

Giornata Mondiale Dell'Alimentazione

16 Ottobre 2022

La ASL Sassari con il “Dipartimento di Prevenzione - S.C. Prevenzione e Promozione della salute” come già in occasione della “Giornata dell’Attività Fisica” e della “Giornata Mondiale contro il Fumo”, è ancora una volta al fianco del cittadino nella “Giornata Mondiale dell’Alimentazione”, così da chiudere il cerchio sull’importanza dell’adozione di adeguati comportamenti, nell’ambito di sani stili di vita.



La Giornata Mondiale dell’Alimentazione venne istituita dalla FAO nel 1979, con l’intento di sensibilizzare circa le problematiche della povertà, fame e malnutrizione nel mondo; l’obiettivo principale di questa celebrazione è, ancora oggi, quello di incoraggiare quante più persone ad agire contro queste difficoltà.

Ogni anno in tale occasione, viene messo in risalto un particolare tema sull’argomento.

Il 2022 ci trova tuttora alle prese con la pandemia da Covid 19, un clima sempre più “impazzito”, prezzi in ascesa, conflitti, disuguaglianze e tensioni internazionali, con conseguenti gravi ripercussioni sulla sicurezza alimentare globale, che vede non rispettato nel 40% della popolazione mondiale, il diritto a una alimentazione con cibo sano, sicuro e accessibile, in contrapposizione con il restante 60% in cui si rileva, invece, un aumento esponenziale dell’obesità anche infantile, e degli sprechi alimentari.

Tema di quest'anno è *“nessuno può essere lasciato indietro”* che riassume l'esigenza di costruire un mondo, in cui tutte le persone abbiano accesso regolare a quantità sufficienti di alimenti nutrienti, attraverso il contributo del singolo, delle istituzioni e dei governi, con una concezione ecosostenibile per il nostro pianeta.

Argomento centrale della giornata mondiale dello scorso anno, sintetizzato con la frase *“le nostre azioni sono il nostro futuro e il futuro è nelle nostre mani”*, è stato proprio quello di promuovere l'importanza nell' adottare il principio di una *alimentazione ecosostenibile*, intendendo con questo l'abitudine ad un comportamento alimentare, che abbia il minor impatto negativo possibile sull'ambiente. Infatti, noi singoli consumatori, possiamo ridurre in modo drastico il consumo di risorse del pianeta in base a cosa decidiamo di mettere nel carrello della spesa, perché il cibo che scegliamo, il modo in cui lo consumiamo e, purtroppo lo sprechiamo, ha importanti ripercussioni anche sulla salute del mondo in cui viviamo.

Salute del pianeta



Il sistema alimentare è un insieme di processi che, dalla terra alla tavola, dalla produzione alla preparazione, fino al consumo e smaltimento, uniscono in una rete complessa i produttori, i lavoratori, le imprese e i singoli cittadini; appare evidente quindi come ognuno, venga chiamato a fare la propria parte sia per la salute individuale che per quella della Terra.

Ogni anno circa il 30% della produzione mondiale di cibo viene buttato, il 15% del quale viene perso addirittura prima che possa raggiungere il mercato all'ingrosso. Parliamo di **oltre 200 milioni di tonnellate di cibo sprecato**, che concorre all'impatto sulle emissioni globali di gas serra, responsabili del surriscaldamento globale e dei conseguenti effetti climatici estremi.

Secondo gli esperti, negli ultimi 30 anni sono stati rilasciati in atmosfera più gas serra di quelli prodotti in tutta la precedente storia dell'umanità, con conseguente innalzamento delle temperature medie di oltre 1°C; continuando al ritmo attuale, in meno di 25 anni si arriverà a un rialzo di 2°C, devastante per l'equilibrio climatico.

