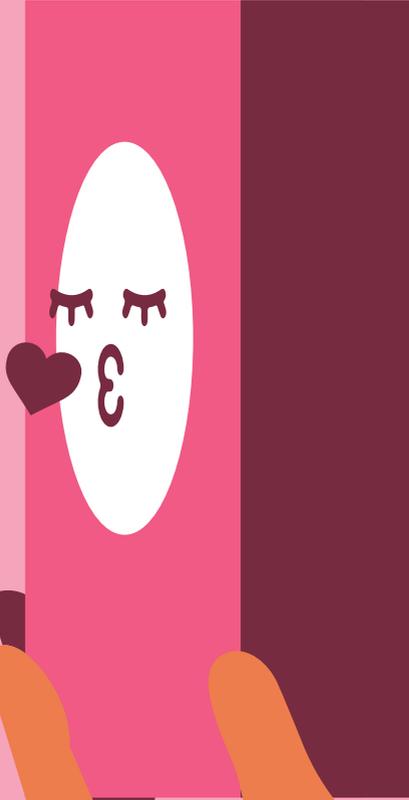
“aggiunta di anidride carbonica”, effervescente naturale” ecc.);

- nome commerciale;
- nome della sorgente;
- composizione analitica;
- data delle analisi (da aggiornare almeno ogni 5 anni) e laboratorio che le ha effettuate;
- contenuto seguito dalla dicitura “e” che sta ad indicare che la quantità è stata controllata ai sensi delle norme europee;
- titolari dei provvedimenti di riconoscimento e di autorizzazione all’utilizzazione;
- termine di conservazione;
- identificazione del lotto.

Sono ammesse indicazioni sugli effetti caratteristici, ma non possono essere dichiarate proprietà curative. La dicitura “microbiologicamente pura” indica che l’acqua è priva di microrganismi pericolosi.



Bevande alcoliche. Sulle etichette delle bevande alcoliche è indicato il titolo alcolometrico, che indica la percentuale di alcol presente nella bevanda in base al volume totale. Inoltre, sono indicati eventuali allergeni presenti come ad es. solfiti, caseinati, lisozima e albumina delle uova.



Effetti del marketing

Quando facciamo la spesa, possiamo essere influenzati dal packaging attraente e non leggiamo attentamente l'etichetta. Il marketing alimentare gioca un ruolo importante nel creare un'immagine positiva intorno ai prodotti, ma è fondamentale leggere l'etichetta per riconoscere le informazioni utili a compiere scelte consapevoli.

Termini come "light" o "naturale" possono farci pensare che un alimento sia più salutare. Un prodotto può essere etichettato come "light" quando è stato ridotto il contenuto di una o più sostanze nutritive rispetto a un prodotto simile ma, ad esempio, la riduzione potrebbe riguardare i grassi e non gli zuccheri aggiunti o viceversa. È importante prestare attenzione alle calorie, alle quantità di zuccheri, grassi saturi e sodio presenti nei prodotti, oltre alle dimensioni delle porzioni. In Italia è stato recentemente introdotto, su base volontaria, il NutrInform Battery, che ci aiuta a comprendere le porzioni consigliate e le necessità giornaliere quando consumiamo determinati alimenti.

L'obiettivo principale è sempre una dieta equilibrata e sana, che ci fornisca tutti i nutrienti es-

senziali, attraverso una varietà di alimenti provenienti da diverse categorie (frutta, verdura, cereali, carne, pesce, latticini, legumi e grassi), evitando eccessi giornalieri di zuccheri, grassi saturi e sale. Non esistono cibi "buoni" o "cattivi". La qualità della nostra alimentazione dipende dall'insieme di ciò che mangiamo quotidianamente.

.....

Scopri l'arte di leggere tra le righe

.....

Indicazioni nutrizionali e di salute (CLAIMS).

L'etichetta può anche essere veicolo di informazioni che valorizzano il prodotto ma non devono essere utilizzate in modo fuorviante.

