Rotary
Club Parma Est

INCONTRO

“Mangiare bene per vivere meglio nella seconda e terza età”

Relatrice

Francesca Scazzina

Professore Ordinario di Nutrizione Umana
Università di Parma

Presso la sede del Rotary Club Parma Est
Strada della Repubblica 56, Parma

6 ottobre 2026
Ore 19:30



ANZIANI...
MA DA QUANDO?

anziani

> 40-45 | **> 65** | **> 75** | **> 85**

giovani anziani | grandi vecchi





https://www.sigg.it/wp-content/uploads/2018/12/News_Quando-si-diventa-anziani.pdf



Global Burden of Disease (GBD) 2023

Leading causes of early death and poor health globally, 2023[1]

2023 rank	
1	Ischemic heart disease
2	Neonatal disorders
3	Stroke
4	Lower respiratory infections
5	Diabetes
6	Road injuries
7	Chronic obstructive pulmonary disease
8	Falls
9	Low back pain
10	Diarrheal diseases

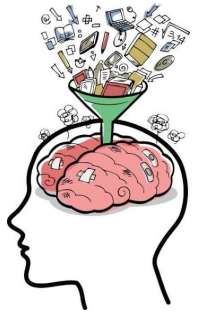
- Non-communicable diseases
- Communicable, maternal, neonatal, and nutritional diseases
- Injuries

Leading risk factors for early death and poor health globally, 2023[5]

PDF Embed API

2023 rank	
1	High blood pressure
2	Particulate matter pollution
3	Smoking
4	High blood sugar
5	Low birth weight & short gestation
6	High body mass index (adult)
7	Kidney dysfunction
8	High cholesterol
9	Child growth failure
10	Lead exposure

- Metabolic risks
- Environmental/occupational risks
- Behavioral risks



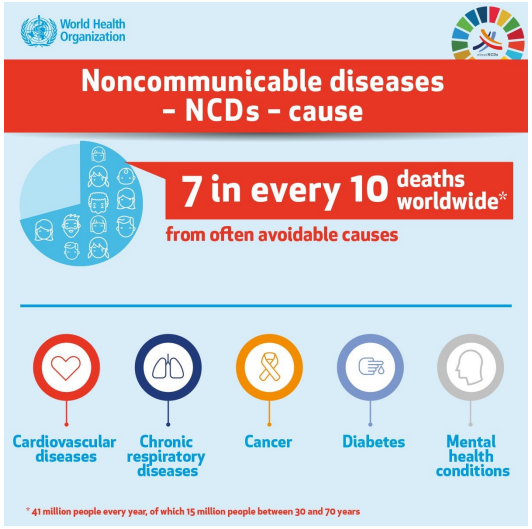


La **cardiopatia ischemica** rimane la principale causa di morte o disabilità negli uomini, mentre il **morbo di Alzheimer** e altre forme di demenza emergono come fattori determinanti nelle donne.

Inoltre, anche nell'anziano si osserva di frequente la presenza del "triple burden of malnutrition" in cui coesistono nello stesso individuo o nello stesso gruppo di individui, **la malnutrizione per difetto, la malnutrizione per eccesso e la carenza di micronutrienti**.

https://epiprev.it/articoli_scientifici/the-burden-of-disease-in-italy-1990-2023-a-subnational-analysis-from-the-global-burden-of-disease-study-2023





