

**Associazione «Iscritti a Parlare»
6 maggio 2024**

**Le giuste scelte alimentari per
la salute dell'uomo e
dell'ambiente**

**PROF. M.G. CARBONELLI
Dir. UO Dietologia e Nutrizione
Roma**



LE CINQUE INDICAZIONI DELL'OMS 2019

1. MANGIARE UNA VARIETA' DI CIBO

2. RIDURRE IL SALE

3. RIDURRE L'USO DI OLIO E GRASSI

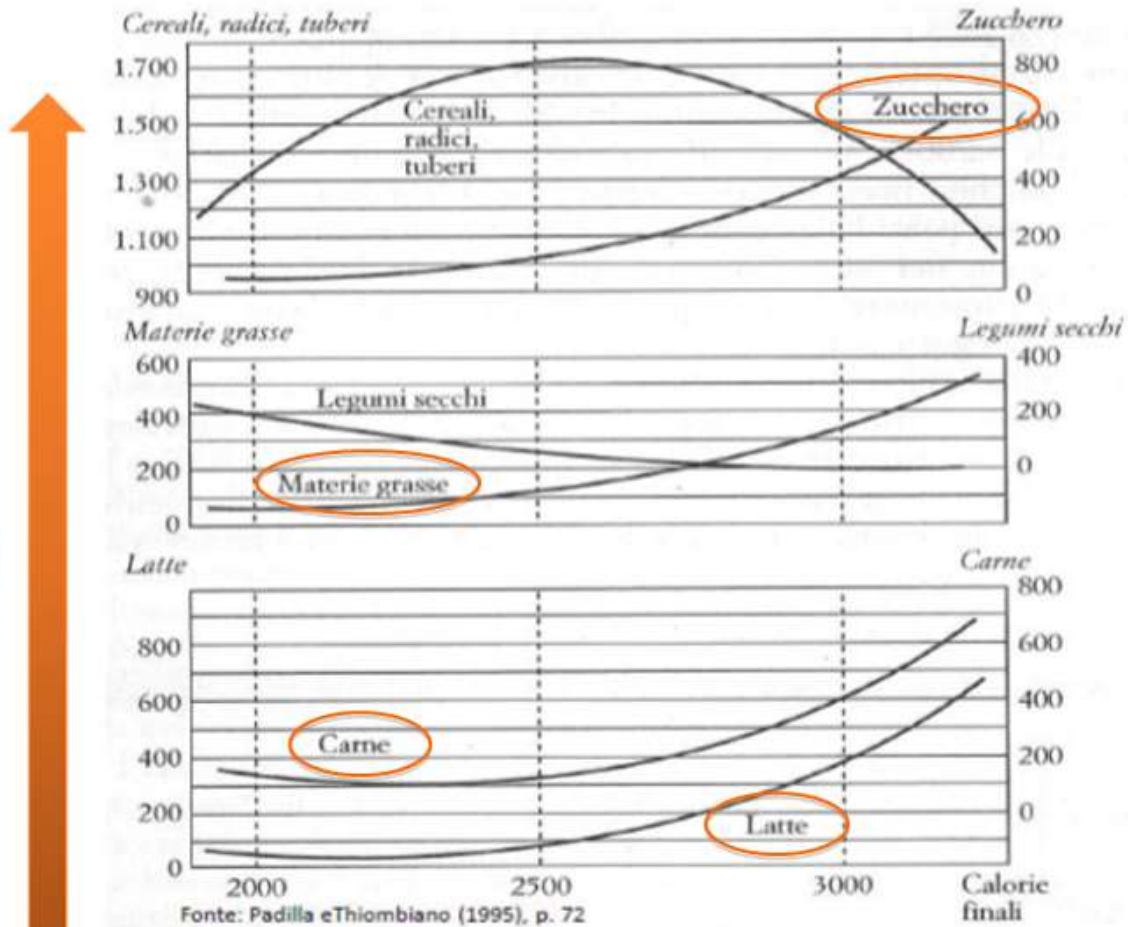
4. LIMITARE L'ASSUNZIONE DI ZUCCHERO

5. EVITARE L'USO PERICOLOSO E DANNOSO DI ALCOL

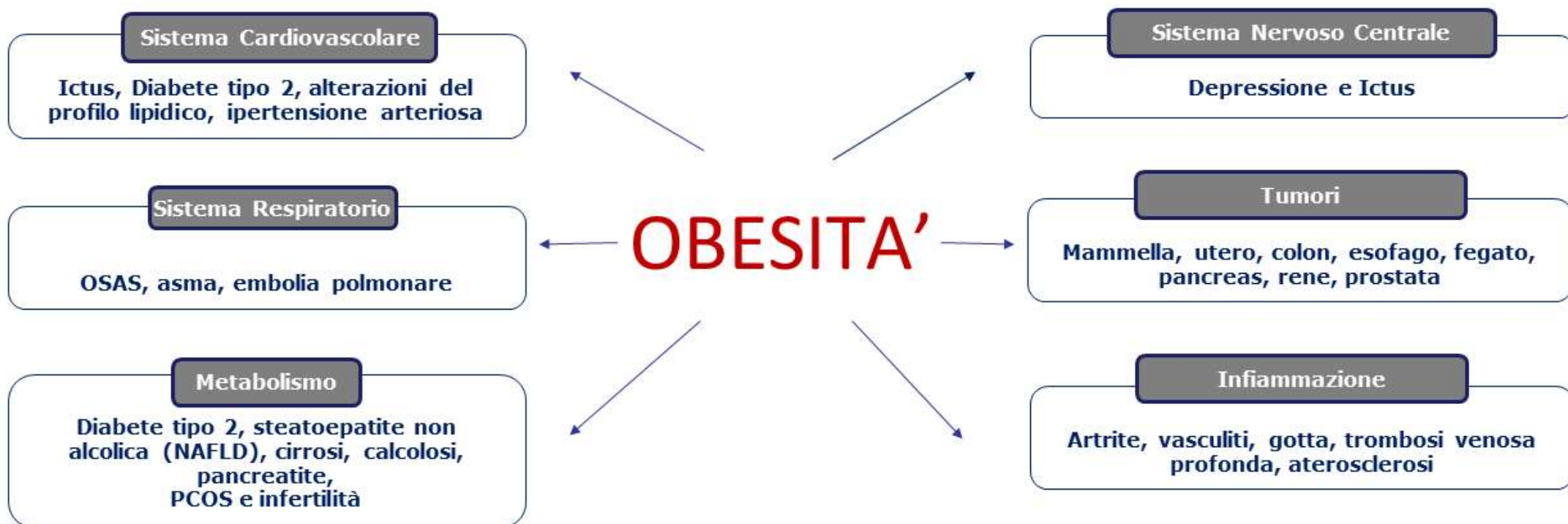


TRANSIZIONE NUTRIZIONALE

Aumento dell'introito energetico



MALATTIA NON TRASMISSIBILE OBESITA' E SUE COMPLICANZE



NAFLD, non-alcoholic fatty liver disease; PCOS, polycystic ovary syndrome

NIH. Obes Res 1998;6(Suppl. 2):51S-209S; Schelbert KB. Prim Care 2009;36:271-285; WHO. Global health risks report 2009.

Available at: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/. Accessed 7 April 2017; National Sleep Foundation. 2013 Sleep in America Poll. Available at:

<http://sleepfoundation.org/sleep-topics/obesity-and-sleep/page/0%2C3/>. Accessed 7 April 2017



AMBIENTE OBESOGENO

Rapporto istat 2009



junk food, fast food, maxi porzioni, alimenti iperconditi, abuso di bibite zuccherate

Alimenti precotti, preconfezionati, impanati;

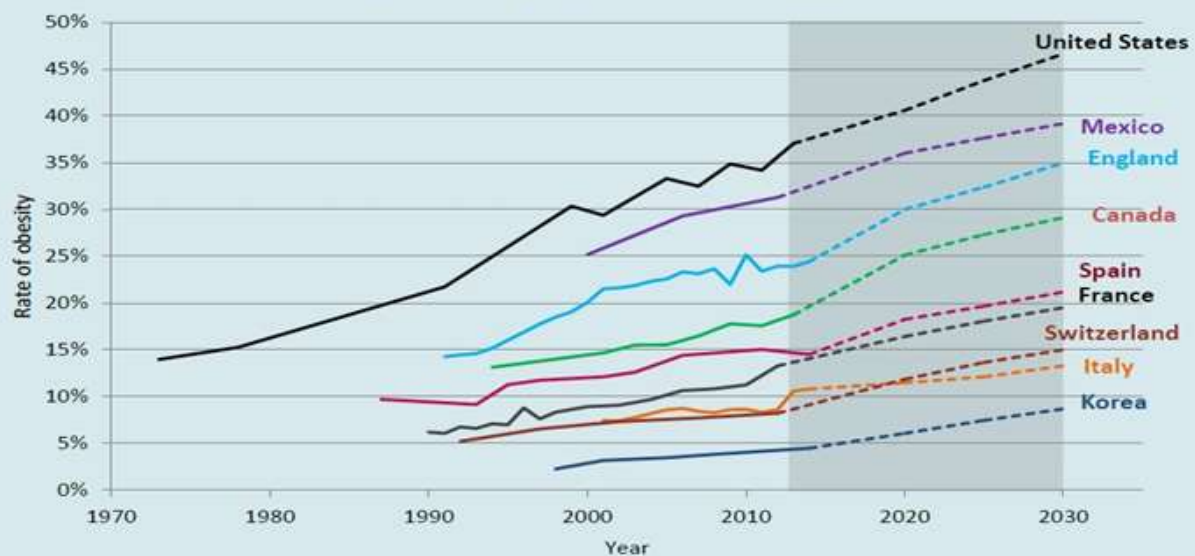
Pasti consumati frettolosamente e fuori casa;

