UN NUOVO STRUMENTO PER L'ATTUAZIONE DELLE DIETE, TRA ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA, MEDICINA ED ECOLOGIA

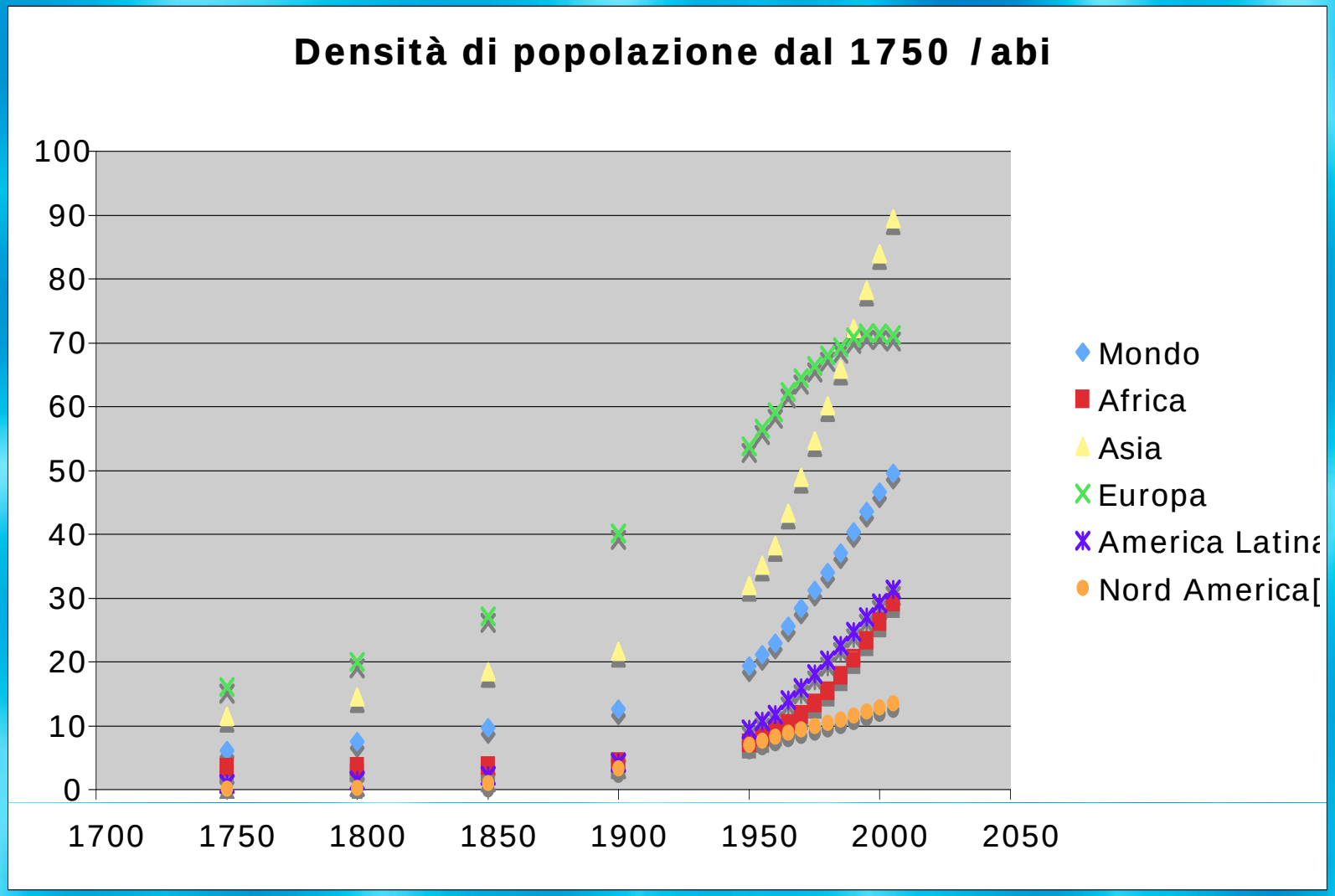
Attilio A.M. Del Re

attilio.delre@unicatt.it

Istituto di Chimica Agraria ed Ambientale, UCSC, Piacenza

PAN: Alimentazione Ambiente Sostenibilità - Roma, 19 Ottobre

Ass. “Giuseppe Dossetti: i Valori - Sviluppo e Tutela dei Diritti”



Densità di popolazione dal 1750 a oggi

Benefici ecologici

Indicatori:

- ✓ Superficie agricola impiegata
- ✓ CO2 emessa, dalla produzione allo smaltimento
- ✓ NOx emesso, dalla produzione allo smaltimento
- ✓ Combustibili fossili bruciati in ogni fase
- ✓ ...

