TRADIZIONE E SALUTE

ALTOMONTE 2000: CITTÀ DELLA PREVENZIONE

P.A.N. Prevenzione, alimentazione e nutrizione

Dr. Silvio Borrello

Direttore generale

Direzione Generale Sicurezza degli alimenti e Nutrizione

Ministero del Lavoro, Salute e Politiche Sociali

Che cosa vogliono i cittadini sulle proprie tavole?

- **Cibo sicuro**
- **Cibo di qualità**
- **Un equilibrato rapporto qualità/prezzo**
- **Essere informati!**



Sicurezza e Qualità:che relazione c'è?



SICUREZZA ALIMENTARE

La sicurezza alimentare è il requisito fondamentale a cui TUTTI gli alimenti posti in commercio si debbono attenere, l'alimento deve essere:

- Non dannoso per la salute,
- Adatto al consumo umano.

QUALITÀ

Viceversa, gli alimenti SICURI poi si possono distinguere a seconda del livello di QUALITÀ, concetto complesso che discende da:

- Caratteristiche organolettiche,
- Pregio delle materie prime impiegate,
- Tipicità delle lavorazioni,
- Plusvalore “etico” dell’alimento: sostenibilità ambientale, prezzo equo per i produttori, sostenibilità sociale…

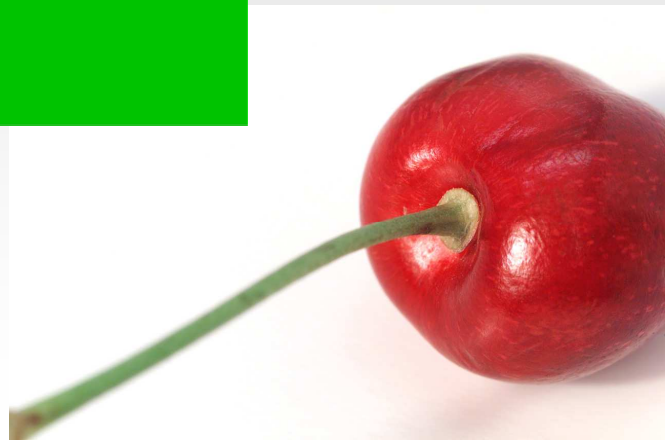
Il cibo come fattore di salute

GLI OPERATORI DEL SETTORE ALIMENTARE DEVONO ASSICURARE LA CONFORMITÀ AI REGOLAMENTI PER GARANTIRE LA SICUREZZA E L'IGIENE DEI PRODOTTI ALIMENTARI

Igiene delle produzioni

Tracciabilità

Cibo sicuro



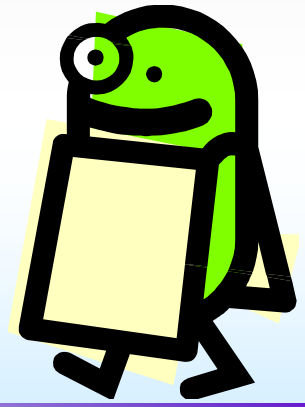
Il cibo come fattore di salute

GLI OPERATORI DEL SETTORE ALIMENTARE DEVONO METTERE I CONSUMATORI IN CONDIZIONE DI FARE SCELTE APPROPRIATE IN TERMINI DI CONTENUTO NUTRIZIONALE

