

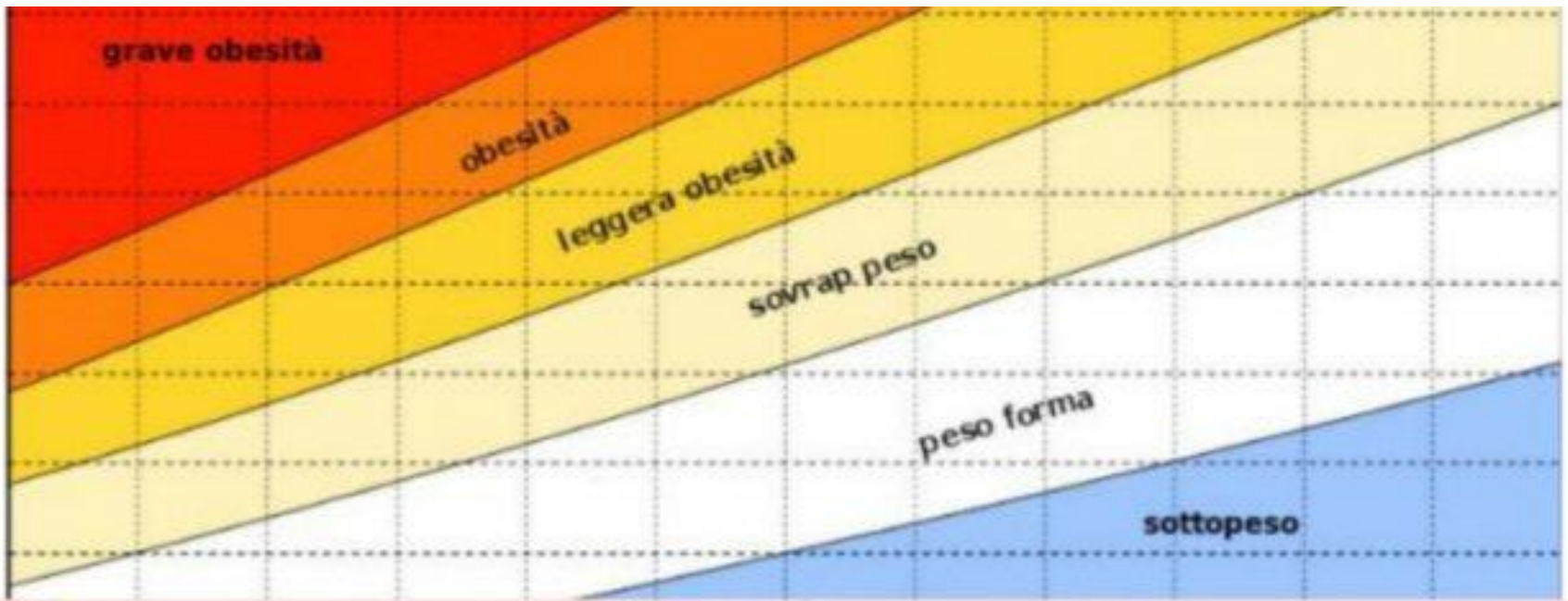
SANA ALIMENTAZIONE



Fondazione
theBRIDGE
SCIENZA
TRA CLINICA
E SOCIETÀ

Un possibile «DECALOGO»

- Controlla il peso
- Mantieniti sempre attivo
- Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
- Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
- Zuccheri, dolci bevande zuccherate: nei giusti limiti
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
- Il Sale? Meglio poco
- Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
- Varia spesso le tue scelte a tavola
- La sicurezza dei cibi dipende anche da te



IL PESO DESIDERABILE

UNA DIETA PER IL CALDO

- **Bere almeno due litri (otto bicchieri) di acqua al giorno.**
- I bambini e gli anziani devono bere di più.
- Limitare il consumo di bevande con zuccheri aggiunti.
- Limitare il consumo di bevande moderatamente alcoliche come vino e birra. Evitare le bevande ad alto contenuto di alcol.
- **Rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la prima colazione.**
- **Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione e yogurt.**
- Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.
- **Moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi.** (Con il caldo, l'organismo consuma meno energia!)
- **Privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua e completare il pasto con la frutta.**
- **Promuovere il consumo di piatti unici.**
- **Consumare poco sale e preferire sale iodato.**

SICUREZZA ALIMENTARE

- Secondo le stime globali dell'OMS, **ogni anno una persona su dieci si ammala per aver ingerito del cibo contaminato** da batteri, virus, parassiti o sostanze chimiche;
- inoltre 420.000 persone, tra cui 125.000 bambini al di sotto dei cinque anni, muoiono a causa di queste malattie.



- Maggiori preoccupazione a livello UE:
- uso improprio degli antibiotici, ormoni e steroidi negli animali da allevamento (44%),
- residui di pesticidi negli alimenti (39%),
- inquinanti ambientali nel pesce, nella carne o nei latticini (37%),
- additivi alimentari (36%).