PREVENZIONE









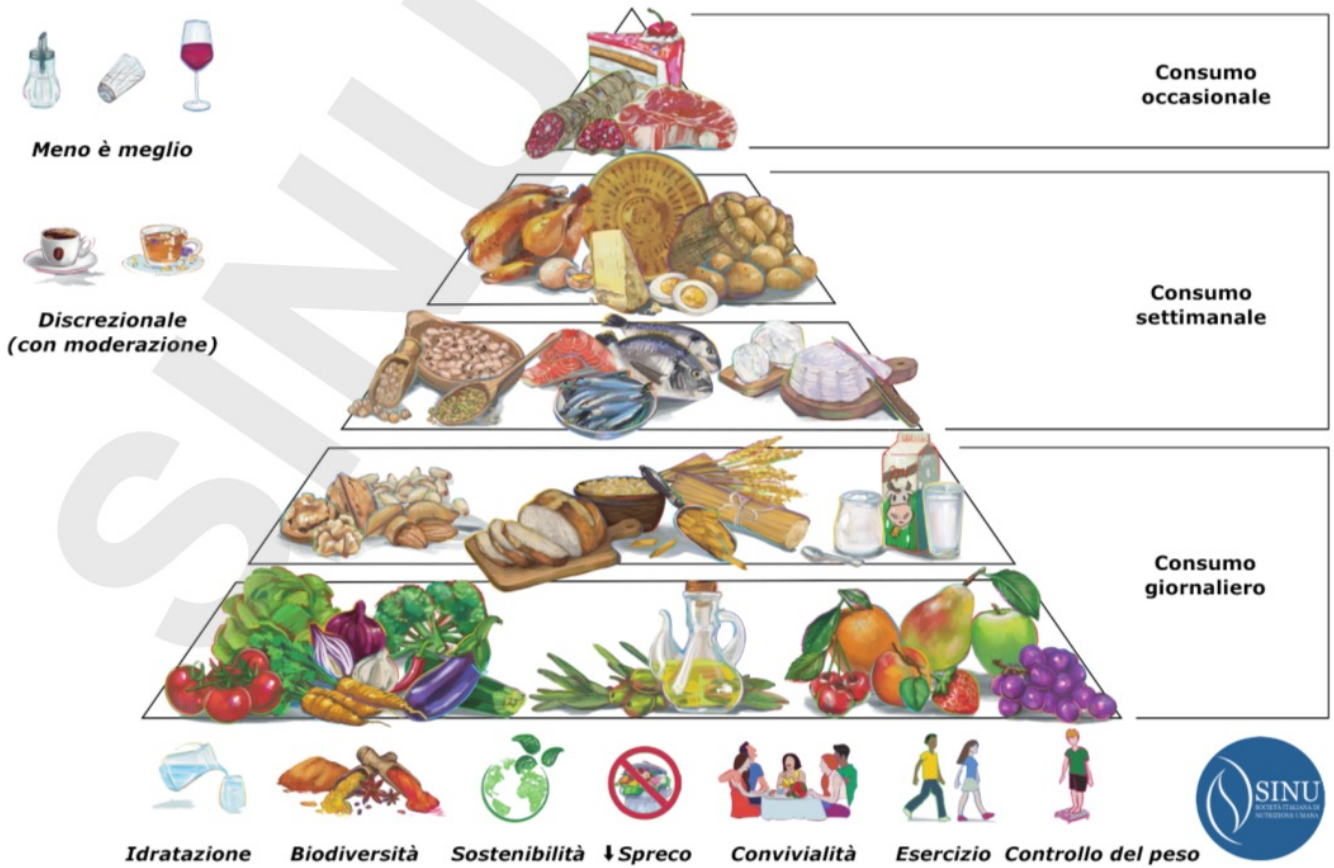


2021: la Commissione Europea definisce l'obesità come "malattia cronica recidivante, che funge da porta d'accesso ad altre patologie non trasmissibili".



PREVENZIONE:
Dieta Mediterranea (DIETA MISTA BILANCIATA)





https://sinu.it/piramide-sinu/

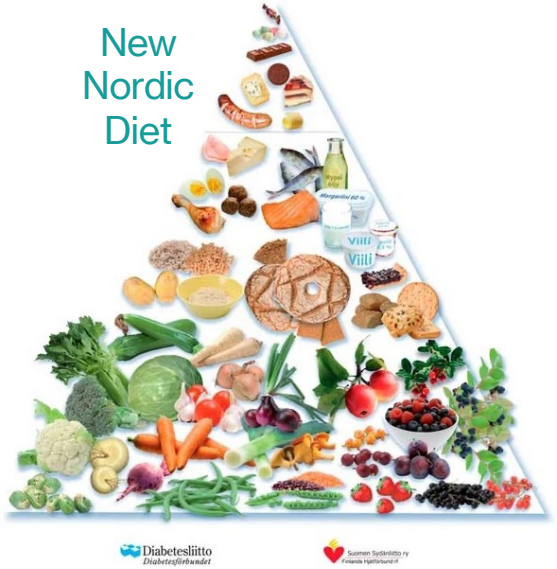
PREVENZIONE:
Dieta Mediterranea (DIETA MISTA BILANCIATA)

