



U.Di.Con Emilia Romagna

UNIONE per la DIFESA dei CONSUMATORI

ALIMENTAZIONE, SPRECO ALIMENTARE E SANI STILI DI VITA

“Realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento della Regione Emilia-Romagna con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello sviluppo economico. Ripartizione 2018”

ALIMENTAZIONE, SPRECO ALIMENTARE E SANI STILI DI VITA

Siamo un paese che fa della propria alimentazione un cardine sia dell'economia che della società, come possiamo migliorare?



L'alimentazione e le sue diramazioni sono al centro del dibattito fra le nazioni, specialmente nell'ultimo periodo, dove l'attenzione data alle problematiche ambientali segue a stretto giro quelle alimentari. Secondo gli ultimi dati internazionali, negli ultimi 5 anni, decine di milioni di persone sono passate nella fascia della sottoalimentazione e sempre più governi sono alle prese con molteplici forme di malnutrizione.

“Realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento della Regione Emilia-Romagna con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello sviluppo economico. Ripartizione 2018”

A questi si aggiungono le tantissime persone che, a causa dell'aumento nei costi dei beni alimentari e della scarsa disponibilità di mezzi economici, non hanno accesso a una dieta sana o nutriente. In totale, sono circa 2 miliardi, nel mondo, le persone che affrontano livelli moderati o gravi di insicurezza alimentare.

Alimentazione e Covid-19, la fotografia dell'Italia

L'arrivo della pandemia e della quarantena legata al coronavirus ha certamente stravolto le nostre abitudini, comprese quelle alimentari. Sono molti gli italiani che hanno basato le proprie scelte alimentari durante il lockdown sul principio di sostenibilità, preferendo cibi a basso impatto ambientale e in base a un maggior apporto di benefici alla salute. Il timore di assembramenti e focolai ha poi spostato l'attenzione dei cittadini sui negozi di vicinato e l'e-commerce alimentare, con la scelta dei prodotti prevalentemente a Km 0 o provenienti da piccole realtà.

Dati rincuoranti che però non devono nascondere le numerose problematiche che sono sorte durante la quarantena. Rimane alta infatti la guardia per quel che riguarda le malattie alimentari, come l'obesità, e tutte quelle patologie nervose che hanno portato molti cittadini a mangiare prevalentemente cibi grassi, troppi carboidrati o abusare delle bevande zuccherate. Il rischio è quello dell'acuirsi di problematiche alimentari adesso che è

possibile tornare ad uscire e si sta tornando a un ritmo di vita frenetico.

I dati in evoluzione sullo spreco alimentare

La nuova Agenda 2030, sottoscritta nel 2015 dai Paesi delle Nazioni Unite, rappresenta il piano di azione condiviso a livello planetario per realizzare il modello di sviluppo sostenibile che integra e rende indivisibili obiettivi e traguardi di miglioramento sociale, economico e ambientale.

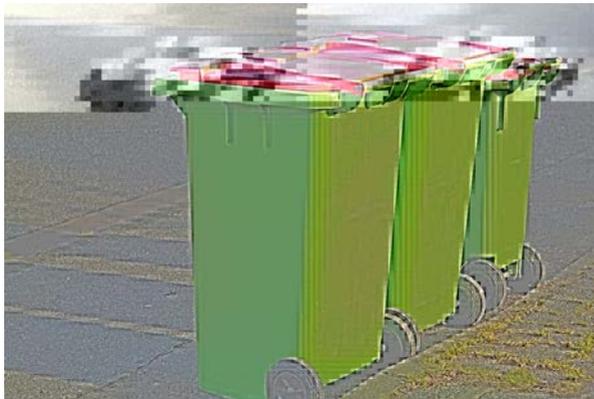


In base a questa agenda, precisamente il punto 12 fra i 17 obiettivi, si riafferma la necessità di un cambiamento radicale nel modo in cui le società producono e consumano. Una delle problematiche principali è lo spreco alimentare, inteso come

“Realizzato nell’ambito del Programma generale di intervento della Regione Emilia-Romagna con l’utilizzo dei fondi del Ministero dello sviluppo economico. Ripartizione 2018”

l'insieme dei prodotti alimentari scartati ancora commestibili e destinabili al consumo che, in assenza di un possibile uso alternativo, vengono smaltiti.

