

## ABC DELLA FRUTTA

### Alimentazione sana ed equilibrata

Nel 2018 sono state elaborate dal CREA con il suo Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione le **Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana**, al cui interno si trovano equilibrio, varietà e moderazione, all'insegna della tradizione italiana e della dieta mediterranea, con un occhio alla migliore ricerca scientifica ed uno alla sostenibilità. Si tratta, per l'Italia, delle uniche indicazioni istituzionali per una alimentazione equilibrata dirette alla popolazione sana, autorevoli e libere da condizionamenti, redatte periodicamente, a partire dal 1986 e fino al 2003, dal CREA Alimenti e Nutrizione (allora Istituto Nazionale della Nutrizione e poi INRAN), che hanno raggiunto ogni volta milioni di persone.

Sono state elaborate con il supporto di una autorevole e nutrita Commissione multidisciplinare di esperti (oltre 100), presieduta da Andrea Ghiselli (dirigente di ricerca CREA Alimenti e Nutrizione) e coordinata da Laura Rossi (ricercatore CREA Alimenti e Nutrizione), con l'intento di raccogliere e rielaborare le migliori evidenze scientifiche, coniugandole con le nostre tradizioni alimentari.

L'**obiettivo** prioritario delle Linee Guida resta sempre lo stesso: la prevenzione dell'eccesso alimentare e dell'obesità che, in Italia, soprattutto nei bambini, mostra dati preoccupanti, in particolare nei gruppi di popolazione più svantaggiati.

Le linee guida si basano su 13 direttive che sono state suddivise a loro volta in quattro blocchi logici:

- bilanciamento dei nutrienti per il mantenimento del peso (*bilancia nutrienti ed energia*)
  - 1 controlla il peso e mantieniti sempre attivo
- alimenti o gruppi il cui consumo deve essere incentivato (*più è meglio*)
  - 2 più frutta e verdura
  - 3 più cereali integrali e legumi
  - 4 bevi ogni giorno acqua in abbondanza
- nutrienti critici nella dieta attuale e il cui consumo dovrebbe essere ridotto (*meno è meglio*)
  - 5 grassi: scegli quali e limita le quantità
  - 6 zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio
  - 7 Il sale? Meno è meglio
  - 8 bevande alcoliche: il meno possibile
- "come fare" a garantirsi un'alimentazione completa e salutare di tutti i nutrienti per le diverse età e condizioni della vita (*Varietà, sicurezza e sostenibilità*).
  - 9 varia la tua alimentazione: come e perché
  - 10 consigli speciali per .... (età della donna, età della crescita, gli sportivi e gli atleti, ecc.)
  - 11 attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche
  - 12 la sicurezza degli alimenti dipende anche da te
  - 13 sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire

Di seguito un breve riassunto delle linee guida, per approfondire si rimanda al sito del ministero della salute [http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6\\_2\\_2\\_1.jsp?lingua=italiano&id=2915](http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=2915)

Consuma quotidianamente più porzioni di frutta, scegli frutta e verdura di colore diverso, privilegiando quello di stagione, perché in genere costa meno ed è più saporito. Dobbiamo consumare più frutta e verdura perché hanno una bassa densità energetica, forniscono fibra, apportano importanti vitamine e minerali, contengono sostanze ad azione protettiva.

Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali) evitando di aggiungere troppi condimenti grassi. Aumenta il consumo di legumi (fagioli, ceci, lenticchie) sia freschi che secchi alternandoli alle fonti di proteine animali (carne, pesce, uova, latte e derivati), avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi.

Asseconda sempre il senso di sete e anzi tentare di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno, bevi frequentemente e in piccole quantità, bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda. Le bevande zuccherate, invece, devono essere usate con moderazione.

Modera le quantità di grassi e oli che usi per cucinare, preferisci i grassi di origine vegetale, in particolare l'olio extravergine di oliva; limita il consumo di quelli di origine animale (burro, lardo, panna, ecc).