Comfort food (cibi consolatori);

Dipendenza da schermi, disabitudine o impossibilità di giocare in strada e praticare sport



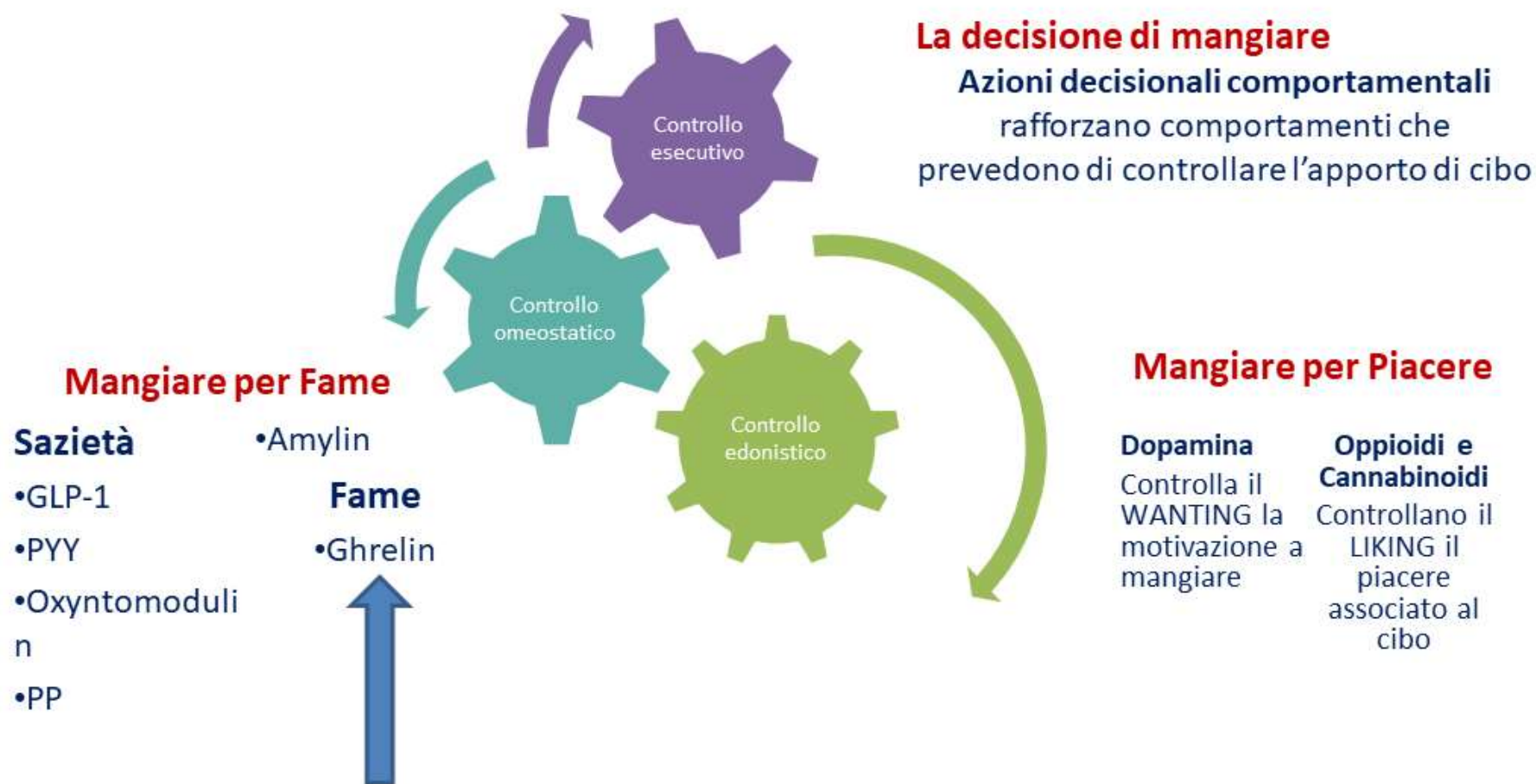
Figure 5: Projected rates of obesity



Note: Obesity defined as Body Mass Index (BMI) $\geq 30\text{kg/m}^2$. OECD projections assume that BMI will continue to rise as a linear function of time.
Source: OECD analysis of national health survey data.

Proiezione di crescita dei tassi di obesità entro il 2030 nei paesi
OECD FONTE: Obesity Update 2017

Il ruolo del cervello nel regolare il comportamento alimentare

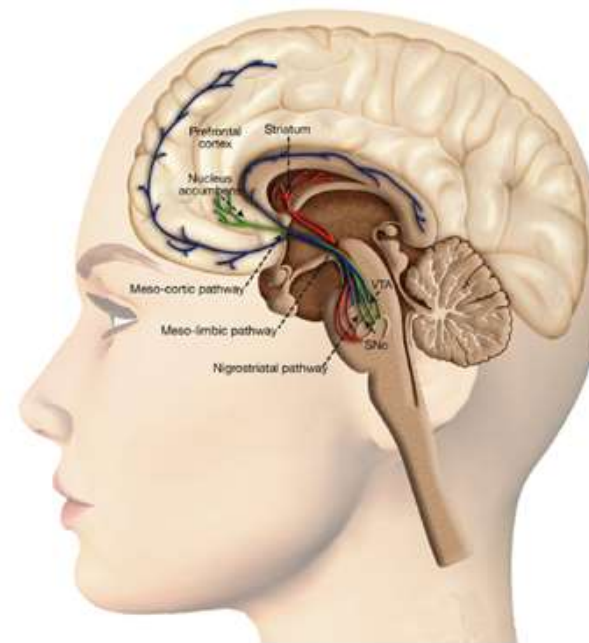


Il Circuito Dopaminergico Mesolimbico sovrintende al controllo della gratificazione (REWARD)

Tale circuito è sempre identificato con il centro del **PIACERE** del cervello di cui la **DOPAMINA** è il neurotrasmettitore. Questo circuito modula comportamenti attenzionali e motivazionali verso ben specifici stimoli (clues) tra i quali il **CIBO**

Neuroni dopaminergici sono localizzati in strutture cerebrali quali la substantia nigra e l'area ventro tegmentale. I loro assoni proiettano allo striato ai nuclei caudato e putamen ed al nucleo accumbens, nonché alla corteccia prefrontale dorsale e ventrale

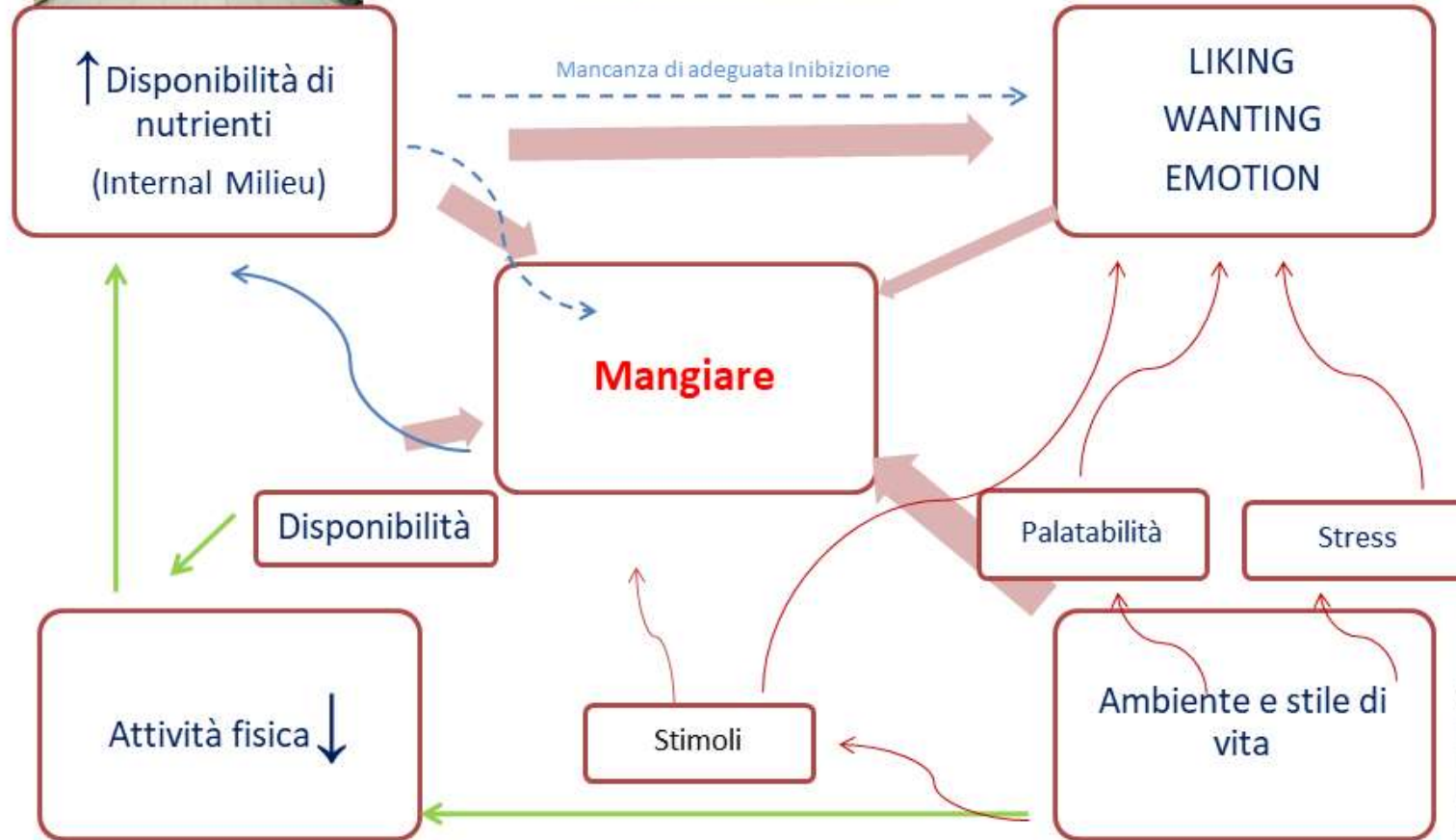
Arias-Carrion O et al. Intern Arch Med . 2014