Ciascuno di noi, nel suo piccolo, può fare molto per invertire questa tendenza, modificando le proprie consuetudini alimentari ed abituandosi a:

Limitare gli sprechi

- Fare spese più piccole e consapevoli, ossia più pensate e meno dettate da casualità ed acquisto compulsivo
- Consumare porzioni più adeguate al proprio reale fabbisogno
- Gestire in maniera corretta gli avanzi, riciclando per il pasto successivo, congelando le porzioni o ancora riutilizzando il cibo sotto altre forme con nuove ricette

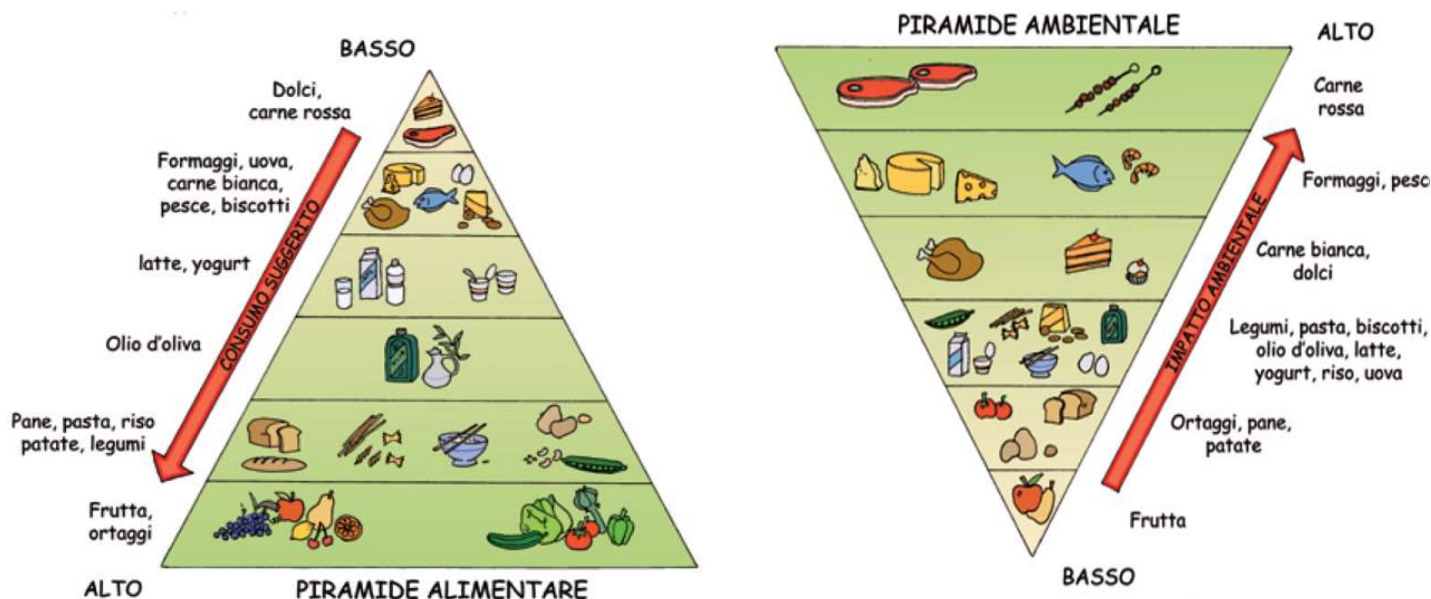
Variare di più

Troppo spesso le nostre scelte alimentari ricadono sugli stessi alimenti (contrariamente da quanto indicato in tutte le principali Linee Guida nutrizionali), a danno della biodiversità degli ecosistemi, sempre più impoveriti. Basti pensare che su circa quattordicimila specie vegetali commestibili, soltanto tre (frumento, riso e mais) coprono da sole il 60% dei consumi mondiali.

Scegliere bene le materie prime della nostra tavola

Rispetto ai prodotti di origine animale, quelli dell'agricoltura, raccomandati peraltro dalle linee guida sull'alimentazione come base per la prevenzione di molte malattie croniche, possiedono l'indubbio vantaggio di una notevole riduzione della produzione di anidride carbonica per la loro coltivazione e anche, se a "Km 0", di una notevole diminuzione della spesa, legata alla distribuzione e trasporto.

