

Barilla e la rilevanza dell'alimentazione

L'Industria alimentare: Qualità e Benessere

Roberto Ciati – Barilla G&R F.lli

Convegno Associazione Giuseppe Dossetti "I Valori"
La Salute vien mangiando...dalla nascita – Focus sulla Prevenzione
19 Febbraio 2008



L'impegno di Barilla

Offrire prodotti alimentari che contribuiscano a un'alimentazione **nutrizionalmente equilibrata**, riconosciuti **eccellenti per gusto** e di **qualità superiore**; realizzati nel **rispetto dell'ambiente** e della **dignità delle persone**.

L'impegno Barilla nell'alimentazione

- Crediamo che gli alimenti debbano essere una **gioia** per contribuire al **benessere** delle persone
- I nostri prodotti dovranno essere **buoni** e nello stesso tempo in grado di aiutare le persone ad adottare **stili alimentari salutari**

*L'Alimentazione è la chiave per il benessere
e per uno stile di vita sano.*

Quadro di riferimento

Crediamo che per una sana alimentazione siano importanti:

a. Una **dieta variata**

b. Un **corretto e bilanciato apporto dei diversi nutrienti:**

- **Carboidrati buoni**, con basso indice glicemico, e **prodotti integrali** come fonte giornaliera preferenziale di **energia giornaliera (55%)**
- **Grassi buoni**, **seconda fonte di energia giornaliera (30%)**, principalmente olii mono e poliinsaturi
- **Proteine**, **terza fonte di energia giornaliera (15%)**, principalmente derivanti da pesce, legumi, latte e derivati, carni bianche e, con moderazione, carni rosse
- **Frutta, vegetali e legumi** in quantità
- Quantità rilevanti di **fibre alimentari** da diverse fonti (cereali, legumi, vegetali e frutta), per arrivare all'obiettivo di 30gr/giorno
- Presenza di **micro-nutrienti da diverse fonti non "raffinate"** (olio extra vergine, cereali integrali, frutta e verdura)

Il modo Barilla di progettare i prodotti

Sapore e gusto

**Contenuti nutrizionali
rilevanti**

**Esperienza piacevole e
facilità d'uso**

**Comunicazione
chiara e trasparente**

Il modo Barilla di progettare i prodotti: linee guida

- **Ingredienti di qualità, integri, e sicuri**
- **Arricchimento nutrizionale dei prodotti con ingredienti naturalmente ricchi o estratti naturali**
- **Processi che preservino al meglio le proprietà degli ingredienti**
- **Non utilizzo di grassi idrogenati (no trans fat), composti sintetici o additivi coloranti, conservanti, addensanti né OGM**



L'impegno Barilla per informare le persone

- Progettiamo i prodotti in modo che possano essere dei “**componenti**” di un **sano percorso alimentare giornaliero**, dalla colazione alla cena
- Suggeriamo **porzioni corrette**
- Suggeriamo **combinazioni di alimenti corrette**
- Forniamo alle persone **concetti semplici** con parole semplici
- Stimoliamo uno **stile di vita fisicamente attivo**

La Ricetta del Malivo Bianco,
latte sempre e soltanto
con i migliori ingredienti sono:
>>> senza coloranti
>>> senza grassi idrogenati
>>> senza additivi edulcoranti

le Macine
piacevolmente
friabili,
ideali da inzuppare

Fare la Prima Colazione
è una buona abitudine
che non andrebbe mai saltata e dovrebbe fornire il
20-25% del fabbisogno energetico giornaliero,
necessario per iniziare bene la giornata.

Per esempio, un uomo adulto
mediamente attivo ha bisogno di
circa 2.200 kcal al giorno. Una
colazione composta da 7
Macine, una tazza di latte e un
frutto, con le sue 500 kcal circa
fornisce il corretto apporto di
nutrienti.

Variare spesso i cibi che scegli e seguire uno stile di vita
fisicamente attivo è il modo giusto per avere una vita sana.