AMBIENTE ATTUALE

Zheng H et al. Int J Obesity 2015



Obesità in Italia

1. Generale:



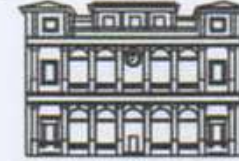
ADULTI (18+):

Sono oltre 23 milioni le persone in eccesso di peso, ovvero circa il 46% della popolazione di cui:

- quasi 18 milioni in sovrappeso (35,4%)
- oltre 5 milioni (10,5%) in condizione di obesità.

BAMBINI/ADOLESCENTI (6-17 anni):

Sono circa 1 milione e 700mila in eccesso di peso, ovvero il 24,2% della popolazione



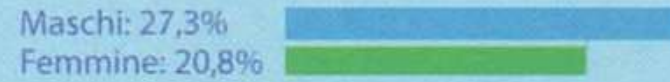
2. Differenze di genere



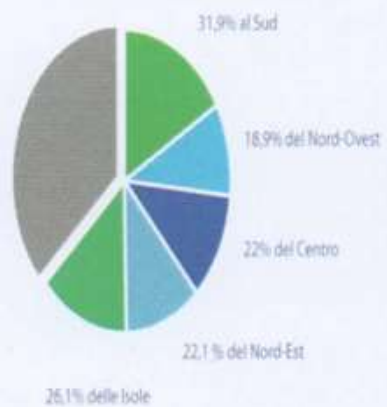
ADULTI (18+)
OBESITÀ



BAMBINI/ADOLESCENTI (6-17 anni)
ECESSO DI PESO



4. Le disuguaglianze territoriali gradiente Nord-Sud/Isola



BAMBINI/ADOLESCENTI
(6-17 anni) - ECCESSO DI PESO

3. Le disuguaglianze territoriali gradiente Nord-Sud/Isola



ADULTI (18+) - OBESITÀ

7. Le disuguaglianze sociali dell'obesità

BAMBINI/ADOLESCENTI (6-17 anni)
ECESSO DI PESO E GRADO DI ISTRUZIONE DEI GENITORI



18,5% alto titolo di studio dei genitori



23,5% medio titolo di studio dei genitori



29,5% basso titolo di studio dei genitori

8. Le disuguaglianze sociali dell'obesità

ADULTI (18+) – OBESITÀ E GRADO DI ISTRUZIONE



6,6% alto titolo di studio



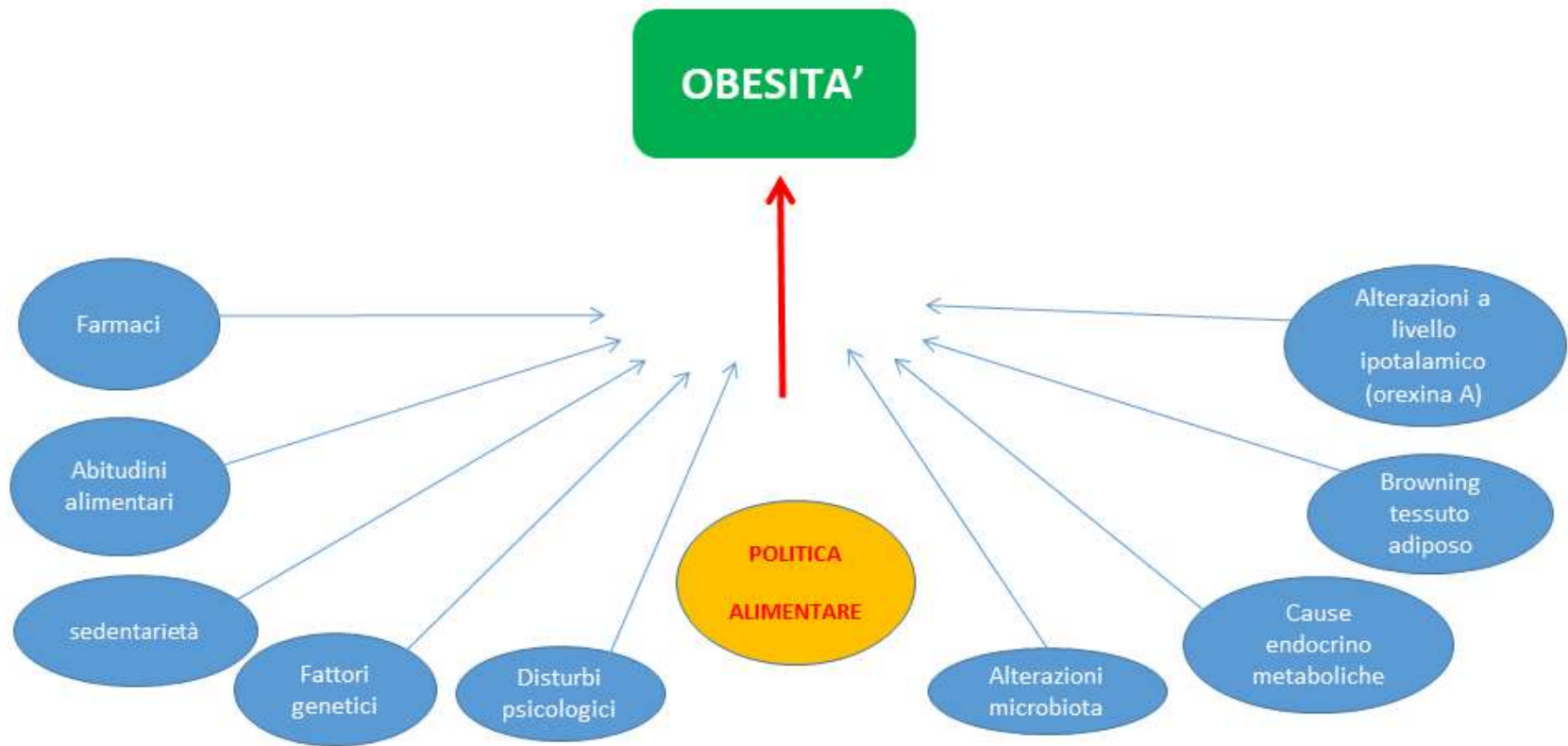
9,8% medio titolo di studio



14,2% basso titolo di studio

Situazione nutrizionale nelle persone di età \geq a 65 anni (PASSI d'Argento)

		Sottopeso	Normopeso	Sovrappeso	Obesi
Nei due sessi	Uomini	1%	39%	46%	13%
	Donne	4%	46%	37%	14%
Nelle classi di età	64-74 anni	1%	39%	44%	16%
	> 74-85 anni	3%	44%	41%	12%
	\geq 85 anni	7%	51%	33%	9%
In base all'istruzione	Bassa	3%	40%	42%	15%
	Alta	2%	48%	39%	11%
Nelle diverse situazioni economiche	Molte difficoltà	3%	43%	33%	20%
	Alcune difficoltà	2%	40%	43%	14%
	Poche difficoltà	3%	45%	41%	11%



Obesity Monitor

Monitoring prevention, cure, political, social and economic facts on obesity care

Molti fattori influenzano l'equilibrio metabolico di una persona nel corso della sua vita



**STILI ALIMENTARI
CONSUMO DI CIBI ULTRAPROCESSATI
E OBESITA'**

The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing, Carlos Augusto Monteiro et al., Public health Nutrition, 21 March 2017





ULTRA PROCESSATI : caramelle, patatine, dolci ecc
PRONTI AL CONSUMO, CONTENGONO NUMEROSI ADDITIVI,
OLI, GRASSI, ESALTATORI DI SAPORE E COLORE,
DOLCIFICANTI NON A BASE DI ZUCCHERI, AGENTI
COMPATTANTI E RASSODANTI