Etichettatura nutrizionale

Informazione sulle scelte salutari

Cibo sano

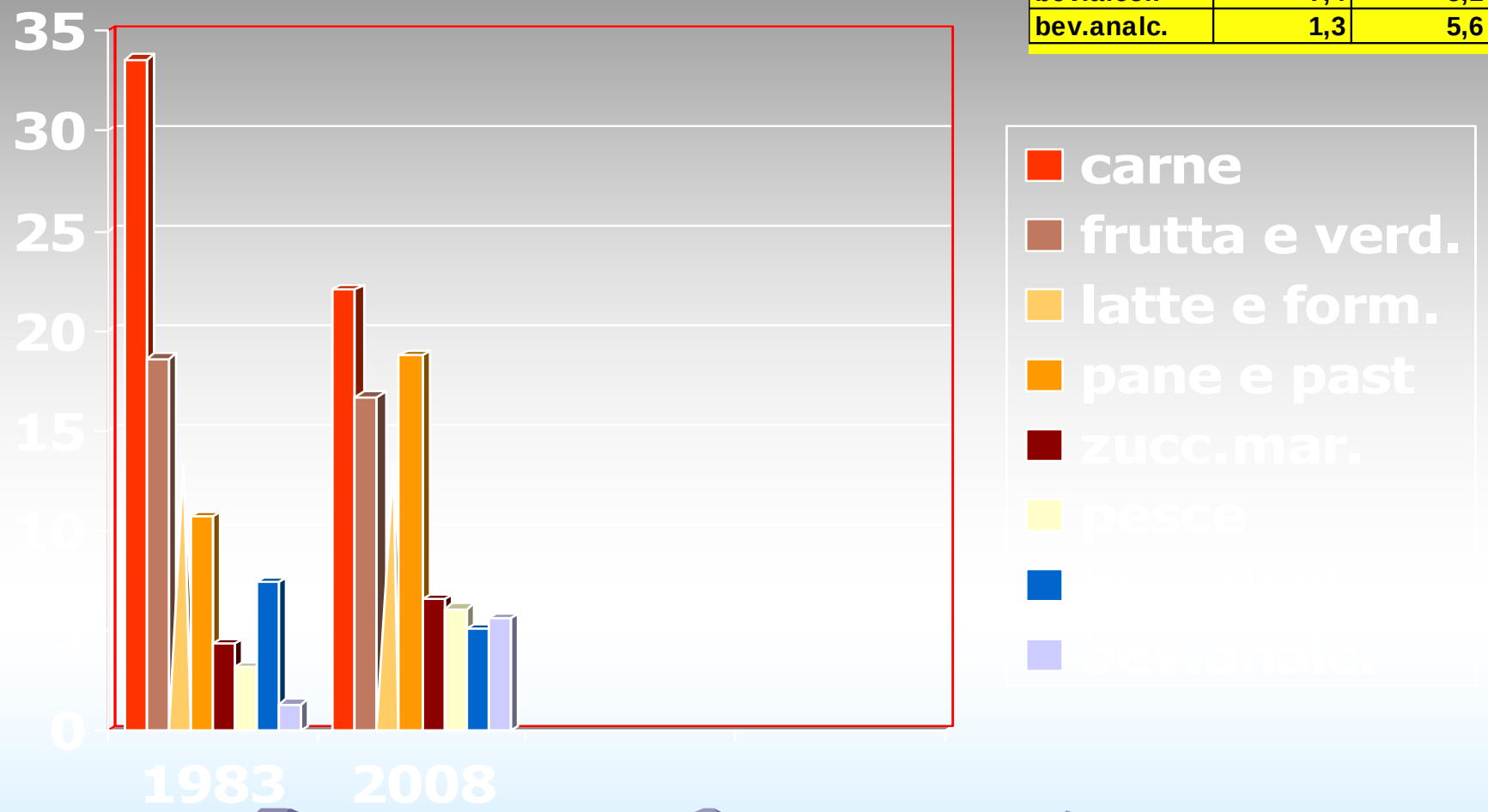


I cambiamenti !

- Maggior disponibilità alimenti e modificazioni delle abitudini alimentari;
- Modificazione della composizione degli alimenti;
- La globalizzazione ha portato alla diversificazione della cultura alimentare ;
- Stili di vita .