A tale riguardo, particolare importanza assumono le indicazioni nutrizionali e/o salutistiche, comunemente chiamate claims, disciplinate dal Regolamento (CE) 1924/2006.



I claims nutrizionali danno indicazioni su particolari proprietà nutrizionali quali, ad esempio, l'energia fornita o la quantità di sostanze nutrienti presenti. Ad esempio: "a basso contenuto calorico", "senza grassi saturi", "senza zuccheri aggiunti", "ricco di acidi grassi omega 3" o "fonte di fibre".



Quelli salutistici si riferiscono alla relazione tra l'alimento e la salute.

Ci sono due tipi di indicazioni sulla salute:

1. dichiarazioni sulle sostanze nutritive. Forniscono informazioni sul ruolo positivo di speci-

- fiche sostanze nutritive nel nostro corpo (es. il calcio è necessario per il mantenimento di ossa normali”);
2. affermazioni sulla riduzione del rischio di malattie. Indicano come certi alimenti o sostanze possano contribuire a ridurre il rischio di malattie (es. “è dimostrato che la sostanza x abbassa/riduce il colesterolo nel sangue”).



DOP, IGP E STG. Le etichette DOP (Denominazione di Origine Protetta), IGP (Indicazione Geografica Protetta) e STG (Specialità Tradizionale Garantita) sono riconoscimenti europei che indicano la provenienza geografica e la tradizione di un alimento.

L’acronimo DOP indica che un prodotto è coltivato o prodotto in una specifica area geografica, seguendo tradizioni e regole specifiche. Garantisce che il prodotto sia associato a quella regione e che rispetti gli standard di qualità e produzione stabiliti.

L’acronimo IGP indica una specifica regione geografica, non necessariamente collegata a una tradizione particolare. Garantisce che almeno una delle fasi di produzione, trasformazione o elaborazione del prodotto avvenga nell’area in-

dicata.

L'acronimo STG indica che un alimento è tradizionale, ma non necessariamente legato a un'area geografica specifica. Riconosce che il prodotto ha una storia e una tradizione specifica nella sua produzione o composizione.

NutrInform Battery: l'alleato per un'alimentazione equilibrata

Seguire una dieta equilibrata e fare scelte alimentari consapevoli sono elementi imprescindibili per il nostro benessere. Tuttavia, orientarsi nelle scelte d'acquisto può essere difficile a causa delle molteplici proposte presenti sugli scaffali. Per aiutarci nelle scelte, è disponibile il NutrInform Battery, un sistema italiano di etichettatura nutrizionale volontaria.



Il NutrInform Battery, attraverso cinque batterie colorate, bianche e azzurre, rappresenta la quantità di energia, zuccheri, sale, grassi e grassi saturi contenuti in una porzione standardizzata di prodotto. Inoltre, viene indicata la percentuale di energia e nutrienti rispetto al fabbisogno giornaliero.

liero. L'obiettivo è permettere ai consumatori di comporre quotidianamente una dieta equilibrata e varia.

Inoltre, è stata realizzata un'app che permette, attraverso la scannerizzazione del codice a barre presente sulla confezione, di visualizzare direttamente sul dispositivo tutte le informazioni nutrizionali dell'alimento. L'app si aggiorna ogni volta che è aggiunto un prodotto. La batteria si carica in virtù della quantità di energia e nutrienti assunti e non dovrebbe superare il 100% che rappresenta la percentuale consigliata per la giornata.

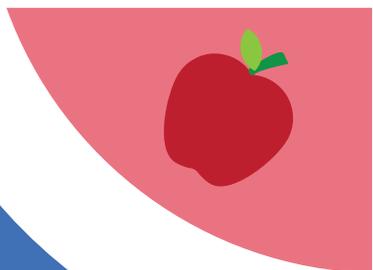
NUTRIFORM BATTERY

IL GUSTO DI ESSERE INFORMATI.