Da questo punto di vista sicuramente la quarantena ha sensibilizzato molto gli italiani sul problema dello spreco



alimentare che risulta in drastico calo per questa prima metà del 2020, anche se, con il ritorno alla normalità, si

preannuncia un rialzo dei dati.

Prima della quarantena i dati mostravano un paese attento allo spreco, ma non troppo. I prodotti più sprecati e finiti nella spazzatura sono stati frutta e verdura fresca, spesso acquistata e lasciata deperire. Sommando tutte le categorie, gli italiani sprecavano in media 370 grammi a settimana per famiglia. Uno spreco non solo di cibo, ma economico. È stato stimato che, considerando il valore degli alimenti nella penisola ogni anno finiscono nella spazzatura 15 miliardi di euro in cibo. Di questi, 3 miliardi sono gettati dalle aziende e 12 miliardi dai consumatori. Tale cifra è uguale circa all'1% del PIL del Paese. Con i prodotti alimentari buttati dagli italiani sarebbe possibile sfamare intorno alle 12 milioni di persone.

“Realizzato nell’ambito del Programma generale di intervento della Regione Emilia-Romagna con l’utilizzo dei fondi del Ministero dello sviluppo economico. Ripartizione 2018”

I consigli per una corretta alimentazione

Sempre più italiani sono consapevoli che una corretta alimentazione è la base per una vita in salute. Ci sono infatti molti consigli che si possono dare a riguardo.



A una veloce ricerca i metodi e i rimedi abbondano, ma è necessario non prendere per verità tutto quello che si legge a riguardo. Cosa possiamo fare per mangiare meglio e rimanere in salute?

- Una dieta più colorata: Sicuramente un aumento dei vegetali nella nostra dieta non può che fare bene. Aumentiamo la quota di frutta, verdura e più legumi in ogni pasto della giornata. Si possono usare come piatto principale, come contorno o persino come snack nei momenti di fame. In questo modo alleggeriremo l'apporto di calorie e miglioreremo la nostra dieta.

- **Acqua e cereali:** ricordiamoci di bere molta acqua, specialmente durante i periodi di calura estivi. Beviamo almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno anche se non percepiamo lo stimolo della sete. Cerchiamo di sostituire le bevande zuccherate con l'acqua o delle spremute o centrifughe di frutta fresca. Fra i cereali, cerchiamo di prediligere quelli integrali: saziano di più (aiutandoci con eventuali attacchi di fame) e fanno molto bene all'intestino.



- **Mangiare sano anche per i più piccoli:** per i bambini, è consigliabile inserire tra i pasti principali qualche spuntino leggero. Uno yogurt, un frutto, una fetta di pane con la marmellata o un paio di biscotti, aiuteranno il loro alto consumo di energie.

Cosa evitare o limitare?



Anche in questo caso, molti italiani sanno cosa è bene evitare o limitare nei propri consumi di cibo: c'è sempre più consapevolezza per quanto riguarda il junk food, o cibo "spazzatura".

- **Cibi grassi e zuccheri:** hamburger, bevande zuccherate, cibi grassi, ma anche un eccesso di carboidrati (pizza, pasta, pane ecc..). Sono tutti tipi di cibi che sarebbe giusto limitare, dato che sono alimenti carichi di calorie e che solitamente si mangiano in abbondanza. Attenzione a cibi grassi, ad alimenti e bevande ricchi di zucchero, a un eccesso di carboidrati (pizza, pane, pasta, ecc), tutti alimenti ricchi di calorie per i quali il controllo delle quantità può essere difficile soprattutto quando si sta molto in casa.