I consumi

carne	33,6	22,1
frutta e verd.	18,6	16,7
latte e form.	13,1	13,1
pane e past	10,7	18,8
zucc.mar.	4,3	6,6
pesce	3,2	6,1
bev.alcol.	7,4	5,1
bev.analc.	1,3	5,6



Modificazione della composizione degli alimenti

Tagli di vitellone	1996 grassi	2007 grassi
filetto	5,0	2,2
lombata	5,2	2,9
girello	2,8	1,1
fesa	1,8	1,2
noce	2,3	2,1

Modificazione della composizione degli alimenti

- Nei suini la quantità di grassi è passata dal 40%del totale al 20%;
- Le uova contengono -30% di colesterolo;
- Minor contenuto sale;
- Minor contenuto grassi totali e saturi;
- Minor zucchero e più fibre

Modificazione della composizione degli alimenti

- Nei suini la quantità di grassi è passata dal 40%del totale al 20%;
- Le uova contengono -30% di colesterolo;
- Minor contenuto sale;
- Minor contenuto grassi totali e saturi;
- Minor zucchero e più fibre

dati recenti

Situazione nutrizionale ed abitudini alimentari

-

Sistema di sorveglianza Passi
Rapporto nazionale 2007

Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia



Popolazione con eccesso ponderale:

- **sovrappeso 31,9 %**
- **obesi 11,1 %**

- **Almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno**
- **10,4 %**

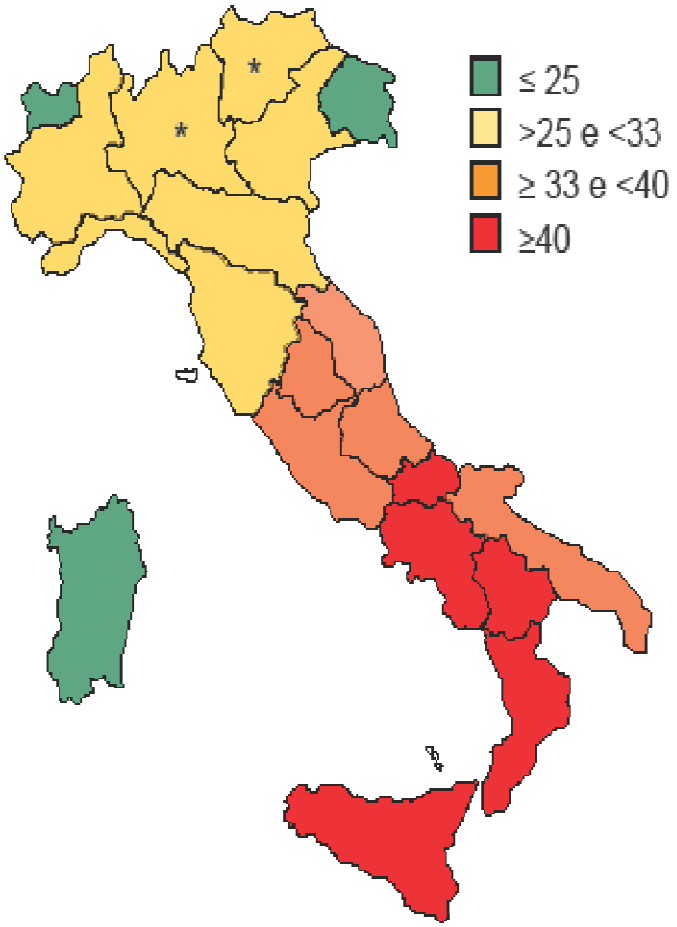


Sistema di sorveglianza Passi

Situazione nutrizionale e abitudini alimentari
Pool di Asl % (IC 95%)

Sovrappeso e obesità per regione nei bambini che frequentano la terza elementare, 8/9 anni di età. 2008





OKKIO ALLA SALUTE

Abitudini alimentari dei bambini

- 11% non fa colazione;
- 28% in maniera non adeguata;
- 82% merenda a scuola quantitativamente non corretta;
- 23% non consuma giornalmente frutta e verdura;
- 41%beve ogni giorno bevande zuccherate e il 17% più di una volta al giorno

Attività fisica

- 1 bambino su 4 non ha svolto a.f. il giorno precedente l'indagine;
- 1 bambino su 10 ha una a.f. raccomandata per la sua età;
- 1 bambino su 2 trascorre più di 2 ore al giorno davanti alla T.V. o videogiochi;
- Il 50%dei bambini ha un televisore in camera.