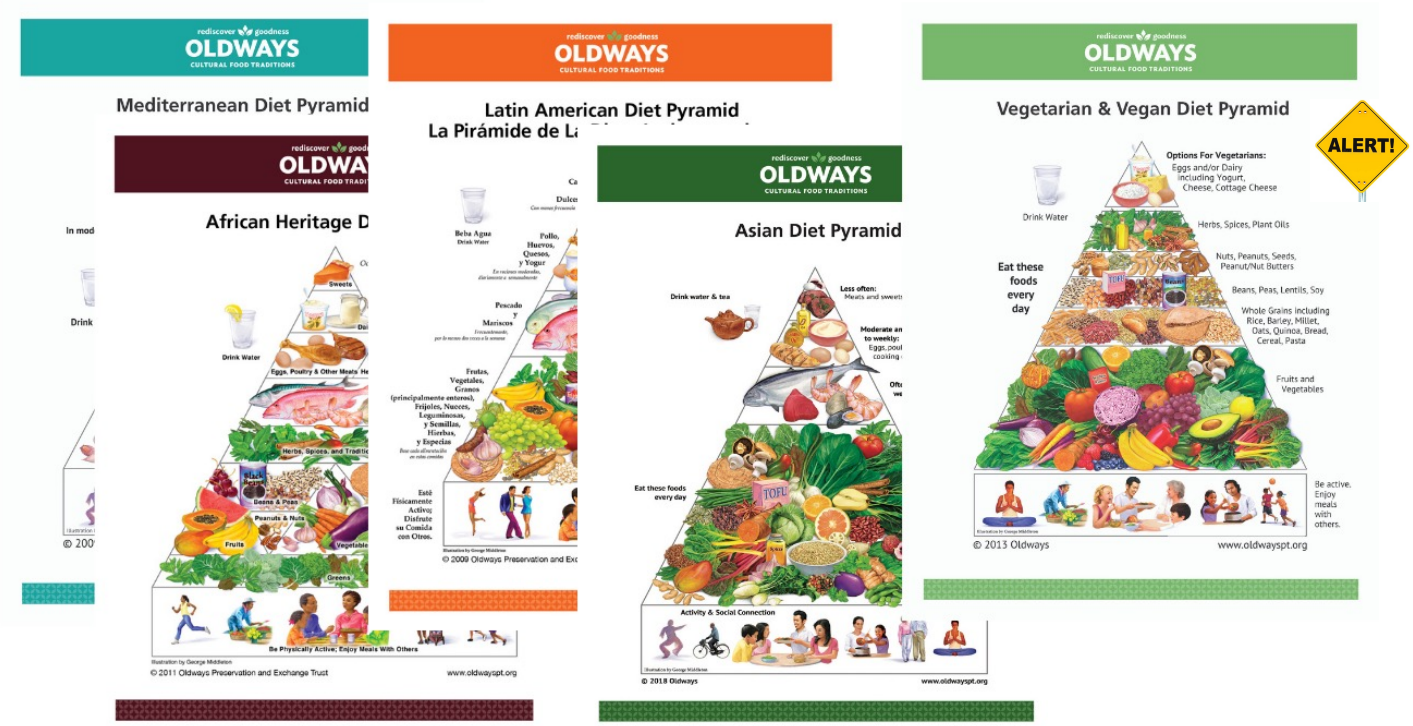




PREVENZIONE:
Dieta Mediterranea (DIETA MISTA BILANCIATA)