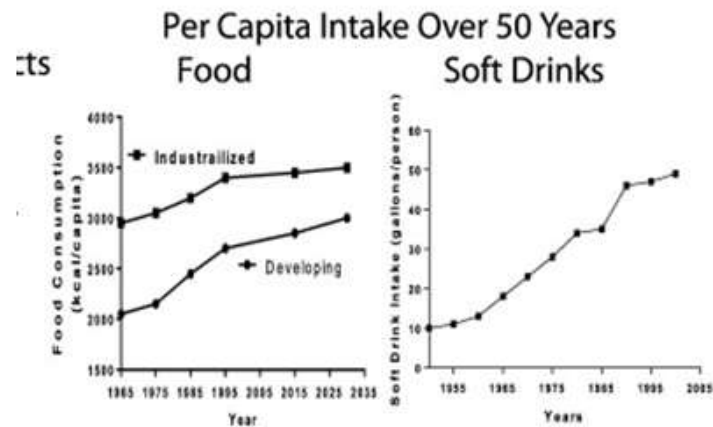


POCO PROCESSATI: verdure e pesce in scatola, carni salate e gli
insaccati, i formaggi e le bevande fermentate come vino e birra.
PREVEDONO L'AGGIUNTA DI ZUCCHERO, GRASSI E SALE
CON L'OBIETTIVO DI MIGLIORARNE LA CONSERVAZIONE O
RENDERNE PIU' INTENSO IL SAPORE

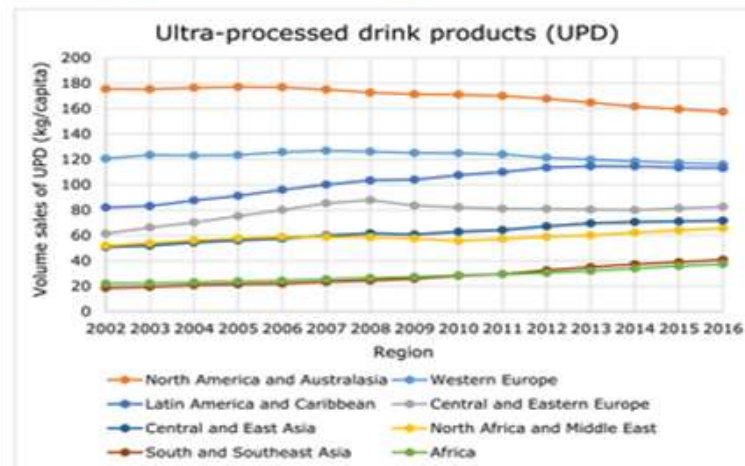
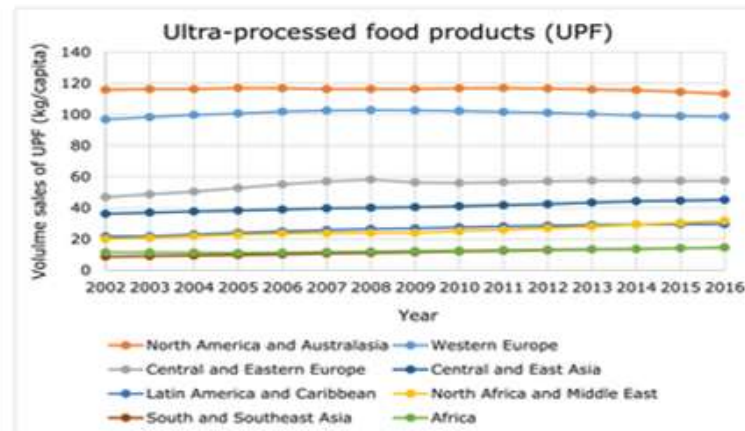


NON PROCESSATI: semi, radici e foglie, carne e uova.
SONO CONGELATI, ESSICCATI O PASTORIZZATI E NON
CONTENGONO SALI, ZUCCHERI OLI E GRASSI AGGIUNTI

Trend di vendite di cibi e bevande ultraprocesati nel mondo



Bray GA.
From farm to fat cell: why aren't we all fat?
Metabolism. 2015



Vandevijvere S, et al. Global trends in ultraprocessed food and drink product sales and their association with adult body mass index trajectories. *Obes Rev.* 2019

CIBI ULTRAPROCESSATI

*Il cibo sano è quello semplice. Mangiare semplice per vivere a lungo.
Laure Schnabel et al. "JAMA Intern Med". February 11, 2019*

CARATTERISTICHE

- LUNGI TEMPI DI CONSERVAZIONE
- ELEVATO IMPATTO CALORICO
- ELEVATO INDICE GLICEMICO
- SCARSO APPORTO NUTRIZIONALE
- PACKAGING ATTRAENTE
- SONO GUSTOSI
- NON SAZIANO

CONSUMO

- SONO BUONI E GUSTOSI (SONO CONCEPITI PER ESALTARE LA PALATABILITÀ)
- SONO GENERALMENTE PRONTI ALL'USO
- SI CONSERVANO A LUNGO
- SONO ECONOMICI

CIBI ULTRA PROCESSATI E DIPENDENZA DA CIBO

- ALCUNI CIBI INVOGLIANO A MANGIARE DI PIÙ E IL MOTIVO POTREBBE ESSERE DOVUTO ALLE **PROPRIETÀ SENSORIALI** DEGLI ALIMENTI ULTRA-PROCESSATI (COLORI, ODORI E CONSISTENZA) CHE ATTIVANO UNA PARTE DEL CERVELLO COINVOLTA NELLE DECISIONI DELLE SCELTE ALIMENTARI
- LE CELLULE NERVOSE DEL TRATTO GASTROINTESTINALE NON COMUNICANO AL CERVELLO IL GIUSTO SEGNALE METABOLICO (APPORTO ENERGETICO) DETERMINANDO UNO STATO DI CONFUSIONE CHE SPINGE A MANGIARE

Ultra processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum Food intake. Hall et al; "Cell Metabolism", 2 July 2019

- ❑ CARAMELLE
- ❑ CARNI TRATTATE (WURSTEL, SALSICCE, HAMBURGER)
- ❑ ESTRATTI DI CARNE
- ❑ CREME SPALMABILI DOLCI E SALATE
- ❑ CEREALI DA COLAZIONE E BARRETTE ENERGETICHE
- ❑ YOGURT AROMATIZZATI
- ❑ PATATINE
- ❑ BEVANDE GASSATE E ZUCCHERATE
- ❑ SUGHI PRONTI
- ❑ ZUPPE Istantanee
- ❑ DOLCI INDUSTRIALI CON ZUCCHERI E AROMI ARTIFICIALI

L'ECCESSO DI ZUCCHERI, SALI E GRASSI PRESENTI NEI CIBI ULTRA PROCESSATI STIMOLA LE REGIONI CEREBRALI DEL PIACERE ALTERANDO I CIRCUITI DELLA DOPAMINA
CREANDO DIPENDENZA

Processed foods and food reward. Small Dana M. et al; "Science", 25 January 2019



UN INCREMENTO DEL 10% DEL CONSUMO DI CIBO ULTRA PROCESSATO CORRISPONDE AD UN INCREMENTO DEL 12% DI SVILUPPARE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI, CORONARIOPATIE E PATOLOGIE CEREBROVASCOLARI NELL'ARCO DI CIRCA 5 ANNI

CIBI ULTRAPROCESSATI

DIABETE

OBESITA'

CANCRO

**MALATTIE
CARDIOVASCOLARI
(IPERTENSIONE
,DISLIPIDEMIE)**

[2 Diabetes Among Participants of the NutriNet-Santè Prospective Cohort.](#)
Bernard Srour et al. "JAMA Intern Med", 16 dicembre 2019



App FOODSWITCH

attraverso codice a barra o i qr code fornisce indicazioni sulla salubrità del cibo acquistato

L' 80% DEL CIBO CONSUMATO DAGLI STATUNITENSIS PROVIENE DA FONTI INDUSTRIALI

SONO STATI ANALIZZATI OLTRE 230 PRODOTTI IN BASE ALLA CLASSIFICAZIONE NOVA (FOOD CLASSIFICATION SYSTEM); OLTRE IL 71% DI ESSI RIENTRANO NELLA CATEGORIA GRUPPO 4 DEFINITI COME: *formulazioni industriali costituite interamente o principalmente da sostanze estratte dagli alimenti (olio, grassi, zucchero, amido e proteine)*

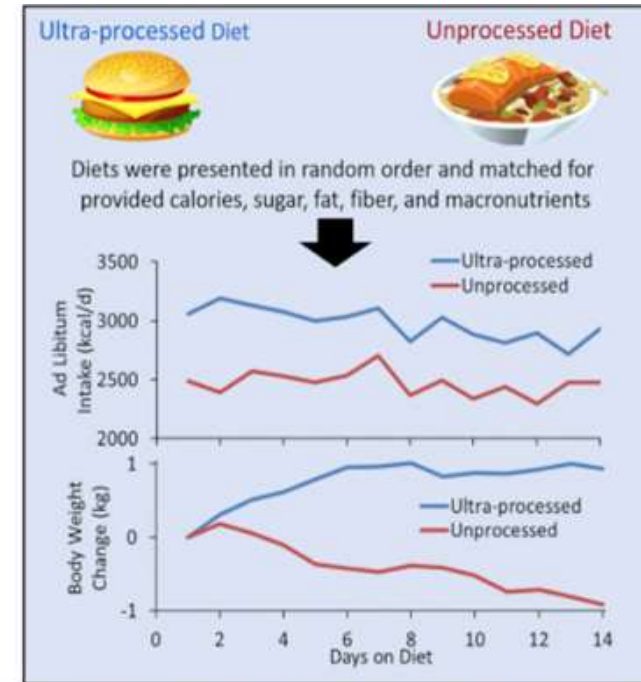
TRA I PEGGIORI PRODOTTI : PANE E PRODOTTI DA FORNO RISULTATI SBILANCIATI IN CALORIE, CONTENUTO DI GRASSI SATURI, ZUCCHERI E SODIO.