“Realizzato nell’ambito del Programma generale di intervento della Regione Emilia-Romagna con l’utilizzo dei fondi del Ministero dello sviluppo economico. Ripartizione 2018”

Attenzione anche agli snack salati che tendono a farci mangiare di più. Inoltre ricordiamoci che sale, zucchero e alcol non sono necessari, possono essere dannosi per la nostra salute e gli ultimi due sono anche ricchi di calorie: riduciamoli fino a eliminarli dalla nostra alimentazione.

- **Snack industriali, piatti pronti e cibi fritti:** Sono tre tipologie di alimenti ricchi di calorie, conservanti e aromi artificiali. I cibi fritti poi sono ricchi di sale e impregnati di olio di semi o grasso di derivazione animale. Possono danneggiare il fegato, la circolazione, aumentare il rischio di tumori nel tratto gastrointestinale. Cerchiamo di mangiarne il meno possibile.
- **Evitare gli eccessi:** Uno dei consigli più importanti per la propria dieta è sicuramente quello di evitare gli eccessi. Grosse porzioni di cibo e quantità ingenti di calorie devono essere unite ad uno sforzo fisico o un esercizio continuativo nel tempo. Una porzione normale di pasta, ad esempio, corrisponde a 80 g (a crudo), che sono circa 50 penne o fusilli; una porzione di mozzarella è di 100 g, una porzione di pane sono 50 g, cioè un panino piccolo. Cerchiamo quindi di diminuire calorie e porzioni e facciamo un po' di esercizio fisico.

L'esempio di una dieta sana: la dieta mediterranea.

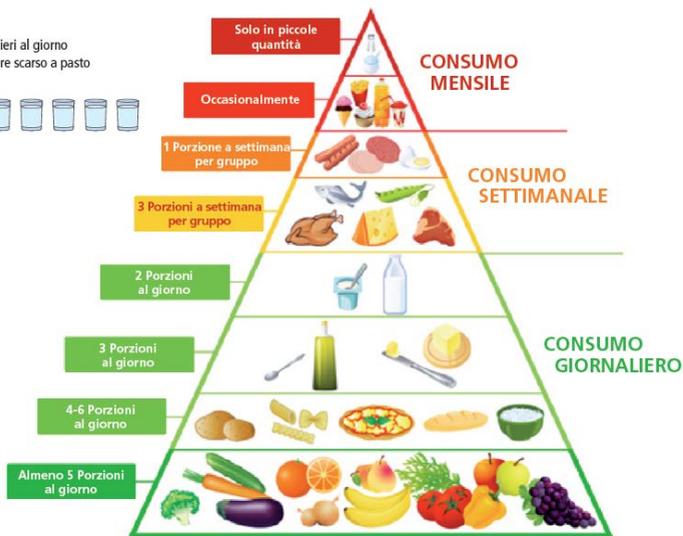
La dieta mediterranea è un perfetto esempio di come possiamo mangiare ogni alimento, senza rinunciare a niente, facendo solo attenzione alle porzioni.

“Realizzato nell’ambito del Programma generale di intervento della Regione Emilia-Romagna con l’utilizzo dei fondi del Ministero dello sviluppo economico. Ripartizione 2018”

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



Come mostra la piramide alimentare, alla base abbiamo gli alimenti da mangiare con maggior frequenza durante la giornata e man mano che si sale verso l'apice gli alimenti da consumare con minor frequenza. Come si nota, non presenta alimenti totalmente proibiti, ma semplicemente una maggior cura nelle porzioni e nella quantità.

Riassumendo in breve: secondo la dieta mediterranea dobbiamo mangiare con maggior frequenza cibi di origine vegetale: frutta, verdura, pasta, pane, cereali, patate.

“Realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento della Regione Emilia-Romagna con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello sviluppo economico. Ripartizione 2018”

Dobbiamo anche prediligere il consumo di cibi freschi e di stagione, preferibilmente di provenienza locale, l'olio d'oliva in questo caso sarà la principale fonte di grassi, mentre possiamo consumare quotidianamente formaggi o yogurt, ma in quantità limitate. Più limitato invece sarà il consumo di pesce, carne bianca e uova, da assumere qualche volta a settimana, mentre i dolci ricchi di zuccheri o grassi saturi verranno consumati solo poche volte a settimana.

I disturbi legati all'alimentazione e come affrontarli.

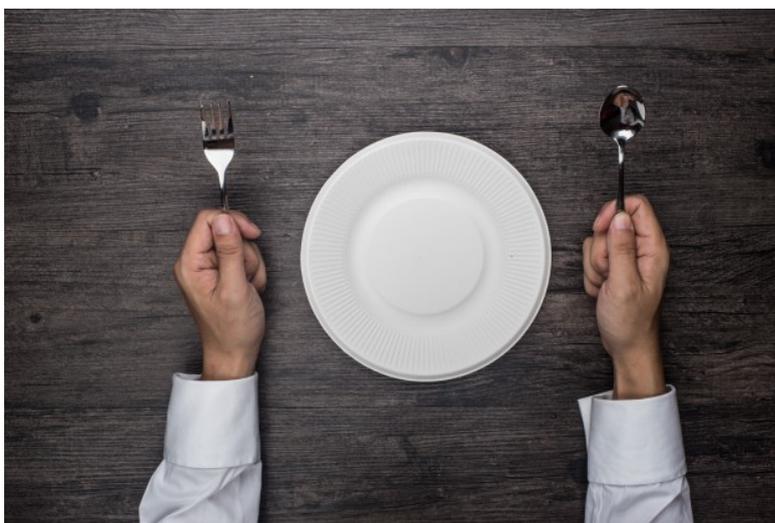
C'è molta più informazione al giorno d'oggi sui disturbi alimentari, rispetto agli anni scorsi, e sono molte le associazioni e le procedure che possono aiutare chi ne soffre, in particolar modo gli adolescenti.

I disturbi del comportamento alimentare sono patologie caratterizzate da un'alterazione delle abitudini alimentari e da un'eccessiva preoccupazione per il peso e per le forme del corpo. Sono malattie psicofisiche e come tali vanno trattate e non sottovalutate.

I comportamenti tipici di una persona che soffre di un Disturbo del Comportamento Alimentare sono: digiuno, restrizione dell'alimentazione, crisi bulimiche, vomito autoindotto, assunzione impropria di lassativi e/o diuretici.

I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, in particolare l'anoressia, la bulimia nervosa e il disturbo da alimentazione

incontrollata (il *bingeeating*), sono un problema di sanità pubblica di crescente importanza per la loro diffusione e l'esordio sempre più precoce tra i giovani. È importante identificarli e intervenire tempestivamente perché, se non trattati adeguatamente, aumentano il rischio di danni permanenti a carico di tutti gli organi e apparati dell'organismo che, nei casi più gravi, possono portare alla morte.

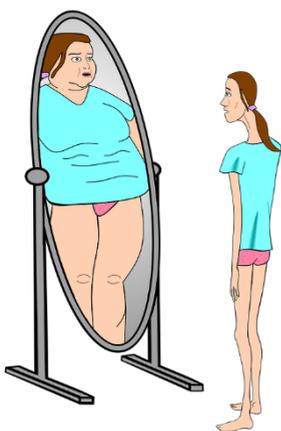


La situazione legata alla pandemia poi non ha fatto che peggiorare una situazione già di per sé difficile per chi soffre di questo tipo di problemi.