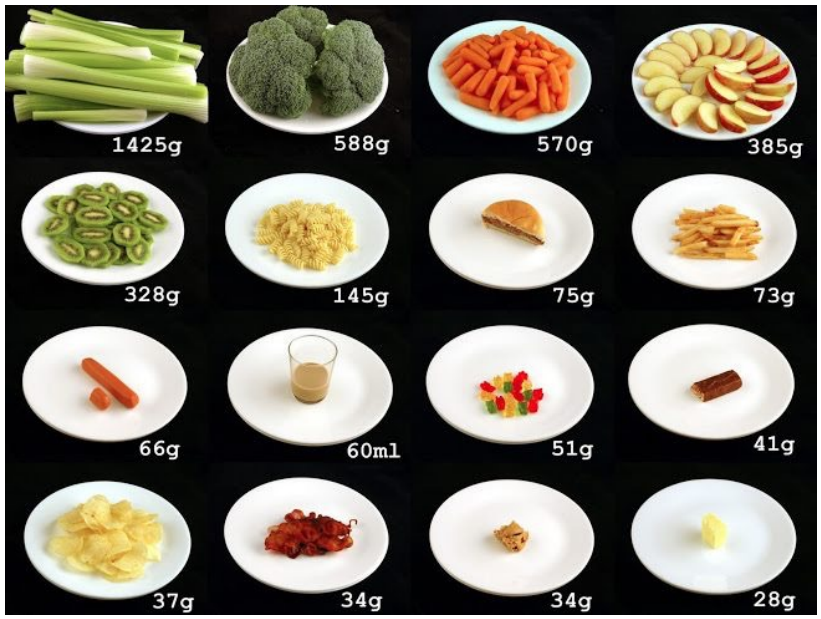
https://oldwayspt.org





PREVENZIONE:
Dieta a bassa densità energetica ad alto contenuto di fibre e di acqua





SAZIETÀ

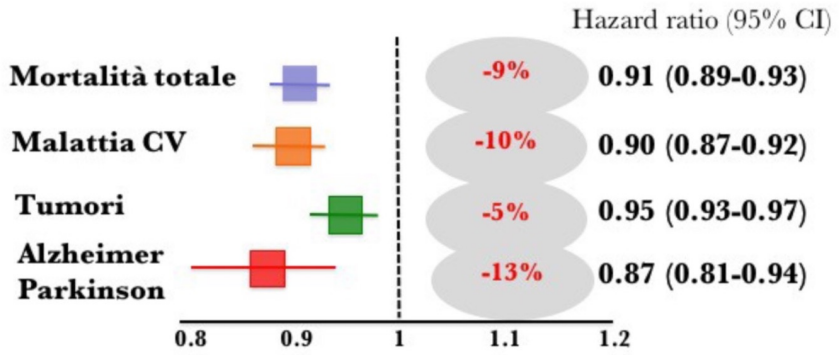
PREVENZIONE:
Dieta Mediterranea (DIETA MISTA BILANCIATA)

Qual è il consumo dei seguenti gruppi alimentari? Questionario di aderenza alla dieta Mediterranea