→ IL PANE AMERICANO HA IL 12% DI SODIO IN PIU' RISPETTO A QUELLO BRITANNICO



OBESITA' IPERTENSIONE DIABETE

The Healthfulness of the US Packaged Food and Beverage Supply: A Cross-Sectional Study, Abigail S. Baldrige et al, "Nutrients", 24 July 2019



ESPERIMENTO CONDOTTO DAL NATIONAL INSTITUTE OF DIABETES AND DIGESTIVE AND KIDNEY DISEASES DI BETHESDA

10 MASCHIE E 10 FEMMINE PER 28 GIORNI HANNO SEGUITO UNA DIETA.

2 SETTIMANE DIETA CON ALIMENTI NON PROCESSATI (FRUTTA, VERDURA, YOGURT NATURALE, PANE INTEGRALE ECC)

2 SETTIMANE CON ALIMENTI ULTRA PROCESSATI (SALSE, POLLO FRITTO, PASTE RIPIENE, FRUTTA SCIROPATA ECC)

UNA DIETA A BASE DI ALIMENTI ULTRA PROCESSATI APPORTA CIRCA 500 KCAL IN PIÙ AL GIORNO CON UN AUMENTO DI CIRCA 900 GRAMMI IN DUE SETTIMANE

CONSUMO DI CIBI ULTRAPROCESSATI E DIABETE

*Il cibo sano è quello semplice. Mangiare semplice per vivere a lungo.
Jama Intern Med. Laure Schnabel et al. February 11, 2019*

PARTECIPANTI : 44.551 ADULTI 73,1% DONNE DI ETÀ MEDIA 57 ANNI durata 7 anni
RISULTATI: IL 29,1 % DELL'APPORTO CALORICO GIORNALIERO PROVENIVA DA CIBO ULTRA PROCESSATO
PER OGNI AUMENTO DEL 10 % NELLA PROPORZIONE DI ALIMENTI ULTRA PROCESSATI NELLA DIETA, IL RISCHIO DI MORTE PER TUTTE LE CAUSE È AUMENTATO DEL 14%

*Alimenti ultra processati, aumentano il rischio di diabete e insonnia? Agnese Codignola,
"Nutrizione", 31 dicembre 2019*

IL CONSUMO DI ALIMENTI ULTRA PROCESSATI AUMENTA IL RISCHIO DI DIABETE DI TIPO 2
IL RISCHIO SALE DEL 15% PER OGNI INCREMENTO DEL 10 % DEL CONSUMO GIORNALIERO DI ALIMENTI ULTRA
PROCESSATI

2 Diabetes Among Participants of the NutriNet-Santè Prospective Cohort.,
Bernard Srour et al. "JAMA Intern Med", 16 dicembre 2019

PARTECIPANTI : 104.707 DI ETÀ PARI O SUPERIORE A 18 ANNI
CONCLUSIONI UNA PERCENTUALE PIÙ ELEVATA DI UPF NELLA DIETA È ASSOCIATA AD UN RISCHIO PIÙ ELEVATO DI
T2D

ALIMENTI ULTRA PROCESSATI E TUMORI

STUDIO *WOMEN'S HEALTH INITIATIVE* PARTECIPANTI : 49 MILA DONNE AMERICANE CON PIÙ DI 50 ANNI
INTERVENTO: PER 8,5 ANNI HANNO SEGUITO UNA DIETA POVERA IN GRASSI (- 20% RISPETTO ALLE NORMALI ABITUDINI), RICCA
IN FRUTTA, VERDURA E CEREALI INTEGRALI

CONCLUSIONI: NELLE DONNE CON DIAGNOSI DI TUMORE AL SENO, CHI AVEVA SEGUITO LA DIETA AVEVA AVUTO IL 35% IN
MENO DI RISCHIO DI MORIRE PER TUMORE O PER QUALUNQUE ALTRA CAUSA.

*Quando è acido il cibo industriale. Carico acido
alimentare: meccanismi e prove delle sue ripercussioni
sulla salute. Osuna-Padilla et al., "Nefrologia", 5
febbraio 2019*

ALIMENTI ULTRAPROCESSATI E CARICO ACIDO ALIMENTARE

CARICO ACIDO POTENZIALE RENALE (PRAL) È UN INDICATORE CHE PERMETTE DI STIMARE
LA QUANTITÀ DI ACIDI E ALCALI PRODOTTI IN BASE AL TIPO DI DIETA.

- CIBO CON PRAL POSITIVO: alimenti di origine animale, pesce, formaggi eccetto il latte
- CIBO CON PRAL NEGATIVO: frutta e verdura
- IL CARICO ACIDO DELLE DIETE È ASSOCIATO:
- DIABETE GRAVIDICO
- NEFROLITIASI
- DIMINUIZIONE DELLA DENSITÀ OSSEA
- INSUFFICIENZA RENALE



CIBI ULTRAPROCESSATI E ASPETTATIVA DI VITA

Indagine su 105.159 persone, con aggiornamento semestrale della composizione della dieta, per un periodo di 5 anni. Applicando i criteri NOVA A ogni aumento del 10% nel consumo di ultra-processed food corrisponde un incremento del 12% di malattia cardiovascolare, tra patologie coronariche e cerebrovascolari.

Original Research Communications

Ultra-processed food consumption and the risk of short telomeres in an elderly population of the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) Project

Lucía Alonso-Pedrero,^{1,2} Ana Ojeda-Rodríguez,^{1,2} Miguel A Martínez-González,^{2,3,4,5} Guillermo Zalba,^{2,6} Maira Bes-Rastrollo,^{2,3,4} and Amelia Martí^{1,2,4} Am J Clin Nutr 2020

Un maggior consumo di cibi ultraprocescati (>3 porzioni al die) in una popolazione di 886 partecipanti (645 uomini e 241 donne), età media 67,7 anni è stato associato a una riduzione dell'aspettativa di vita valutata tramite l'accorciamento dei telomeri.

BMJ 2019

Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study

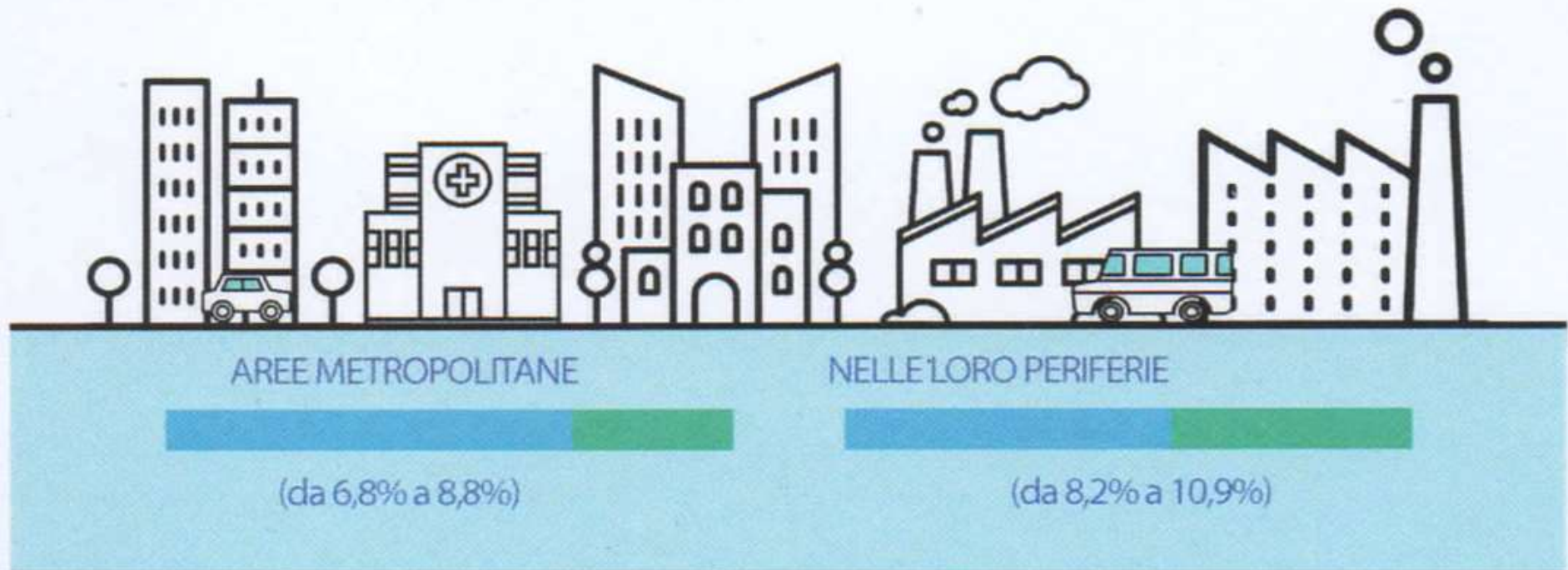
Anaïs Rico-Campà,^{1,2} Miguel A Martínez-González,^{1,2,3,4} Ismael Alvarez-Alvarez,¹ Raquel de Deus Mendonça,^{1,5} Carmen de la Fuente-Arrillaga,^{1,2,3} Clara Gómez-Donoso,¹ Maira Bes-Rastrollo^{1,2,3} BMJ 2019