Ciascuna porzione (50 g) contiene:

ENERGIA 795 kJ 192 kcal	GRASSI 16 g	GRASSI SATURI 6 g	ZUCCHERI 0,2 g	SALE 2,1 g
10%	23%	30%	0%	35%

delle Associazioni di Riferimento di un adulto medio (8.400 kJ / 2.000 kcal)
Per 100g: 1.589 kJ / 383 kcal.





NutrInform
Battery: l'alleato
per un
alimentazione
equilibrata.



.....
Scan per lo [spot](#)
.....

Allergie e intolleranze:
vivere in armonia con la
propria dieta

Allergie e intolleranze alimentari

Comprendere la differenza tra le allergie e le intolleranze alimentari è fondamentale per gestire al meglio la propria dieta e consultare un medico specializzato è la chiave per una diagnosi corretta e l'adozione delle precauzioni necessarie. La gravità delle reazioni allergiche o delle intolleranze alimentari può variare da individuo a individuo e può dipendere dalla quantità dell'alimento o della sostanza non tollerata, nonché dalla sensibilità personale. Evitare il consumo di alimenti a cui si è allergici o intolleranti è il modo migliore per prevenire reazioni indesiderate e preservare il proprio benessere.



Le **allergie alimentari** si verificano quando il nostro sistema immunitario reagisce in modo eccessivo ad un alimento specifico (allergene). I principali allergeni alimentari includono latte, arachidi, uova, frutta a guscio (come noci, mandorle e nocciole), pesce e crostacei. L'assunzione di tali alimenti da parte di un individuo allergico scatena una reazione immunitaria che può manifestarsi con sintomi più o meno gravi come prurito, gonfiore, eruzioni cutanee, difficoltà re-

spiratorie e, nei casi più gravi, shock anafilattico. Queste reazioni immunitarie sono causate dagli anticorpi IgE prodotti in risposta al contatto con l'allergene. La reazione allergica non è dose-dipendente per cui può manifestarsi anche in presenza di dosi molto piccole di allergene.



Le **intolleranze alimentari**, invece, sono dovute principalmente all'incapacità da parte dell'organismo di digerire determinate sostanze presenti negli alimenti. Generalmente, le intolleranze sono determinate dalla mancanza, o dalla carenza, di un enzima coinvolto nella digestione di un particolare componente dell'alimento. A differenza delle allergie, nelle intolleranze alimentari la reazione è dose dipendente: spesso piccole quantità di sostanze non tollerate dall'organismo non innescano la comparsa di sintomi. I sintomi possono essere gonfiore addominale, diarrea, dolore o stipsi. Il trattamento per le intolleranze alimentari consiste nell'eliminare dalla dieta o consumare in piccole quantità gli alimenti che provocano la reazione. Le intolleranze più frequenti sono al glutine e al lattosio.

Intolleranza al glutine (celiachia)

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, una proteina che si trova nei cereali come grano, spelta, farro, segale, orzo e avena.

Per la celiachia esiste un certo grado di predisposizione familiare. Nelle persone geneticamente predisposte, le cellule del sistema immunitario attaccano la mucosa dell'intestino, arrivando gradualmente a distruggere i villi intestinali che sono le strutture responsabili dell'assorbimento di nutrienti e minerali.

La malattia celiaca può presentarsi a qualsiasi età e nelle donne aumenta il rischio di problemi di fertilità e complicazioni durante la gravidanza. I sintomi più comuni di questa intolleranza sono stanchezza, dolore e gonfiore addominale, diarrea, perdita di peso ecc.

L'unica terapia efficace è seguire una dieta priva di glutine, che permette di eliminare i sintomi e tornare a una vita sana.

Intolleranza al lattosio

L'intolleranza al lattosio si verifica quando l'organismo non produce sufficiente lattasi, l'enzima necessario per digerire il lattosio. Il lattosio è principalmente presente nel latte e nei formaggi freschi, mentre nei formaggi stagionati e a pasta dura è presente in quantità molto bassa poiché, durante il processo di maturazione, il lattosio viene utilizzato dai batteri lattici per la fermentazione e trasformato in acido lattico.