Dieta mediterranea e salute

Dieta e attività fisica insieme
contrastano la sindrome metabolica:

- ✓ Obesità
- ✓ Obesità infantile
- ✓ Diabete di tipo II
- ✓ Problemi cardiovascolari

Riducono di percentuali significative:

- ✓ 9% Mortalità in generale
- ✓ 9% Mortalità per problemi cardiovascolari
- ✓ 6% Mortalità per cancro
- ✓13% Alzheimer e Parkinson [1]

L'etica dell'obiettivo

Contribuire a frenare il peggioramento dello stile alimentare, in atto anche nei paesi mediterranei, è un obiettivo etico:

- ❖ contrasta l'epidemia di sindrome metabolica e quindi:
  - ✓ aumenta il benessere della popolazione
  - ✓ diminuisce i costi sanitari
- ❖ riduce il peso dell'alimentazione umana sull'ambiente
- ❖ allevia alcuni problemi della globalizzazione.

L'obiettivo è raggiunto solo se buona parte delle persone viene convinta e se gli alimenti bilanciati (ottimati®?) si diffondono su larga scala.

UNESCO

- L'UNESCO ha proposto l'iscrizione dell'alimentazione mediterranea come"Patrimonio Mondiale Immateriale dell'Umanità".
- La proclamazione ufficiale è attesa a metà novembre 2010 alla convenzione di Nairobi.

Piramide NCPAD

QuickTime™ e un
decompressore
sono necessari per visualizzare quest'immagine.

Una piramide alimentare - NCPAD

Indice di aderenza-1

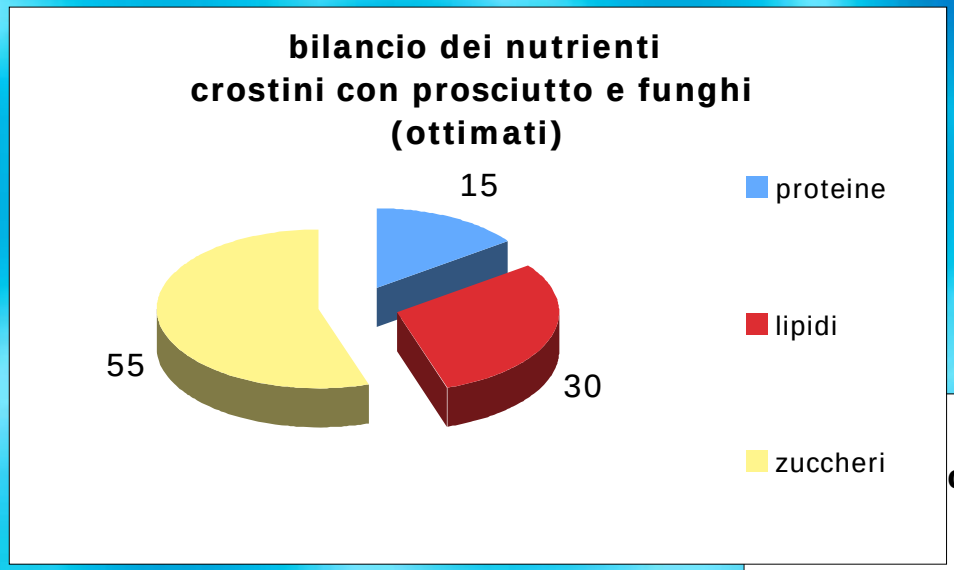
0-100	DQI-I	
0-20	Varietà	
0-15		Varietà tra i gruppi
0-5		Varietà entro i gruppi (proteine)
0-40	Adeguatezza	
0-5		Gruppo verdura
0-5		Gruppo frutta
0-5		Gruppo granaglie
0-5		*Fibre
0-5		*Proteine
0-5		*Ferro
0-5		*Calcio
0-5		*Vitamina C