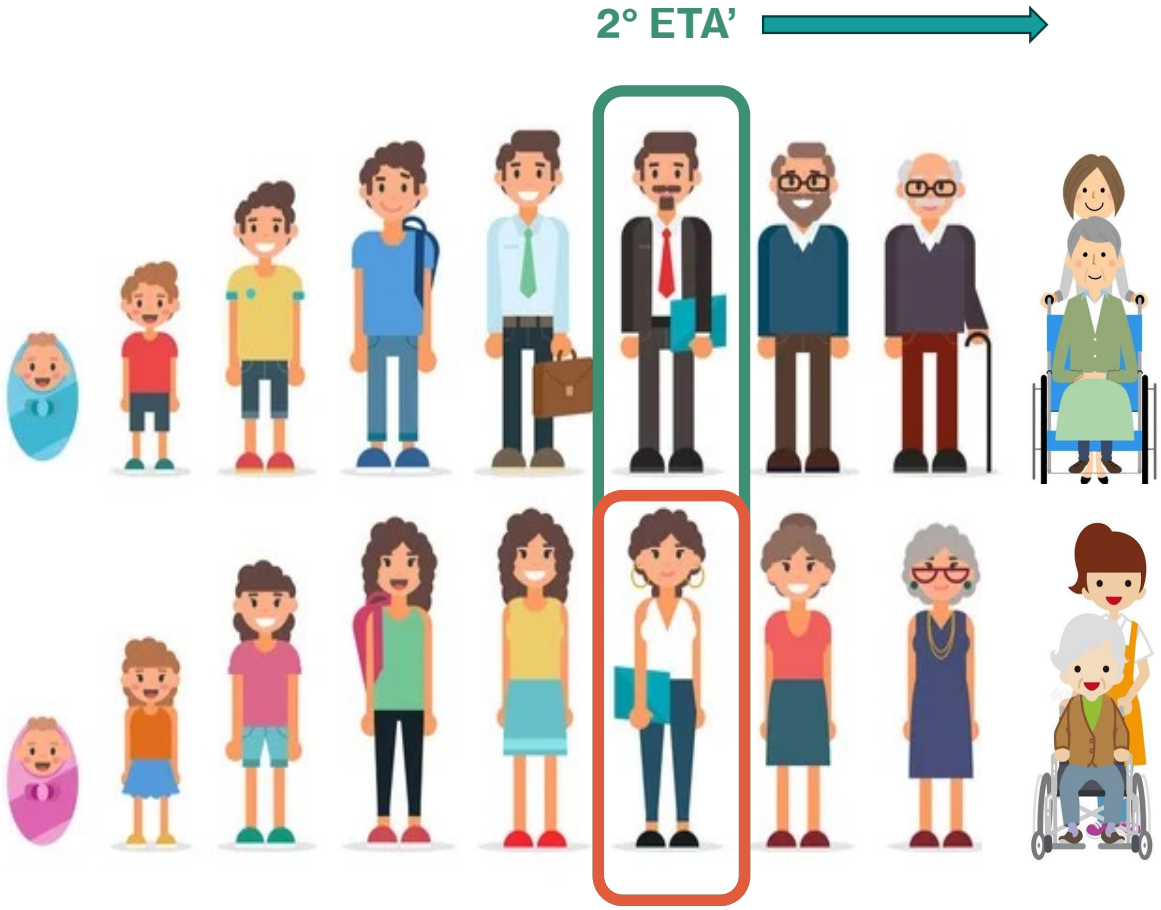
FRUTTA *1 porzione: 150 g (esempio: 1 mela, pera, arancia; 3 prugne, mandarini)*	<1 porzione/die ☐	1-2 porzioni/die ☐	>2 porzioni/die ☐	
VERDURA *1 porzione: 100 g (esempio: 1 piatto di insalata; 2 pomodori; ½ vaschetta di verdura cotta)*	<1 porzione/die ☐	1-2,5 porzioni/die ☐	>2,5 porzioni/die ☐	
LEGUMI *1 porzione: 70 g (esempio: ½ scatoletta di fagioli o ceci o lenticchie o piselli)*	<1 porzione/sett. ☐	1-2 porzioni/sett. ☐	>2 porzioni/sett. ☐	
CEREALI (pane, pasta, biscotti etc.) *1 porzione: 130 g (Esempi: 1 porzione pasta: 80 g; 4 biscotti frollini: 50 g)*	<1 porzione/die ☐	1-1,5 porzioni/die ☐	>1,5 porzioni/die ☐	
PESCE (eccetto molluschi e crostacei) *1 porzione: 100 g*	<1 porzione/sett. ☐	1-2,5 porzioni/sett. ☐	>2,5 porzioni/sett. ☐	
CARNE E SALUMI *1 porzione: 80 g (Esempi: 1 porzione carne: 100 g 1 porzione salumi: 50 g (esempio: ½ vaschetta prosciutto)*	<1 porzione/die ☐	1-1,5 porzioni/die ☐	>1,5 porzioni/die ☐	
LATTE E LATTICINI *1 porzione: 180 g (Esempi: 1 tazza di latte: 150 g; 1 yogurt: 125)*	<1 porzione/die ☐	1-1,5 porzioni/die ☐	>1,5 porzioni/die ☐	
ALCOL *1 U.A. = 1 bicchiere di vino; 1 lattina birra*	<1 U.A./die ☐	1-2 U.A./die ☐	>2 U.A./die ☐	
OLIO D'OLIVA	Occasionalmente ☐	Frequentemente ☐	Regolarmente ☐	**Totale:** ☐

Adattato da Sofi et al., Public Health Nutr 2014

In base alle più recenti evidenze scientifiche, **un incremento di 2 punti nel punteggio di aderenza alla dieta Mediterranea determina una riduzione significativa del 9% della mortalità, del 10% del rischio di malattie cardiovascolari e del 5% delle malattie neoplastiche**. Effetti positivi sono stati osservati anche per quanto riguarda **le malattie neurodegenerative (-13%)** come il morbo di Alzheimer e la sindrome di Parkinson.