Il lattosio può essere anche presente in altri alimenti come additivo.

Quando il lattosio non viene digerito correttamente, può causare sintomi come gonfiore addominale, dolori e diarrea. L'intolleranza al lattosio può comparire a qualsiasi età e i sintomi possono variare da persona a persona in base all'alimento consumato. La diagnosi spesso viene eseguita tramite il test del respiro (breath test). Per alleviare i sintomi, è consigliabile seguire una dieta senza lattosio.



Gestione delle allergie ed intolleranze alimentari

La gestione delle allergie e intolleranze alimentari è un aspetto importante da comprendere per tutti, specialmente quando si diventa autonomi nella scelta e nella preparazione dei pasti. Una delle prime cose da imparare è come leggere attentamente le etichette degli alimenti. Questo permette di individuare gli ingredienti che possono scatenare reazioni allergiche o intolleranze alimentari.

È essenziale conoscere le alternative alimentari disponibili per sostituire quei cibi che devono essere evitati. Inoltre, i ristoranti e le mense devono obbligatoriamente rendere disponibili le informazioni sui prodotti o sostanze, presenti all'interno dei piatti, che provocano allergie o intolleranze.

Spreco alimentare: se lo
conosci, lo eviti



Una sfida globale

Lo spreco alimentare è un problema globale che richiede il coinvolgimento delle istituzioni e dei singoli individui. Ogni anno, più di un terzo di tutto il cibo prodotto viene sprecato, con notevoli perdite di risorse. Agire subito per ridurre lo spreco è una priorità assoluta. Ogni giorno che passa senza un'azione concreta porta conseguenze negative per l'ambiente, l'economia e il benessere delle persone.

- **Impatto ambientale:** lo spreco alimentare, oltre al cibo, comporta anche lo spreco di risorse naturali come terra, acqua ed energia, utilizzate per la sua produzione. Inoltre, i rifiuti alimentari smaltiti producono quantità significative di gas serra, contribuendo al cambiamento climatico.
- **Impatto etico:** mentre alcune persone sprecano cibo, molte altre soffrono ancora di fame e sono malnutrite. Ridurre lo spreco alimentare significa garantire un accesso equo a cibo nutriente e sufficiente per tutti.
- **Impatto sociale ed economico:** lo spreco alimentare comporta una spesa considere-

vole sia per i consumatori che per i produttori. Ridurlo significa risparmiare denaro e favorire una distribuzione più equa ed efficiente delle risorse.

In risposta a questa sfida, molti governi e organizzazioni internazionali stanno assumendo un ruolo attivo nella lotta contro lo spreco alimentare. Nel 2015, le Nazioni Unite hanno stabilito l'obiettivo ambizioso di ridurre del 50% lo spreco alimentare entro il 2030, come previsto dall'Agenda per lo Sviluppo Sostenibile. Ciò ha determinato una maggiore consapevolezza e un impegno concreto da parte di tutti i Paesi per affrontare questa sfida mondiale.

L'Unione Europea ha chiesto agli Stati membri di sviluppare un sistema di monitoraggio e raccolta dati, con un focus sulla riduzione degli sprechi alimentari e sull'uso della biomassa. Pertanto, la Commissione Europea, ha istituito il gruppo di lavoro "EU Platform on Food Losses and Food Waste", per favorire la condivisione delle migliori pratiche in tema di lotta allo spreco.

Anche in Italia, sono state adottate importanti misure. Il 19 agosto 2016 è stata promulgata la Legge n. 166 (Legge Gadda), che mira a ridurre gli sprechi nella produzione, distribuzione e som-

.....
Ogni anno nel
mondo viene gettato
il 17% del cibo
prodotto, equivalente
a 140 volte la
piramide di Cheope.
.....



ministrato di alimenti e farmaci, a promuovere il riutilizzo e il riciclo e a facilitare le attività di recupero e donazione delle eccedenze alimentari a fini di solidarietà sociale. La legge prevede, inoltre, campagne di sensibilizzazione, a partire dai più giovani.