Indice di aderenza-2

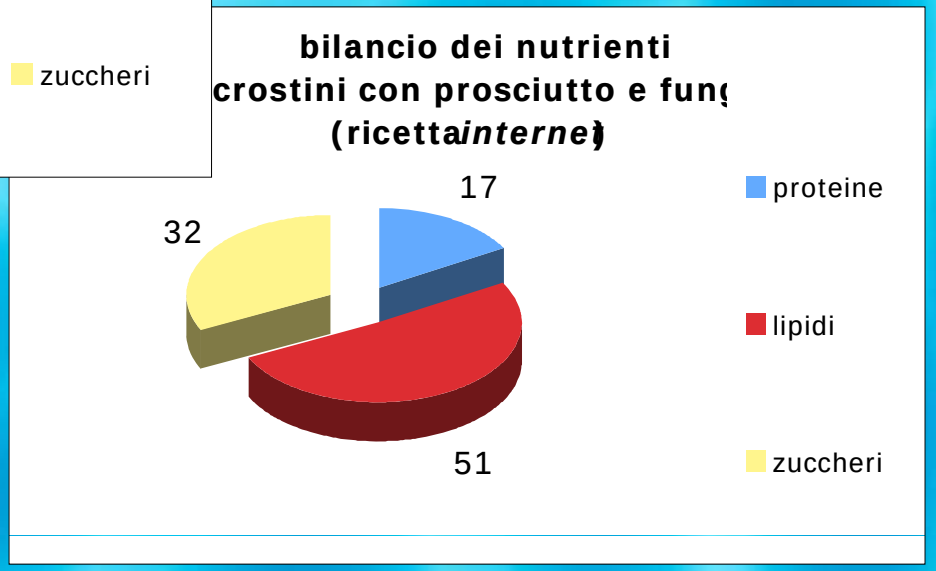
0-100	DQI-I	
0-30	Moderazione	
0-6		*Grassi totali
0-6		*Grassi saturi
0-6		*Colesterolo
0-6		*Sodio
0-6		Calorie vuote
0-10	Bilancio	
0-6		*Rapporto tra macronutrienti
0-4		*Rapporto saturi/insaturi

* Fattori controllati dal *food design*

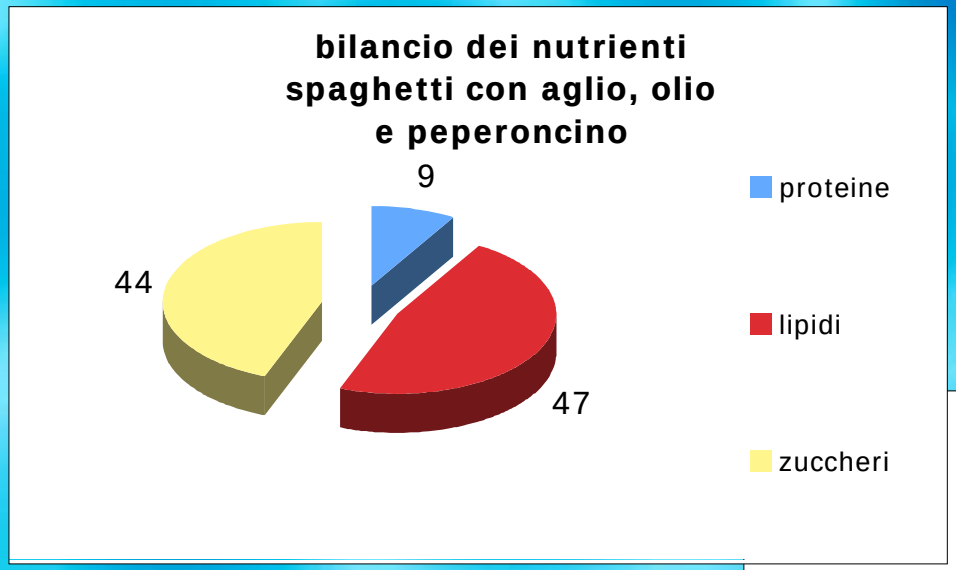
Crostini



Bilancio mediterraneo
15/30/55



Spaghetti e gelato

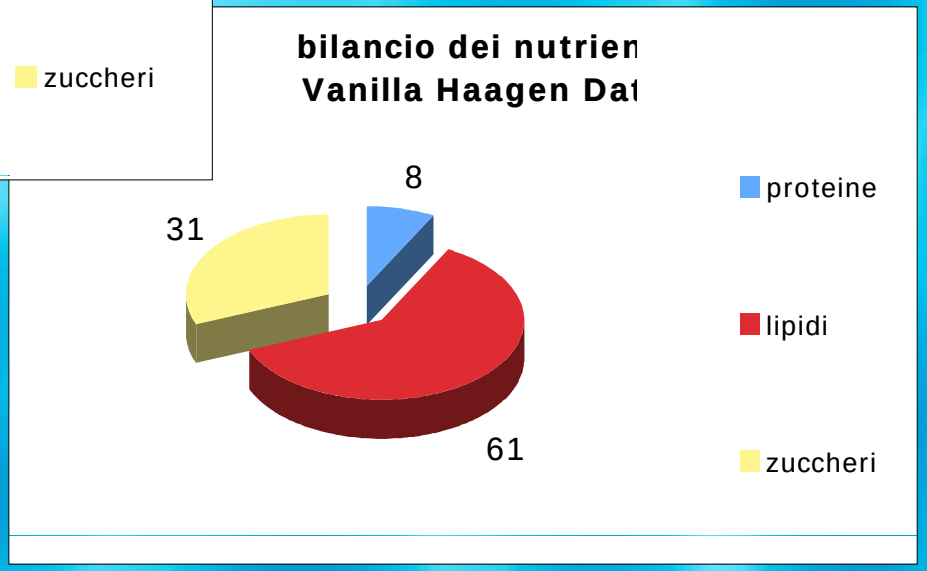


Vanilla HD:

