

Alimentazione Consapevole: News

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

05-2016

Obiettivi

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

Determinanti di Salute

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

Dieta - Obiettivi

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

Dieta - INDIRIZZAMENTO NON DIVIETO

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

Dieta Ideale - Dieta «ex post»

-

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

Dieta Ideale - la «Dieta-non-Dieta»

-

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

Dieta – Scelta alimentare consapevole

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

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

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

Dieta - Dieta Vegetariana - Scelta necessaria o estremismo alimentare?

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

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

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

Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study.

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

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

Dieta - Dieta Vegetariana - Scelta necessaria o estremismo alimentare?

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

La dieta va giudicata e impostata nella sua globalità.

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

Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study.

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

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

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

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

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

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

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

Influenze Commerciali

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

Sprechi Alimentari

- ✓ Sprechiamo circa 1/3 di quanto entra nella catena alimentare
- ✓ 8,7 miliardi di Euro, pari a circa 1 punto del PIL

- ✓ In Italia si stima la presenza di circa 9 milioni di persone che vivono sotto la soglia di «povertà relativa»
- ✓ Se riuscissimo a reindirizzare gli alimenti sprecati, ne spetterebbe l'equivalente di circa 1000 Euro all'anno per ciascuno «povero»

- ✓ Su scala mondiale si sprecano circa 1,3 miliardi di tonnellate di cibo che potrebbero soddisfare circa 2 miliardi di persone