È stato, inoltre, istituito un "Osservatorio sulle eccedenze, sui recuperi e sugli sprechi alimentari" per raccogliere dati e informazioni sul problema degli sprechi in tutte le fasi della filiera: produzione agricola e industriale, commercio, ristorazione e consumi. Grazie al lavoro dell'Osservatorio, è possibile oggi sviluppare strategie più efficaci per combattere lo spreco e promuovere un approccio più sostenibile alla produzione, distribuzione e consumo di alimenti.

Un esempio tangibile è rappresentato dall'iniziativa del Ministero della Salute, in collaborazione con le Regioni e le Province autonome che, nel 2018, ha realizzato le "Linee di indirizzo per gli enti gestori di mense scolastiche, aziendali, ospedaliere, sociali e di comunità". Questo strumento fornisce orientamenti pratici su come prevenire e ridurre gli sprechi di cibo, dalla fase di acquisto fino alla distribuzione e al consumo nelle mense. Per sensibilizzare ulteriormente sulla problematica, dal 2014, il 5 febbraio si celebra ogni anno,

in Italia, la "Giornata Nazionale di Prevenzione dello spreco alimentare". Questa giornata speciale ci ricorda che tutti possiamo svolgere un ruolo importante. L'acquisto consapevole, la corretta conservazione degli alimenti e il riutilizzo delle eccedenze sono azioni tangibili che possiamo intraprendere nella nostra vita quotidiana per migliorare la situazione e contribuire a un futuro sostenibile.

Infogallery “Lo spreco alimentare in Europa. L’urgenza di agire.”

(Fonte: Commissione Europea, 2023)

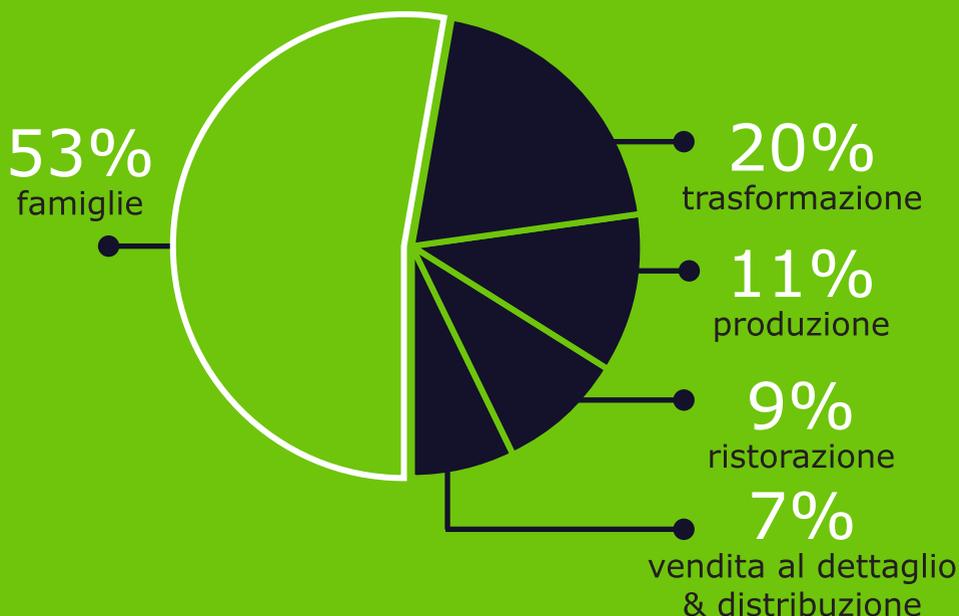


.....

Nell’UE ogni anno vanno sprecate quasi 59 milioni di tonnellate di cibo. Ciò corrisponde a 131kg di rifiuti per persona l’anno.

.....

Dove avviene lo spreco alimentare?



Quanto incide lo spreco alimentare?



Ambiente

Il 16% del totale delle emissioni di gas serra del sistema alimentare dell'UE.



Economia

Una perdita economica stimata a 132 miliardi di euro per anno.