Percezione dei genitori

- 4 madri su 10 di bambini sovrappeso/obesi non ritengono che il loro figlio abbia un peso eccessivo;
- Molti genitori non valutano correttamente la quantità di cibo introdotta;
- Molti genitori non valutano correttamente il livello di attività fisica.


Ministero della Salute
Dipartimento Prevenzione e Comunicazione
guadagnare salute
Ministero della Pubblica Istruzione
Direzione Generale per lo Studente
Ente attuatore
CENTRALE
In collaborazione con
FRUTTA SNACK
FAI UN PIENO
DI ALLEGRIA,
GUSTO E FANTASIA
"Frutta Snack" è un progetto pilota di educazione al gusto,
alla salute e al benessere rivolto agli studenti delle scuole superiori
di Roma, Bari e Bologna
5
PORZIONI
AL GIORNO
tra frutta e verdura
TI AIUTANO A RESTARE IN FORMA
DALLA NATURA
VITAMINE E SALI MINERALI
poche calorie, pochi grassi, zero conservanti
vitamine e sali minerali
sostanze antiossidanti che proteggono l'organismo
e aiutano a mantenersi in forma.
DAI DISTRIBUTORI DI FRUTTA SNACK PUOI SCEGLIERE:
Prodotto | Peso confezione | Kcal conf.
Macedonia di frutta fresca | 150 g | 45-75
Confezione monofrutto di stagione | 100 g | 30-45
Mele a fette fresche | 100 g | 40
Mele a fette essiccate | 25 g | 85
Polpa di frutta senza zucchero | 100 g | 53-70
Confezioni di frutta secca | 35 g | 156
Yogurt da bere alla frutta | 200 ml | 160
Succhi di frutta al 100% senza zuccheri aggiunti | 160 ml | 61-75
Acqua | 500 ml | 0

Effetti dell'aumento dei prezzi sulle scelte nutrizionali

Il fenomeno è sorprendentemente simile tra paesi in via di sviluppo e paesi industrializzati

- Dieta tradizionale: ricca in varietà locali di frutta, verdura, cereali → ricchezza di micronutrienti.



Effetti dell'aumento dei prezzi sulle scelte nutrizionali

- Dieta di transizione: aumenta il consumo di olii, standardizzazione dei vegetali consumati: es. solo pomodoro.



Effetti dell'aumento dei prezzi sulle scelte nutrizionali

Dieta della povertà

prevalgono zuccheri e amidi raffinati, cibi fritti, soft drinks



Impoverimento culturale

perdita della tradizione alimentare, capacità di scelta e gestione delle risorse

Carenza di micronutrienti = malnutrizione

Popolazione + a rischio: poveri nelle aree urbane di paesi forti importatori di materie prime

Dieta mediterranea

- Le regioni del Sud Italia, culla della dieta mediterranea risultano le più colpite.
- Cosa occorre recuperare?
  - Cereali integrali e legumi,
  - Frutta e verdura,
  - Pesce,
  - Prodotti tradizionali.



I regolamenti CE hanno minato le produzioni tradizionali?

Decisamente no!

- **I regolamenti del pacchetto igiene sono improntati alla massima FLESSIBILITÀ,**
- **ciò significa che nella nuova visione è più importante l'obiettivo che i singoli requisiti per raggiungerlo.**
- **I requisiti specifici per gli stabilimenti infatti sono piuttosto vaghi,**

I regolamenti CE hanno minato le produzioni tradizionali?