Il modo Barilla di progettare i prodotti: conoscenze nutrizionali

Un punto chiave è lo **sviluppo della nostra conoscenza sul metabolismo, sulle sensazioni e sul benessere delle persone** dopo il consumo dei nostri prodotti, inseriti in un corretto stile di alimentazione e di vita



LE REALIZZAZIONI



Fibre di cereali
Minerali



+ Proteine
Fibre cereali e legumi
Omega 3



LE REALIZZAZIONI



Fibre di cereali
Minerali

Senza Latte, uova

Senza Lieviti

- Sale
- Grassi
- + Fibre



4 Benefici

- Aiuta la Salute del Cuore con Omega 3 – Betaglucani e Folati
- Aiuta il rallentamento dell'invecchiamento cellulare con Vit C – Vit E e Catechine
- Aiuta a rinforzare le difese immunitarie con Lactobacillus acidophilus e Bifidobacterium longum
- Migliora le funzioni intestinali con Fruttooligosaccaridi, Galattooligosaccaridi e Amido Resistente



L'impegno Barilla per promuovere sani stili di vita

La corretta alimentazione giornaliera va inserita
in contesto più allargato:

**deve essere adeguatamente integrata con
una continua attività motoria**

L'impegno Barilla per promuovere sani stili di vita - Scegli il Benessere -

Obiettivi dell'iniziativa

- La realizzazione di una ricerca scientifica su Sport e Alimentazione a cura della F.M.S.I. per monitorare l'attività motoria e le abitudini alimentari della popolazione italiana
- La produzione di Linee Guida contenenti le raccomandazioni fondamentali sull'attività motoria e l'alimentazione
- Una serie di attività di formazione e sensibilizzazione in grado di favorire una cultura diffusa e condivisa del benessere



L'impegno Barilla per promuovere sani stili di vita - Scegli il Benessere -

Il decalogo dell'equilibrio
a cura del Comitato Scientifico di
Scegli il Benessere

- 1. Impara a mangiare bene e fai attività fisica:** sono i pilastri più importanti di un corretto stile di vita e sono componenti integrate di un sistema finalizzato alla salute.
- 2. Organizza bene il tuo tempo:** pratica attività fisica almeno per 30 minuti tutti i giorni.
- 3. Alimentati in modo regolare e commisurato al tuo fabbisogno.** Ricordati inoltre di mangiare molta frutta e verdura.
- 4. Fai fare attività fisica ai tuoi bambini:** non esiste 'una' attività fisica che sia completa. Fino all'adolescenza fai praticare più attività in modo da favorire un sano sviluppo armonico di tutte le capacità fisiche.
- 5. Non esistono diete speciali,** salvo rari casi mangia sempre in giusta proporzione e distribuisi i pasti nella giornata, ricordandoti di fare una buona prima colazione.
- 6. Fai sempre una visita preventiva dal Medico Specialista in Medicina dello Sport prima di fare attività fisica:** così previeni i rischi e impari a misurare come funziona il tuo corpo.
- 7. Adegua l'assunzione di cibo all'esercizio fisico.** Prima di uno sforzo fisico fai uno spuntino digeribile ed energetico: non fare mai sforzi a stomaco pieno (almeno 3 ore dai pasti), ma nemmeno se sei vuoto di energia.
- 8. Ricordati di mantenere sempre una corretta idratazione:** prima, durante e dopo l'attività fisica, in particolare modo nel periodo caldo.
- 9. Non fare da te i rischi di ottenere meno di quello che potresti.** Chiedi consiglio al Medico Specialista in Medicina dello Sport per programmare un'attività giusta per la tua età e per le tue condizioni fisiche insieme a una corretta alimentazione.
- 10. Evita gli eccessi, soprattutto in periodi di stress.** Fumo e alcool sono dannosi alla salute. Ricordati che il recupero, attraverso il riposo e un'adeguata alimentazione, è tanto importante quanto l'esercizio fisico. **Comunque ricordati: è importante che tu scelga un'attività fisica divertente, da bambino, da adulto e da anziano.**