Un consumo più elevato di alimenti ultra trasformati (> 4 porzioni al giorno) è stato indipendentemente associato a un incremento del rischio di mortalità prematura per tutte le cause in misura del 62%. Con un'incidenza ulteriore di rischio che aumenta del 18% per ogni porzione aggiuntiva di cibo-spazzatura ovvero i così detti HFSS (High Fat, Sugar and Salt) o junk food. I ricercatori hanno monitorato dieta e condizioni di salute di quasi 20mila individui (19.899) per ben 15 anni, dal 1999 al 2014

Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé)

Bernard Srour,¹ Léopold K Fezeu,¹ Emmanuelle Kesse-Guyot,¹ Benjamin Allès,¹ Caroline Méjean,² Roland M Andrianasolo,¹ Eloi Chazelas,¹ Mélanie Deschasaux,¹ Serge Hercberg,^{1,3} Pilar Galan,¹ Carlos A Monteiro,⁴ Chantal Julia,^{1,3} Mathilde Touvier¹ BMJ 2019

5. Incremento obesità nelle città e nelle periferie (2001-2017)

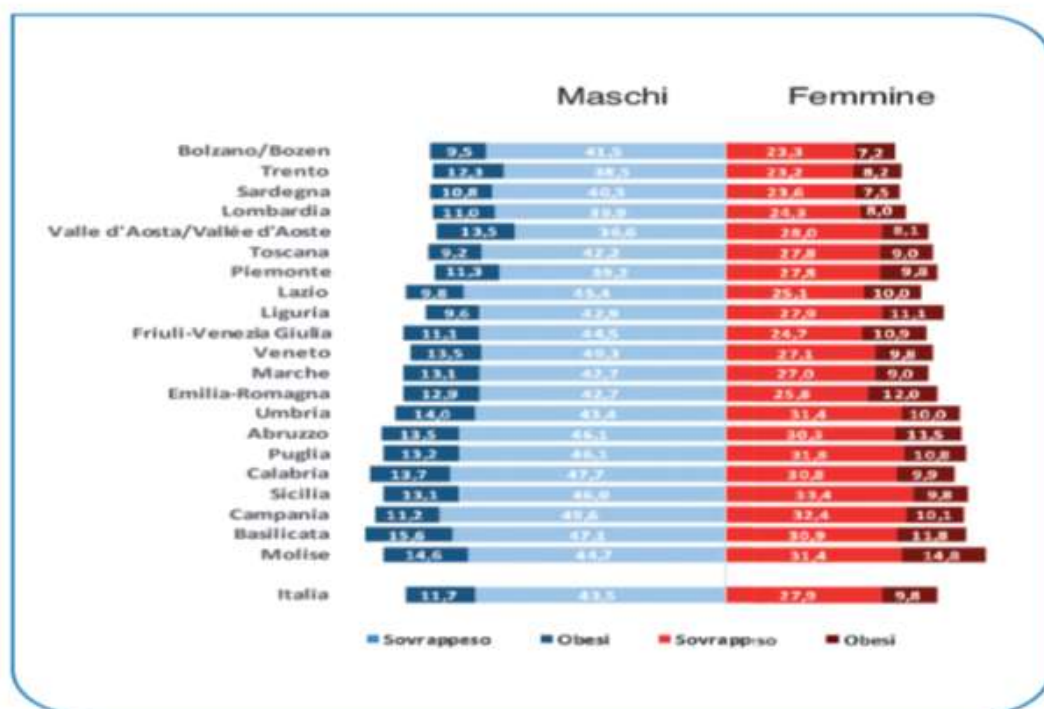


POVERTA' METROPOLITANA

DESERTI ALIMENTARI

OBESITA' E PIL

Figura 6. Persone di 18 anni e più in sovrappeso e obesità per genere e regione. Anno 2018 (ordinamento rispetto al totale per 100 persone)



NEI PAESI AD ALTO REDDITO, LA PREVALENZA DI OBESITA' E' PIU' ALTA TRA I POVERI
 NEI PAESI A BASSO REDDITO LA PREVALENZA DI OBESITA' E SOVRAPPESO E' PIU' ELEVATA TRA I RICCHI

VIA VIA CHE I PAESI SI SVILUPPANO ECONOMICAMENTE, LA PREVALENZA IN SOVRAPPESO E OBESITA' AUMENTERA' TRA I PIU' POVERI

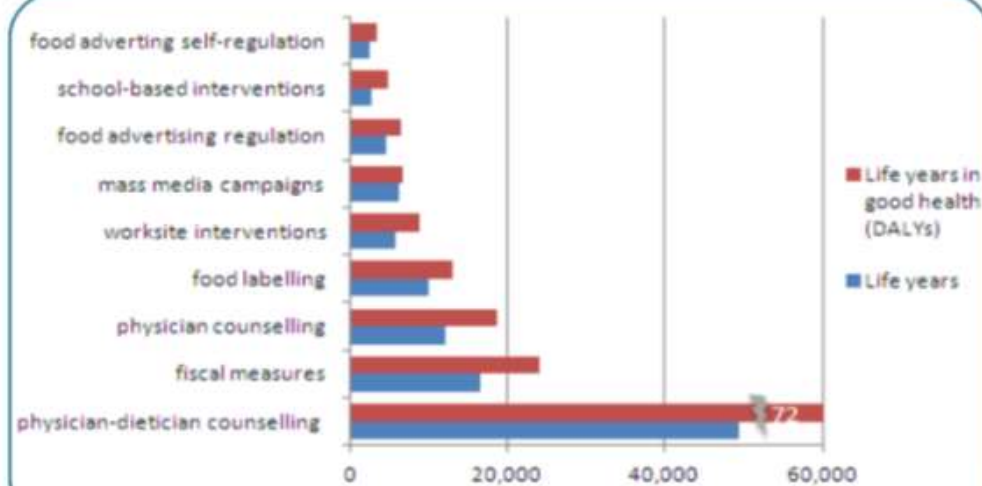
Obesità e PIL. Templin T et al. "Plos Med", 27 November 2019

Fonte: ISTAT, Indagine aspetti della vita quotidiana, anno 2018

Figura 18. Anni di vita persi a livello mondiale, aggiustati per disabilità, attribuibili a diversi fattori di rischio (1)

Fattore di rischio	Maschi incremento % 2010-1990	Femmine incremento % 2010-1990	Totale incremento % 2010-1990	Millioni di anni di vita persi nel 2010
Eccesso di peso	90,3	73,1	81,5	93,6
Elevati livelli di glicemia a digiuno	62,9	52,3	57,9	89,0
Elevati livelli di colesterolo totale	2,9	4,2	3,5	40,9
Elevati valori pressori	36,2	15,8	26,7	173,6
Fumo	24,3	8,6	20,4	136,9
Consumo di alcool	33,9	25,8	31,9	97,2

Figura 29. Anni di vita guadagnati e anni di vita in buona salute guadagnati in un anno con diversi interventi per combattere l'obesità (4).



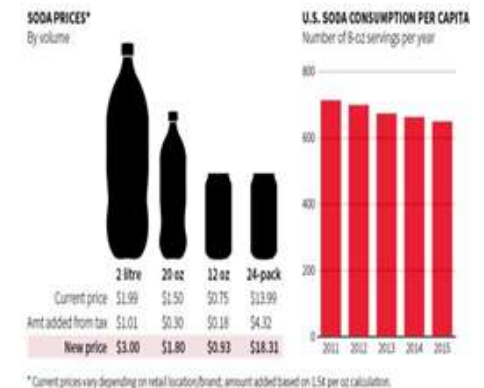
**MODIFICANDO LE SCELTE ALIMENTARI SI POSSONO PREVENIRE
MALATTIE CARDIOVASCOLARI,
DIABETE DI TIPO 2, OBESITA'**



QUALI POSSIBILI INTERVENTI?