18 g Grassi

21 g Zuccheri

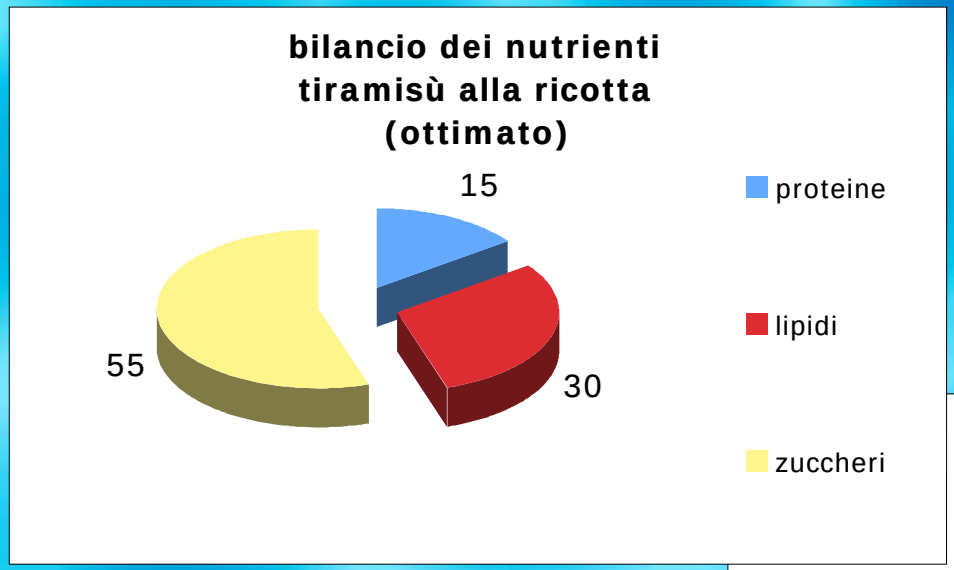
5 g Proteine

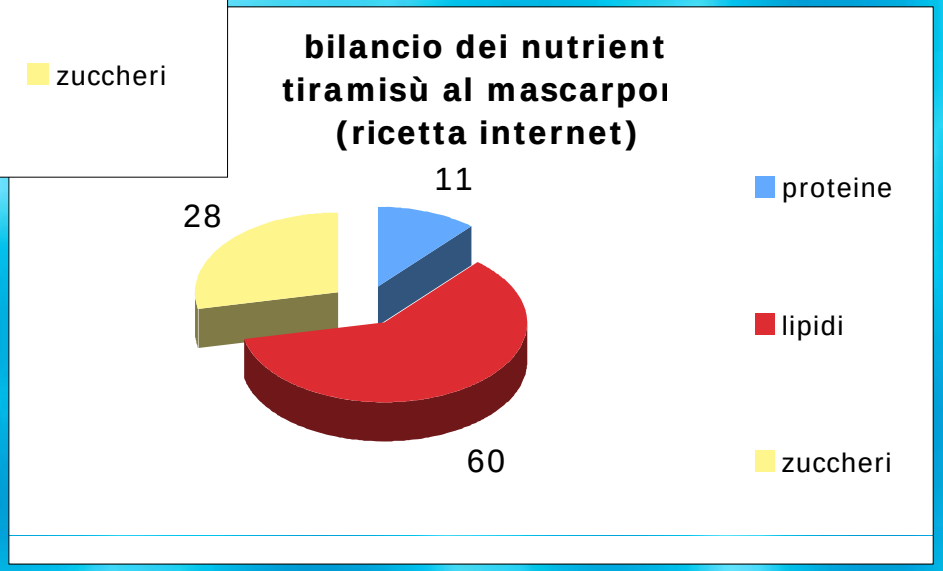


Tiramisù

❖Da mangiare dopo un piatto di carne *oppure*

❖da sostituire con la versione alla ricotta per una facile digestione







Il libro di riferimento

Conclusioni

L'alimentazione mediterranea è il traguardo

L'ottimazione® è la tecnica per raggiungerlo

Le ricette ottimate® sono buone, facili, economiche, ripetibili, digeribili, salutari

Sono adatte soprattutto

- ✓ per l'industria alimentare
- ✓ per la ristorazione collettiva

Mangiare bene (ottimato®!) fa bene

- ✓ a chi mangia
- ✓ all'ambiente in cui vive

Grazie dell’attenzione