Società

Ogni due giorni, 33 milioni di persone non hanno un pasto adeguato.

Infogallery “Lo spreco alimentare delle famiglie italiane.”

(Fonte: Waste Watcher, 2023)



.....

Nel 2023 sono state buttate in Italia 4 milioni di tonnellate di cibo. Ciò corrisponde a 67 kg di rifiuti per persona.

.....

Top 5 degli alimenti più sprecati per persona



Frutta fresca

24,0 gr
a settimana



Insalate

17,6 gr
a settimana



Cipolla, aglio,
tuberi

17,1 gr
a settimana



Pane fresco

16,3 gr
a settimana



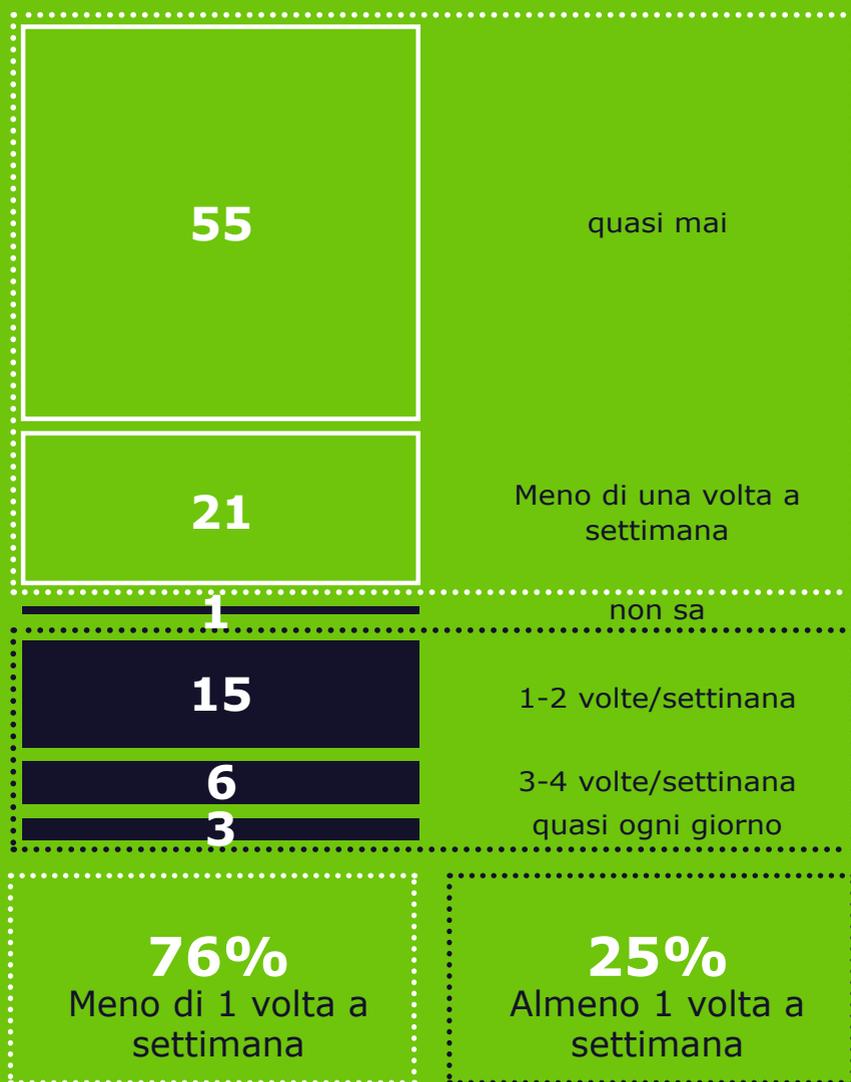
Verdure

16,0 gr
a settimana



524,1 gr di cibo
a settimana

Le capita di buttare gli avanzi di cibo...



Base: Totale campione

Quanto spesso le capita di buttare avanzi di cibo cotto/pronto/
cucinato o cibo che non considera più buono?



.....