- **TASSARE IL CIBO ULTRA PROCESSATO**
- **MAGGIORE SENSIBILIZZAZIONE DELLE AZIENDE ALIMENTARI ATTRAVERSO LA RIFORMULAZIONE DEGLI ALIMENTI, IN MODO DA RENDERLI PIU' SANI**

PREGI E DIFETTI DELLA “SODA TAX” PER LA LOTTA ALL’OBESITA’



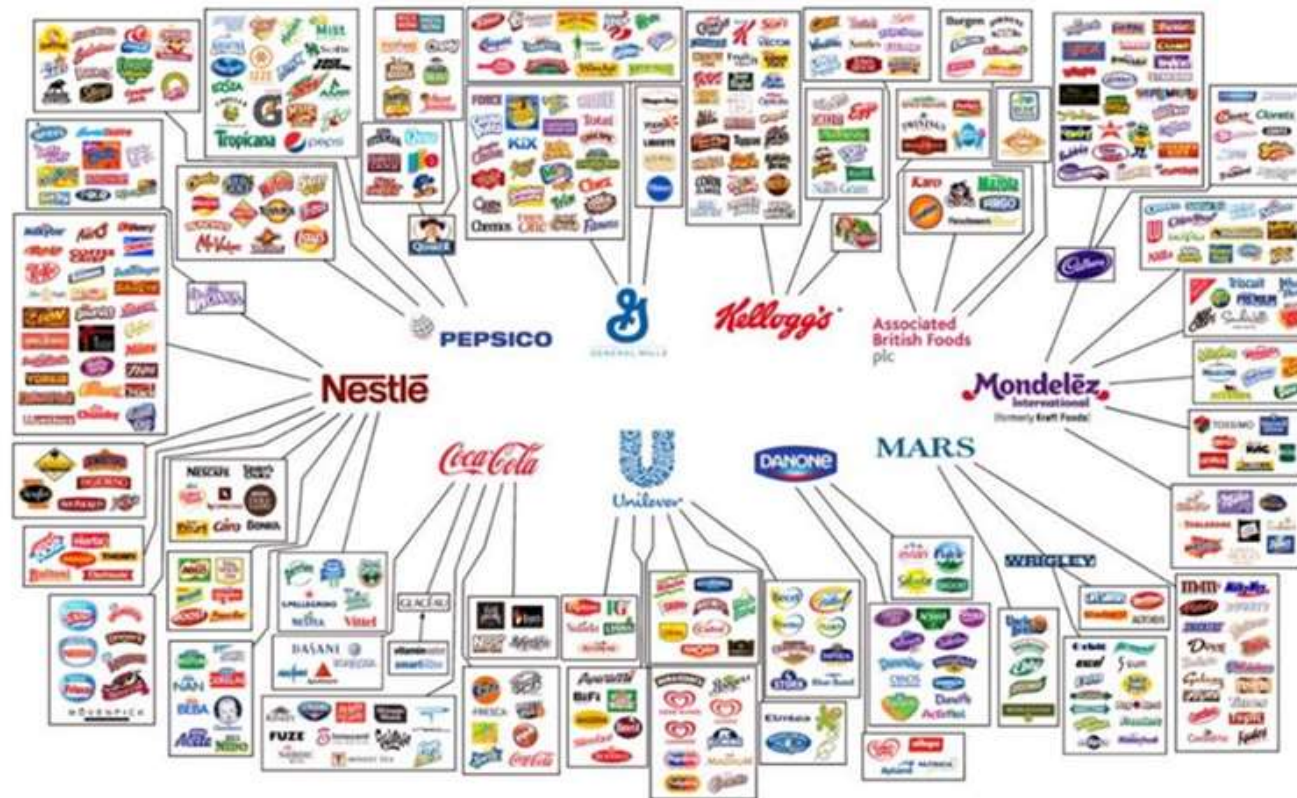
Gli effetti sui consumi: a Berkeley le vendite sono scese del 9,6%, mentre in Messico la riduzione è stata del 5,5% nel primo anno e del 9,7% nel secondo, con cali evidenti tra le fasce di popolazione più povere e più soggette all’obesità.

La tassazione si aggira attorno al 10%, valore ritenuto accettabile per evitare di vanificare gli effetti. A questo valore di tassazione diminuiscono i consumi ed aumentano gli acquisti di bevande alternative (1,9%) e di acqua (2,9%)

La sua efficacia dipende da **due elementi cruciali**: quanto l’aumento arriva al consumatore (alcune ditte si sono fatte carico della tassa) e che tipo di risposta esso induce nei consumatori (alcuni potrebbero aver scelto altri cibi ultraprocesati non tassati).

Sugar tax conviene anche all’economia, Agnese Codignola, “Pianeta”, 27 maggio 2019

AZIENDE ALIMENTARI



A livello mondiale, a poche grandi multinazionali del cibo fanno capo centinaia di marchi diversi. Alcune aziende si sono fuse dando vita ad un'unica realtà e molti marchi sono passati a società diverse ma la sostanza, e cioè la grande concentrazione del mercato alimentare è ancora la stessa.



Articolo del Corriere della sera
(inserto corriere salute)

Alimentazione Sempre più difficile conciliare salute e portafoglio anche sulle tavole italiane

Dieta sana quanto mi costi



Mangiare mediterraneo riduce del:

- 9% la spesa per un pasto "confronto"
- 6% la spesa per un pasto "confronto"
- 13% la spesa per un pasto "confronto"

Ma costa di più +8%

Le soluzioni
Le ricette giuste per risparmiare rispettando le indicazioni dei nutrizionisti

Il consiglio
Per spendere meno attenti a non cadere nelle trappole dei prodotti-spazzatura

Le ricerche scientifiche e i medici raccomandano i piatti poveri della tradizione mediterranea. Diventati però ora cibi da ricchi

Publicità commerciale

Ogni scusa è buona per passare da McDonald's.

1 Hamburger + 1 Patatine regolari
solo € 1,00



Offerta valida domenica 8 maggio nei ristoranti McDonald's di Napoli di: Doganella, c/o sds Agip Tangenziale Nord Stadio Fuorigrotta, Via G.B. Marino 31/35



Con questo coupon 2 Big Mac al prezzo di 1




Stampa il coupon e presentalo alla cassa del McDonald's Piza Madonna dell'Angelo. Valido fino al 31/05/2012 solo presso i ristoranti McDonald's Piza Madonna dell'Angelo - Via Aurelia Nord km339 - Tel. 080 893177

Prova il gusto di McDonald's:

2 Chicken McNuggets[®] + s.s.
€ 6,00



Offerta valida fino al 31/05/2012 nei ristoranti McDonald's di Napoli di: Doganella, c/o sds Agip Tangenziale Nord Stadio Fuorigrotta, Via G.B. Marino 31/35



2 Patatine medie
€ 3,20



Offerta valida fino al 31/05/2012 nei ristoranti McDonald's di Napoli di: Doganella, c/o sds Agip Tangenziale Nord Stadio Fuorigrotta, Via G.B. Marino 31/35



I FAST FOOD NELLE ZONE PIU' POVERE DEL MONDO

Due su tre delle **persone a rischio obesità vivono nelle nazioni più povere del mondo.**



Molte multinazionali stanno approdando massivamente in tutte le realtà economiche più povere **vendendo a poco prezzo cibi di scarsa qualità** caratterizzati da **altissimi contenuti di grassi, zuccheri e sodio.**



ITALIAN BAROMETER
DIABETES OBSERVATORY



Principiis Obsta

FOUNDATION

Paolo Sbraccia,
*IBDO Foundation,
Università di Roma "Tor Vergata"*

La lotta all'obesità è un fenomeno complesso che deve vedere coinvolti diversi attori del sistema, per identificare le strategie politiche, sociali, economiche e cliniche di maggiore impatto, utili ad agire a livello dei macrofattori e di tutti gli interventi sulla popolazione.

Il successo di tali strategie dipende dal grado di coinvolgimento, consapevolezza e interazione di tutte le componenti e delle corrette valutazioni che vanno fatte in termini di impatto sulle persone, anche in considerazione del loro livello socio-culturale-economico.

La ricerca delle azioni prioritarie non può prescindere da una analisi di fattibilità delle stesse e dei risultati ottenuti rispetto a quelli attesi.

Le call to action che possono essere oggi individuate debbono tenere conto della Carta europea sull'azione di contrasto all'obesità, della recente mozione approvata

dalla Camera dei Deputati e dei dati oggi disponibili a livello nazionale sull'impatto dell'obesità.

In tal senso si individuano quattro aree dove sviluppare le azioni di prevenzione e contrasto all'obesità:

per promuovere la domanda e l'offerta di alimenti più salutari

- *per incentivare l'attività fisica nella popolazione*
- *per realizzare interventi specifici di politica sanitaria*
- *per assicurare dignità e diritti alla persona con obesità*
- *per sostenere la formazione e la ricerca*

Per ognuna di queste aree l'Italian Obesity Barometer Report 2020 individua alcuni punti qualificanti di azione sinergica nella lotta all'obesità e al sovrappeso.

PROMUOVERE LA DOMANDA E L'OFFERTA DI ALIMENTI PIÙ SALUTARI

La pubblicità e promozione alimentare, dovrebbe ridurre il peso della promozione commerciale per gli alimenti e le bevande non alcoliche destinate ai bambini, anche attraverso un sistema di autoregolazione dell'industria;

La composizione e rimodulazione degli alimenti, dovrebbero essere incoraggiate attraverso politiche che incoraggino l'industria alimentare a rivedere le caratteristiche nutrizionali dei loro prodotti al fine di ridurre i livelli di grassi totali, grassi saturi, zuccheri e sale aggiunto;

L'etichettatura alimentare dovrebbe consentire di individuare i prodotti che contengono elevate quantità di grassi, zuccheri e sale e l'etichettatura nutrizionale dovrebbe essere presentata con modalità facilmente comprensibili;

Nelle scuole, negli asili infantili e nei posti di lavoro dovrebbe essere garantita una ristorazione conforme alle linee guida per una sana alimentazione, privilegiando l'offerta di frutta e verdura e garantendo una varietà di scelte alimentari che siano compatibili con le linee guida per una sana alimentazione.

PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA

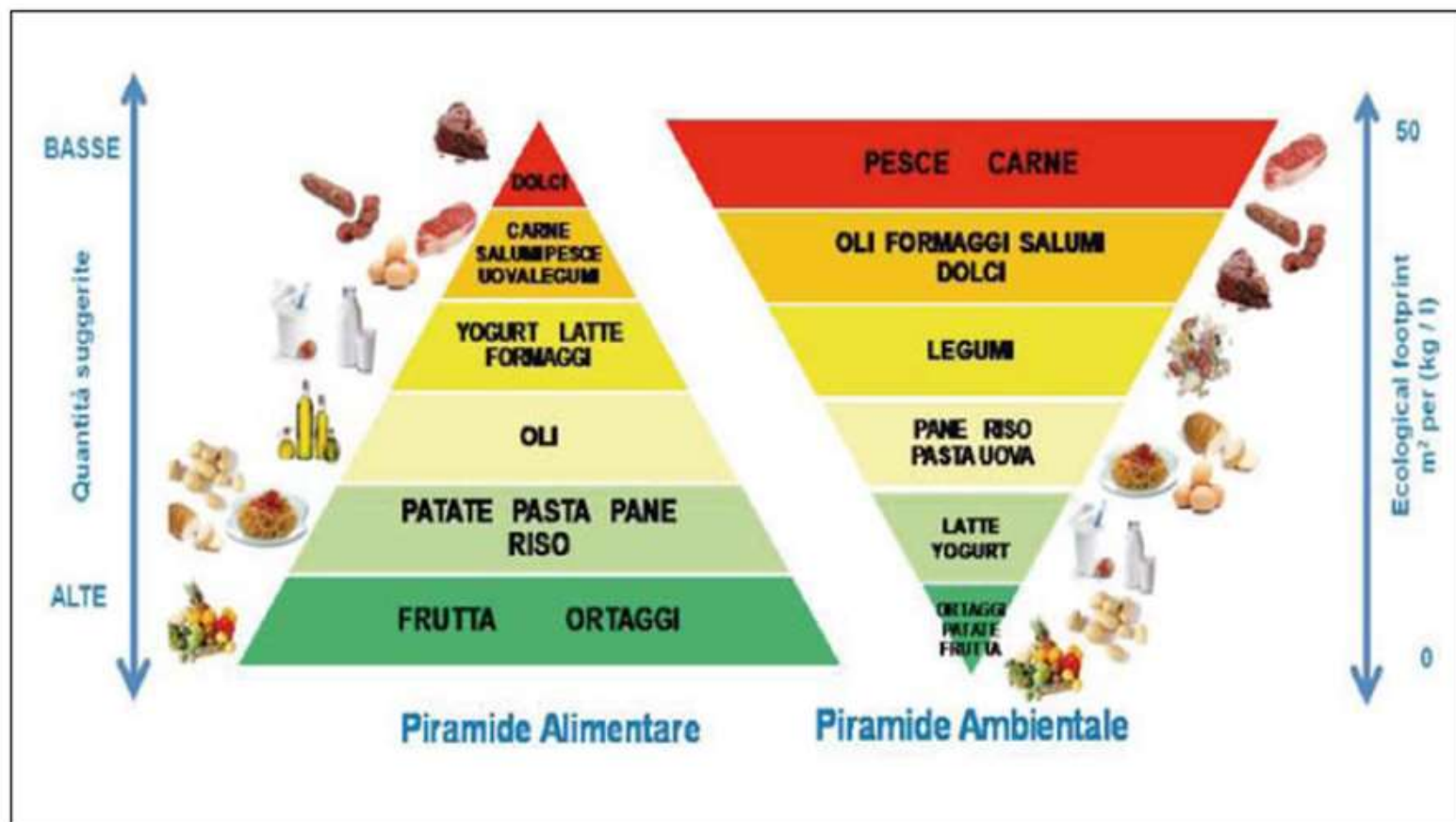


p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

- Regular physical activity
- Adequate rest
- Conviviality
- Wine (and other alcoholic fermented beverages) in moderation and respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality
 Traditional, local and eco-friendly products
 Culinary activities



LA DOPPIA PIRAMIDE

Il rapporto diretto tra i cibi che fanno bene alla salute e che hanno un basso impatto ambientale



Fonte: Bcfn «Le raccomandazioni per un'alimentazione ecosostenibile», 2016



L'impronta idrica della piramide alimentare (litri di acqua per kg o litro di alimento)

Fonte: BCFN Foundation 2015.

CHI SONO I VERI PROTAGONISTI DEL CAMBIAMENTO?

I CONSUMATORI

IL CIBO E' MEDICINA, IL CIBO E' POLITICA

Mangiando tre volte al giorno è come se votassimo tre volte al giorno: scegliere con cura il cibo ha il potere di influenzare un'intera filiera (Filomena Maggino consigliera del Presidente del Consiglio per il Benessere equo e sostenibile).

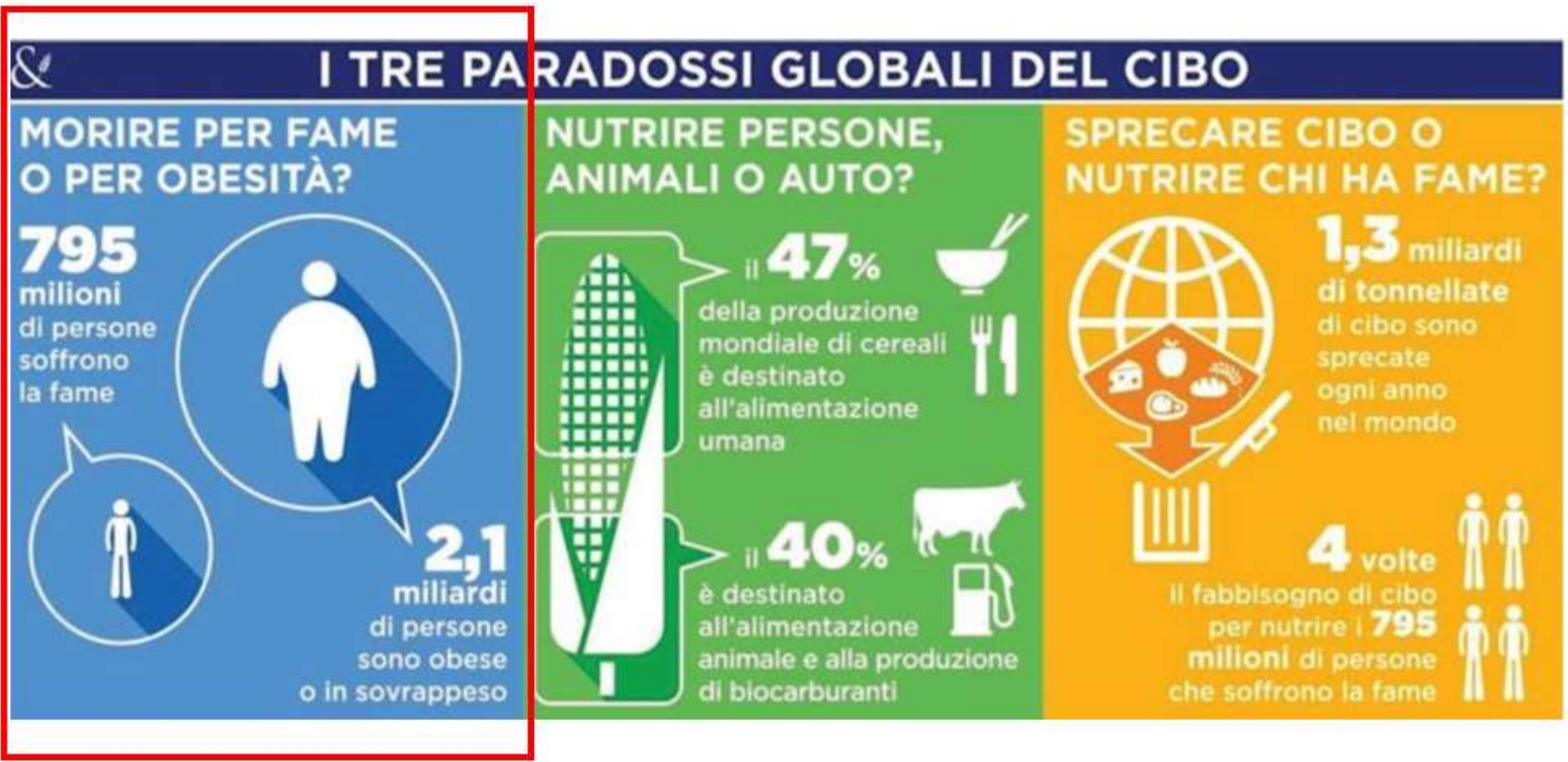
DIRITTI DEL CONSUMATORE

- ESSERE INFORMATI SULL'EVIDENZA CHE L'ALIMENTAZIONE E' FONTE DI BENESSERE
- ESSERE INFORMATI SULLA REALE COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI COMMERCIALIZZATI
- ESSERE AIUTATI A COMPIERE SCELTE SALUTARI E DIVENTARE ABILI PER RIUSCIRE A CONTRASTARE LA PROPOSTA DI CIBO SPAZZATURA



**DISPONIBILITA' DI CIBO SALUTARE
AD UN PREZZO ACCESSIBILE
A TUTTE LE CATEGORIE SOCIALI**





Fonte: elaborazione BCFN (Barilla Center for Food & Nutrition) - ottobre 2015.

Grazie