PRIMA DI TUTTO C'È LO SPORT
3 giugno 2007, IV Giornata Nazionale dello Sport

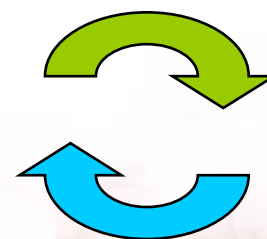
il benessere è sport

L'impegno Barilla per promuovere sani stili di vita - Giocampus Barilla -

- E' il centro estivo di avviamento allo **sport e all'educazione alimentare** per bimbi e ragazzi tra 5 e 15 anni;
- Ideato da **Barilla**, nasce nel 2002, frutto della collaborazione con **l'Università degli Studi, il Cus e la Scuola di Pediatria dell'Università di Parma**;
- Risponde alle esigenze dei ragazzi e delle famiglie proponendosi, più che come un campo estivo, come una **proposta formativa completa**



GIOCO E SPORT



**CORRETTA
ALIMENTAZIONE**

L'impegno Barilla per promuovere sani stili di vita - Giocampus -

Giocampus Barilla in cifre:

- 500 Ragazzi/Turno, 2400 Ragazzi/Estate
- Struttura di 75 operatori giornalieri
- 125.000 Ore di gioco e sport suddivise in 24 diverse attività
- 75.000 Momenti di alimentazione
- 102.000 mq. di superficie utilizzata



L'impegno Barilla per promuovere sani stili di vita - 1...2...3...Via! -

Partners

Singoli
Comuni



ANDID

associazione nazionale dietisti



**GUIDA DIDATTICA
ALL'EDUCAZIONE ALIMENTARE**

Con il patrocinio di:



Ministero della Pubblica Istruzione
Ufficio Nazionale
Rappresentanza in Puglia



Italia in Olym
Associazione degli Sport
Associatori della
Pubblica Istruzione

In collaborazione con:



**GUIDA DIDATTICA PER L'INSEGNAMENTO
DELLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Con il patrocinio di:



Ministero della Pubblica Istruzione
Ufficio Nazionale
Rappresentanza in Puglia



Italia in Olym
Associazione degli Sport
Associatori della
Pubblica Istruzione

In collaborazione con:



L'impegno Barilla per promuovere sani stili di vita - 1...2...3...Via! -

OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Promuovere l'educazione motoria, fisica e sportiva nella scuola primaria
- Favorire e promuovere corretti e attivi stili di vita
- Far comprendere e sviluppare una corretta educazione al proprio benessere fisico
- Promuovere l'attività fisica come strumento di miglioramento del rendimento scolastico di ogni singolo alunno



BACK-UP



La comunicazione medico scientifica: un aiuto nella pratica clinica di tutti i giorni

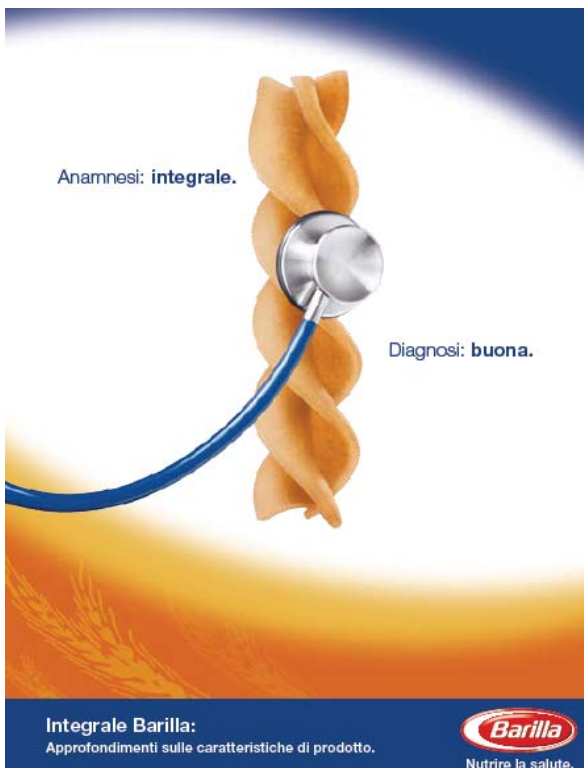


Orizzonti




INTEGRALI

Anamnesi: **integrale.**



Diagnosi: **buona.**

Integrale Barilla:
Approfondimenti sulle caratteristiche di prodotto.