Scopri lo
“[Sprecometro](#)”:
l’app gratuita che
ci aiuta a misurare
e prevenire lo
spreco di cibo nel
nostro quotidiano.

.....



Il potere della scelta individuale

La consapevolezza delle diverse categorie di spreco alimentare, ci aiuta a comprendere come possiamo agire per ridurre l'entità. A livello casalingo lo spreco viene considerato:

- "evitabile": cibo e bevande finiti in spazzatura ma ancora edibili;
- "possibilmente evitabile": cibo e bevande che non tutte le persone consumano, per esempio le croste del pane e la buccia delle mele;
- "inevitabile": ossa, lisce, gusci ecc.

Una delle azioni chiave che possiamo intraprendere è la pianificazione degli acquisti. Preparare una lista della spesa in base a pasti stabiliti in anticipo ci aiuta a evitare acquisti impulsivi e a comprare solo ciò di cui effettivamente necessitiamo. Inoltre, è consigliabile non fare la spesa quando si è affamati per evitare di acquistare più del necessario.

Un'altra importante pratica è la corretta conservazione degli alimenti. Seguire attentamente le indicazioni fornite sulla confezione, riporre gli alimenti nei ripiani adatti all'interno del frigorifero

e utilizzare sacchetti o contenitori ermetici per preservarne la freschezza, può contribuire a rallentare il deterioramento degli alimenti e a ridurre lo spreco.

Abbiamo il potere di fare scelte consapevoli anche riguardo al consumo di avanzi che possono essere riutilizzati per preparare nuovi piatti o congelati per un utilizzo futuro. Quando mangiamo fuori casa, chiediamo un contenitore per portare a casa il cibo non consumato, evitando così che finisca nella spazzatura.

Piccole azioni come queste possono diventare buone abitudini e contribuire in modo significativo alla riduzione dello spreco alimentare. Il potere della scelta individuale è fondamentale per promuovere un cambiamento verso una società più sostenibile, in cui il cibo sia valorizzato e rispettato per il futuro del pianeta e il nostro benessere.





.....

Praticiamo il **FIFO** (First-In-First-Out, cioè "primo dentro primo fuori"). Quando sistemiamo la spesa, riponiamo gli alimenti appena acquistati dietro o sotto quelli già presenti nel frigorifero o in dispensa la cui scadenza potrebbe essere anteriore.

.....

Dieta mediterranea e lotta allo spreco: un binomio vincente

Il fenomeno dello spreco alimentare è strettamente connesso all'avvento della società industriale e alla diffusione dei consumi. Nel contesto di un'economia basata sulla produzione, abbiamo sviluppato l'abitudine di buttare via ciò che non è perfetto anziché ripararlo. Questa mentalità si è estesa anche al cibo.

Utilizzare le risorse alimentari in modo efficiente, ridurre gli sprechi e promuovere pratiche sostenibili sono elementi fondamentali per creare una cultura alimentare più responsabile.

Nel perseguire questo obiettivo, la riscoperta della dieta mediterranea e delle sue "buone" pratiche alimentari può svolgere un ruolo fondamentale. Questo stile di alimentazione tradizionale si basa sull'utilizzo di cibi freschi, di stagione e provenienti dal territorio, incoraggiando il recupero e il riutilizzo degli avanzi e promuovendo così un approccio più sostenibile all'alimentazione.

Un altro aspetto importante della dieta mediterranea è l'utilizzo completo degli alimenti, compresi gli scarti. Ad esempio, le bucce di frutta e verdura possono essere utilizzate per preparare

zuppe, brodi o altre ricette, riducendo gli sprechi e consentendo di sperimentare nuovi sapori in cucina. Questo approccio non solo contribuisce alla sostenibilità ambientale, ma amplia anche il repertorio culinario.



A cura di

Ministero della Salute

.....

Direzione generale per
l'igiene e la sicurezza degli
alimenti e la nutrizione

.....

Ufficio 5 "Nutrizione ed
informazione ai consu-
matori"

www.salute.gov.it