Mangia pesce e altri prodotti ittici e tra le carni preferisci quelle magre. Puoi consumare 2/4 uova a settimana distribuite in più giorni, bevi ogni giorno una tazza di latte o yogurt, preferibilmente quello parzialmente scremato. Modera il consumo di alimenti e bevande dolci e quindi di zuccheri nella giornata.

Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina. Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato). Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).

Non esiste un consumo di alcol esente da rischi per la salute; le quantità compatibili con basso rischio in condizioni di buona salute (non si hanno patologie, non si è in stato di gravidanza o allattamento, non si assumono farmaci, si segue un'alimentazione completa ed equilibrata) sono le seguenti: fino a 2 unità alcoliche al giorno se si è un uomo adulto, fino a 1 unità alcolica al giorno se si è donna o uomo persona con più di 65 anni, 0 alcol sotto i 18 anni.

Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternando nei vari pasti della giornata e alterna all'interno dello stesso gruppo tutte le diverse tipologie di alimenti.

Diversifica le scelte alimentari anche per ragioni di sicurezza. La monotonia nella selezione di cibi può comportare anche il rischio di ingerire ripetutamente sostanze indesiderate.

Le linee guida rimandano ad un tema molto importante che è quello dello **spreco alimentare**.

Ci viene consigliato di non acquistare troppo cibo per vari motivi, per non ingrassare ad esempio, per risparmiare, ma anche per una maggiore **sostenibilità e riduzione dell'inquinamento ambientale**.

### Spreco alimentare

Secondo la FAO, oltre un terzo del cibo prodotto al mondo va perso. Gli alimenti sono persi o sprecati lungo l'intera catena di approvvigionamento alimentare: nell'azienda agricola, durante la trasformazione e la lavorazione, nei negozi, nei ristoranti e in ambito domestico. Oltre ai relativi impatti economici e ambientali, i rifiuti alimentari presentano anche un importante aspetto sociale: si dovrebbe agevolare la donazione delle eccedenze, affinché chi ne ha maggiormente bisogno possa ricevere alimenti sicuri e idonei al consumo.

Nel settembre 2015 l'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha adottato gli obiettivi di sviluppo sostenibile per il 2030, compreso un obiettivo che prevede di dimezzare gli sprechi alimentari pro capite a livello di vendita al dettaglio e di consumatore e di ridurre le perdite alimentari lungo le catene di approvvigionamento e di produzione.

La revisione della direttiva comunitaria quadro in materia di rifiuti ha visto l'introduzione degli obiettivi di sviluppo sostenibile sullo spreco alimentare quali obiettivi tendenziali che l'Unione europea e i suoi Stati membri si impegnano a raggiungere.

La "nuova" direttiva quadro sui rifiuti chiama gli Stati membri a ridurre i rifiuti alimentari in ogni fase della catena di approvvigionamento, a monitorare i livelli di tali rifiuti e a riferirne al fine di agevolare lo scambio fra gli operatori in merito ai progressi compiuti.

A tal proposito la Commissione europea sta sviluppando, attraverso un apposito atto delegato, una metodologia comune a livello comunitario per quantificare i rifiuti alimentari e definirne gli indicatori, creare una piattaforma e far incontrare gli Stati membri e tutti gli attori della catena alimentare per aiutarli a definire le misure necessarie a realizzare gli obiettivi di sviluppo sostenibile relativi ai rifiuti alimentari e condividere le migliori pratiche e i risultati ottenuti.

Il tema dello spreco alimentare ha una fortissima valenza anche a livello nazionale e da tempo il Ministero dell'Ambiente e, in particolare, la Direzione per i Rifiuti e l'inquinamento se ne occupano.

Approfondisci su <https://www.minambiente.it/pagina/spreco-alimentare>

Noi a casa possiamo seguire semplici regole per evitare lo spreco:

- acquistare senza eccedere nelle quantità;
- prepararsi con cura un elenco di ciò che serve;
- guardare le date di scadenza;
- conservare con cura e secondo le indicazioni ciò che si acquista;
- riciclare gli avanzi in nuove ricette.