- **Inoltre l'autorità competente, ai sensi dell'articolo 7 del regolamento CE 2074 può emanare deroghe con la finalità di :**
  - **Tutelare aree geografiche disagiate,**
  - **Tutelare i metodi di produzione tradizionali, che si sono rivelati sicuri nel corso degli anni.**

- **Quindi, in tal caso …**

I regolamenti CE hanno minato le produzioni tradizionali?

Si possono continuare ad utilizzare, per la maturazione o stagionatura:

- **locali** aventi caratteristiche ambientali tali a conferire ai prodotti sopra indicati, particolari caratteristiche organolettiche;
- **materiali per gli strumenti e le attrezzature specifiche** utilizzate specificatamente per la preparazione, l'imballaggio ed il confezionamento di tali prodotti;
- A patto di predisporre un **piano di autocontrollo** adeguato, al fine di tenere conto della specifica flora ambientale.

La Calabria vanta 272 prodotti tradizionali riconosciuti dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali.

Sana alimentazione: quale ruolo per gli alimenti tradizionali?

Il nuovo concetto di “salutare” sta sempre di più spodestando il vecchio concetto di salute associato alle privazioni e ai sacrifici.

Gusto + sicurezza → alimenti buoni per il corpo e gustosi per il palato .

Un esempio calabrese: la Nduja



Un esempio calabrese: la Nduja

LA STORIA

- Nasce per valorizzare la carni di minor pregio commerciale attraverso l'utilizzo del peperoncino, tra le poche spezie accessibili alle fasce meno abbienti di popolazione.
- Fonte di proteine e calorie a disposizione di popolazioni che avevano uno stile di vita meno sedentario e più attivo dal punto di vista fisico dell'attuale.
- Elevato contenuto di grassi saturi e sale.



Un esempio calabrese: la Nduja

“ SCEGLI LA QUALITÀ , LIMITA LA QUANTITÀ”

Gli acidi grassi saturi di origine animale possono contribuire al fabbisogno calorico giornaliero per una quota pari al 7-10% del totale.
Analogamente il contenuto di sale dei salumi non li trasforma automaticamente in alimenti da bandire ma in alimenti da consumare nella quantità appropriata (= saltuariamente), nel contesto di una dieta equilibrata, meglio ancora se ispirata ai principi della dieta mediterranea.

REGOLAMENTO CE 1924/2006
Indicazioni nutrizionali e sulla salute

Sono consentiti tre tipi di indicazioni sui prodotti alimentari:

- Indicazioni nutrizionali che affermino, suggeriscano o sottintendano che un alimento ha determinate proprietà benefiche derivanti dalla sua composizione tipo ‘fonte di’, ‘privo di’, con ‘elevato’, ‘basso’ o ‘ridotto’ contenuto calorico o di una determinata sostanza nutritiva.
- Indicazioni sulla salute che affermino, suggeriscano o sottintendano l’esistenza di un rapporto tra un alimento o uno dei suoi componenti e la salute. Questo tipo di indicazione fa riferimento alla funzione fisiologica di un componente come ad esempio “il calcio può aiutare a rafforzare le ossa”.
- Indicazioni relative alla riduzione del fattore di rischio di malattia. Si tratta di un tipo specifico di indicazioni sulla salute che afferma che un alimento o un suo componente riduce in maniera significativa un fattore di rischio per le malattie umane. Ad esempio, i fitosteroli possono aiutare a ridurre il colesterolo nel sangue, riducendo così un fattore di rischio per le patologie cardiovascolari.

LA ‘NDUJA: QUALI CLAIMS?

- **“Fonte di grassi”,**
- **“Ad elevato contenuto calorico”,**
- **“Favorisce l’obesità”….**

- **“Fonte di soddisfazione per il palato”**
- **“Ad elevato contenuto di storia e tradizione”**
- **“Aiuta a combattere il logorio della vita moderna”**
- **…..**


Grazie per l’attenzione