LO SPRECO ALIMENTARE

- In un mondo in cui si parla di incrementare la produzione alimentare del 60-70% per nutrire una popolazione destinata a crescere sempre di più uno dei paradossi più preoccupanti è costituito dallo spreco del cibo prodotto a livello globale.
- Ogni anno, **nel mondo**, vengono sprecati circa **1,3 miliardi di tonnellate** di cibo di cui **l'80% ancora consumabile** [FAO, *Global Food Losses and Food Waste*]
- Di questo miliardo, 222 milioni sono le tonnellate di cibo che vengono sprecate nei Paesi industrializzati: una cifra che, da sola, sarebbe sufficiente a sfamare l'intera popolazione dell'Africa Subsahariana.
- In **Europa** si sprecano, in media, circa 180 kg di cibo pro-capite all'anno.
- **In Italia**: lo spreco viene stimato in circa **149 kg pro-capite l'anno**.
- Ogni anno finiscono nella spazzatura dai **10 ai 20 milioni di tonnellate** di prodotti alimentari per un valore di circa 37 miliardi di euro.
- Secondo la Coldiretti la totalità del cibo che finisce nella pattumiera servirebbe a sfamare 44 milioni di persone.

Italia: prodotti più sprecati nelle case



Tradotto in termini di costi: SI BUTTANO circa 450 euro l'anno a famiglia!

Nostra elaborazione da dati Osservatorio sugli sprechi



Associazione Nazionale Dietisti

ANDID

“La Settimana del Dietista®”



2017

Solidali con



2016

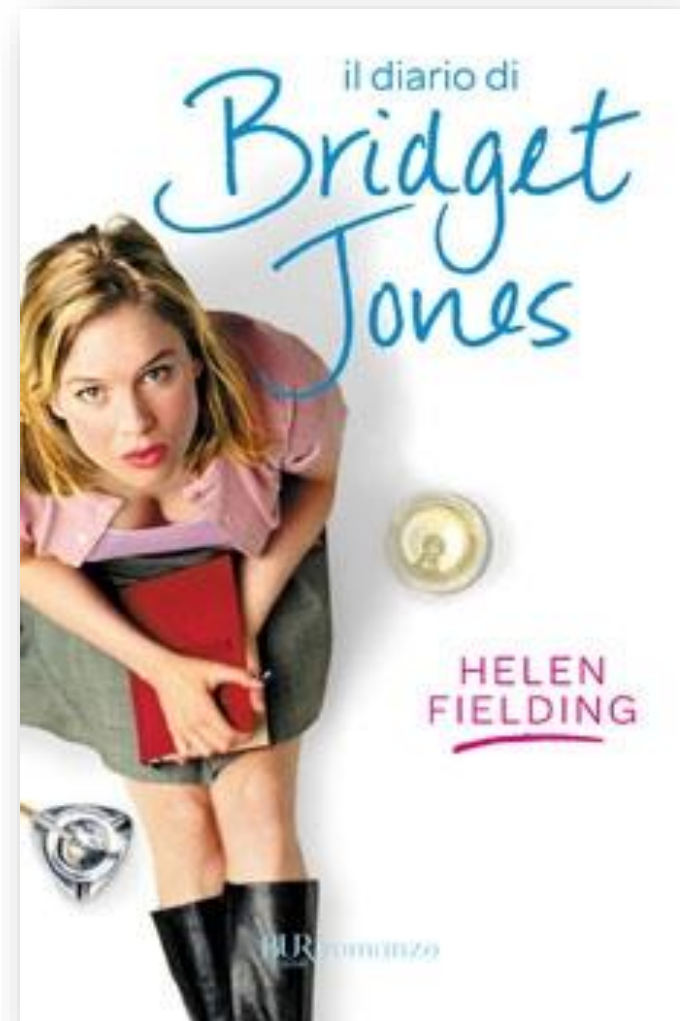
2018

ROBIN FOOD
E
IL SALVADIARIO
DEL CIBO



Il libro di oggi

Mangia troppo, beve troppo, fuma troppo, ha una mamma troppo invadente, un uomo troppo sposato e troppo pochi "pretendenti". È il ritratto di una single di oggi, moderna trentenne in carriera, quale risulta dal diario di un anno della sua vita, dove vengono raccontati, con humor e ironia, i problemi, le speranze, le delusioni di una donna qualunque.



Il film

Il documentario, firmato da Jen Rustemeyer e Grant Baldwin.

Racconta un loro ESPERIMENTO:

la coppia si è impegnata **per sei mesi a vivere di solo cibo scartato**, ovvero di quel cibo confezionato prossimo alla scadenza che viene sistematicamente buttato dai supermercati oppure di quel cibo fresco che rimane invenduto al mercato perché esteticamente meno perfetto.

L'esperimento si dimostra piuttosto sorprendente: **circa 200 dollari di spesa in sei mesi.**