La stretta relazione che intercorre tra la nostra salute e quella del pianeta, è rappresentata in maniera evidente dalla *Doppia Piramide*, che mette a confronto la *Piramide Alimentare*, con la *Piramide Ambientale* (realizzata da Barilla Center for Food and Nutrition Foundation), in cui vengono considerati i medesimi alimenti, ma sulla base dell'impatto ambientale che questi hanno nelle diverse fasi di produzione, coltivazione e smaltimento.



Alla base della piramide della salute (*Piramide Alimentare*), costruita con un occhio di riguardo al rapporto tra cibo e malattie croniche, si trovano **i prodotti da consumare più spesso** e **all'apice quelli da consumare con moderazione**. Accanto a quella della salute, si trova la piramide rovesciata del clima (*Piramide Ambientale*), basata sulle emissioni di CO₂ (principale gas serra) associate ai vari prodotti presi in considerazione. **In basso**, sulla punta, si trovano **gli alimenti di minore impatto sull'ambiente**, mentre **in alto** si trova la fascia di **quelli che impattano di più**. Da tale rappresentazione risulta evidente come gli alimenti di origine vegetale, da privilegiare per la nostra salute, siano anche a più basso impatto ambientale, rispetto a quelli di origine animale.

Salute della persona



Adottare uno stile di vita sano, con corretta alimentazione, associata ad adeguata attività fisica, astensione dal fumo di tabacco e limitazione del consumo di alcol, ha dimostrato in maniera inconfutabile di avere grandi vantaggi per il benessere individuale, in termini di prevenzione primaria (prima della comparsa) o secondaria (quando la malattia si è già manifestata) di molte patologie e in particolare: ipertensione arteriosa, infarto del miocardio, scompenso cardiaco; ictus; diabete e sindrome metabolica, ma anche di alcuni tumori, come quelli del colon e della mammella.

La dieta che più rispetta le semplici e fondamentali regole della corretta alimentazione è quella mediterranea, dichiarata nel 2010 dall'Unesco *patrimonio culturale immateriale dell'umanità*, che grazie alla sua naturale e ottimale composizione (12-18% di proteine, 45-60% di carboidrati, 20-35% di grassi), assicura il giusto apporto di nutrienti.

La Dieta Mediterranea non è però solamente un paniere di alimenti, opportunamente distribuiti nel tempo e nella quantità, quanto piuttosto *“un insieme armonico di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni culturali, proprie dei popoli dei Paesi che si affacciavano sul Mediterraneo fino agli anni '50, che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la raccolta, la pesca, la conservazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo”* (Comitato di valutazione Unesco).

Una riprova dei potenziali vantaggi di questo tipo di alimentazione, è data dal fatto che italiani, spagnoli e francesi, sono tra le popolazioni più longeve in Europa.

Come riassunto nella Piramide Alimentare, la base quotidiana della dieta mediterranea è:

- Elevato consumo di frutta, verdura, legumi, noci, semi, pane e cereali (meglio se integrali)
- Consumo moderato di pesce, uova, latticini, carne bianca
- Poca carne rossa
- Solo saltuariamente dolci
- Assunzione regolare acqua (1,5-2 litri al giorno) e, se non si riesce ad astenersi, limitata quantità di vino (1-2 bicchieri al giorno, preferibilmente rosso e durante i pasti principali)
- Uso pressoché esclusivo di olio extravergine di oliva quale condimento per cibi cotti e crudi

Accanto a questo regime, la dieta mediterranea individua le sue basi su 4 principi fondamentali:

- Attività fisica quotidiana
- Convivialità, rivalutando la tavola come fatto sociale oltre che nutrizionale
- Porzioni moderate
- Uso di alimenti locali e di stagione

Conclusioni

Di fronte a queste evidenze, dovremmo essere tutti portati a riflettere maggiormente sulle nostre scelte personali e tentare di mettere in atto comportamenti sempre più consapevoli, a partire perché no, dalla tavola. La corretta informazione e divulgazione, diventano quindi strumenti indispensabili ad acquisire la necessaria consapevolezza, che ci consente di capire l'importanza di una adeguata alimentazione, affinché *"nessuno sia lasciato indietro"*, perché forse possiamo ancora cambiare la storia, ma davvero non c'è più tempo da perdere!

Vi salutiamo con le parole di Madre Teresa di Calcutta.....