Nutrire la salute.

Principio attivo: **fibre.**



Effetti collaterali: **bontà.**

Orizzonti Barilla:
Approfondimenti sulle caratteristiche di prodotto.



Nutrire la salute.



The Nutrition Network



Toronto University

Prof.D.Jenkins

- Carbs metabolism
- GI Diets



Leeds University

Prof.J.Blundell

- Satiety
- Neurophysiology



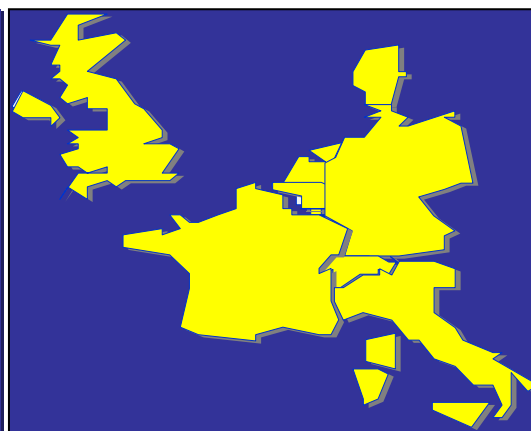
HEALTH GRAIN
U.E.EXPERTS
NETWORK
Wholegrain: Physiological
responses
and health benefits



I.N.R.A. Clermont
Ferrand

Prof.V.Coxam

- Joint & Bone
Health.



Ist. Regina Elena
Roma
Prof.sa P.Muti /
Prof.H.Schunemann
Cancer & Epidemiology
Quality of Life test

San Raffaele
Hospital
Milano
Prof.L.Luzi
Protein Metabolism

S.Orsola Clinic &
Bologna University
Prof.sa Tosti e
Bordoni
Skin Health



Miami University

Prof.C.Ricordi

- Diabetes
- Inflammation &
oxidative stress

Naples University

Prof.G.Riccardi

- General
metabolism
- Diabetes

Verona Polyclinic

Prof.C.Maffeis

- Pediatric nutrition

DISTAM Milan

Prof.M.Porrini

- Satiety

Washington
University, S.Louis
Dr.L.Fontana

- Calories restriction
- Nutrition & ageing

Parma University
Prof.F.Brighenti

- Carbs metabolism
- GI measures
- Antioxidant

Verona Polyclinic
Prof.L.Benini

- Gastrointestinal
transit
- Satiety hormones

S.Orsola Hospital
Bologna

Prof. M.Campieri

- Gastrointestinal
physiology
- Probiotic & Prebiotic



1... 2... 3... il progetto in numeri

Sono tanti i fattori che contribuiscono al successo di 1... 2... 3... Via!, basta allora moltiplicare il benessere, sommare il movimento e la sana alimentazione, sottrarre la noia e dividere tutto con tanti amici. Il risultato? Eccolo qui!



11.616 + bambini scatenati di 3^a, 4^a e 5^a elementare

553 + docenti attenti e presenti

64 + plessi scolastici (il 97% delle scuole di Bari e il 100% delle scuole di Foggia)

7.700 + ore di attività motoria in palestra

384 + ore di laboratori alimentari nelle scuole

72 + ore di formazione (alimentare e motoria) per i docenti

68 + atletici istruttori Coni

9 + simpatiche dietiste Andid

3 + saggi professori del Comitato scientifico

20 + persone dello staff polifunzionale