La quarantena se non ha aumentato i casi di disordini alimentari, ha avuto un effetto devastante invece su chi ne era già affetto. La paura di un contagio si associa spesso alla sensazione di non avere il controllo della situazione che, per le persone con un

“Realizzato nell’ambito del Programma generale di intervento della Regione Emilia-Romagna con l’utilizzo dei fondi del Ministero dello sviluppo economico. Ripartizione 2018”

disturbo dell'alimentazione, conduce a un ulteriore aumento delle restrizioni alimentari (o di altri comportamenti estremi di controllo del peso) o, all'opposto, a un aumento degli episodi di alimentazione incontrollata. Questo unito alla convivenza forzata con i familiari può generare o rafforzare le difficoltà interpersonali che potrebbero peggiorare una situazione già difficile.



Solo una piccola percentuale di persone che soffre di un disturbo alimentare chiede aiuto.

Anoressia nervosa: Si caratterizza per l'eccessiva preoccupazione verso il proprio peso corporeo, dalla distorsione dell'immagine di sé e dalla restrizione dell'assunzione di cibo. Essa comporta problemi salutari di notevole portata.

L'anoressia in genere compare nell'età dell'adolescenza o nella prima età adulta. La persona interessata solitamente nega l'esistenza di un problema legato all'alimentazione. Sono gli stessi familiari ad accorgersi della drastica riduzione di peso corporeo e delle abitudini alimentari scorrette.

- **Bulimia Nervosa:** Si caratterizza per l'eccessiva assunzione di cibo, le cosiddette abbuffate, seguite da episodi volti a liberarsi della quantità di cibo ingerita, con metodi quali il vomito autoindotto o l'uso di lassativi. Questa patologia è difficile da

riconoscere in quanto spesso le persone affette presentano un peso corporeo nella norma. Spesso inizialmente non si ha una piena consapevolezza di avere una malattia, non solo, il forte senso di vergogna e di colpa possono “impedire” alla persona di chiedere aiuto o semplicemente di confidare a qualcuno di avere questo tipo di problemi.

- **Alimentazione incontrollata:** è il Bingeeating disorder, detto anche disturbo da alimentazione incontrollata. Sembra essere il disturbo del comportamento alimentare maggiormente diffuso tra i maschi, con una prevalenza stimata al 40%. Episodi ricorrenti di abbuffate associati a sintomi come il mangiare molto rapidamente, anche se non si ha fame, fino a sentirsi pieni o a

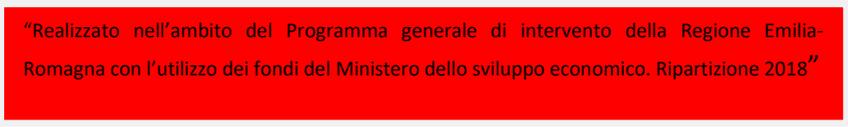


- **Obesità:** è certamente il disturbo più famoso, studiato e sotto gli occhi di tutti. L’obesità è una patologia cronica in espansione, le cui cause sono molte e diverse: possono essere genetiche, endocrine o metaboliche, anche se molto spesso derivano da fattori socio-ambientali, cause psicologiche o disturbi



dell'emoattività. L'obesità aumenta il rischio di molte malattie, quali diabete, ipertensione arteriosa, cardiopatie e alcuni tipi di cancro e può portare a morte precoce.

Questi disturbi alimentari si possono curare efficacemente con una terapia cognitivo-comportamentale che risulta essere un trattamento di provata efficacia per la cura del disturbo. É un processo lungo e spesso difficile, nel quale verrà coinvolta anche la famiglia. Consigliamo, una volta presa coscienza del problema, di affidarsi a un professionista.



“Realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento della Regione Emilia-Romagna con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello sviluppo economico. Ripartizione 2018”



U.Di.Con Emilia Romagna
UNIONE per la DIFESA dei CONSUMATORI



U.Di.Con Emilia Romagna

UNIONE per la DIFESA dei CONSUMATORI

Associazione iscritta all'elenco Regionale delle Associazioni in difesa dei Consumatori - Decreto 175/2012 del Presidente G.R.

Numero Verde
800 135618