https://medi-lite.com





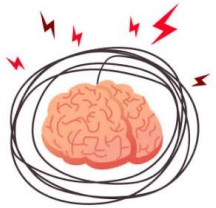
		AUMENTO DEL RISCHIO	NOTEVOLE AUMENTO DEL RISCHIO
♂	UOMINI	> 94 cm	> 102 cm
♀	DONNE	> 80 cm	> 88 cm

fonte: WHO

< 18,5	sottopeso
18,5 – 24,9	NORMOPESO
25 – 29,9	sovrappeso
30 – 34,9	obesità I grado
35 – 39,9	obesità II grado
> 40	obesità III grado











MENOPAUSA

CALCIO

VITAMINA D*

GRASSI INSATURI (OMEGA 3)

FIBRA ALIMENTARE

FITOESTROGENI (vampate)

ATTIVITÀ FISICA

SONNO



SALE

ZUCCHERI

GRASSI SATURI

DENSITÀ NUTRIZIONALE

ALCOL



BIODISPONIBILITA'
OPPORTUNITA'
SOSTITUZIONE

Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU). (2024). *LARN: Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana* (V revisione). Biomedia.

TOP 10 SMART Fonti di Calcio per porzione

SmartFood ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

1. ROBIOLA 704 mg
2. GRANA O PARMIGIANO 585 mg
3. CRESCENZA 557 mg
4. KALE 508 mg
5. RICOTTA 443 mg
6. SEMI DI SESAMO 293 mg
7. AGRETTI 262 mg
8. ACCIUGHE O ALICI 222 mg
9. CALAMARI 216 mg
10. YOGURT GRECO 188 mg



ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA DI CALCIO PER LA POPOLAZIONE ADULTA

950 mg

1100 mg per le donne in post-menopausa (qualsiasi età) e per la popolazione ≥65 anni

I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.

TOP 10 SMART Fonti di Vitamina D per porzione

SmartFood ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

1. ARINGA 45 µg
2. SUGARELLO 19,5 µg
3. ACCIUGHE O ALICI 16,5 µg
4. FILETTI DI SPIGOLA 16,5 µg
5. TROTA 16 µg
6. SALMONE 12 µg
7. SGOMBRO 4,4 µg
8. FUNGHI (CHIODINI, FINFERLI, OVULI) 4,2 µg
9. TRIGLIA 2 µg
10. UOVO 0,9 µg



ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA DI VITAMINA D PER LA POPOLAZIONE ADULTA

15 µg

20 µg per la popolazione ≥75 anni

I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.

TOP 10 SMART Fonti di Omega-3 per porzione

SmartFood ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

1. SEMI DI CHIA 5,3 g
2. SEMI DI LINO 5,1 g
3. NOCI 3,6 g
4. SALMONE 3,3 g
5. SGOMBRO 3,2 g
6. SEMI DI CANAPA 2,6 g
7. DENTICE 2,3 g
8. FILETTI DI ORATA 2,2 g
9. FILETTI DI SPIGOLA 1,9 g
10. ACCIUGHE O ALICI 1,2 g

INTERVALLO DI RIFERIMENTO PER L'ASSUNZIONE DI OMEGA-3 PER LA POPOLAZIONE ADULTA

0,5-2% DELL'ENERGIA GIORNALIERA

I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.

TOP 10 fonti VEGETALI di omega-3

Estraggo #PURAENERGIA

1. 1 CUCCHIAIO D'OLIO DI LINO* 7,2 g
2. 3 CUCCHIAI DI SEMI DI LINO 5,1 g
3. 1 CUCCHIAIO D'OLIO DI NOCI* 3 g
4. 1 CUCCHIAIO D'OLIO DI CANAPA* 2,3 g
5. 7-8 NOCI 2 g
6. 3 CUCCHIAI DI SEMI DI CANAPA 1,2 g
7. 3 CUCCHIAI D'OLIO DI ZUCCA* 1,1 g
8. 100 GR. DI TOFU 1,1 g
9. UNA TAZZA DI LATTE DI SOIA* 1,1 g
10. 4 CUCCHIAI DI SOIA SECCA 0,7 g

INTERVALLO DI RIFERIMENTO PER L'ASSUNZIONE DI OMEGA-3 NELLA POPOLAZIONE ADULTA

0,5-2% DELL'ENERGIA GIORNALIERA

ESEMPI

COLAZIONE		Latte vaccino parzialmente scremato + biscotti secchi + noci
SPUNTINO		Frutta fresca di stagione
PRANZO		Grano saraceno con peperoni verdi + pescatrice al profumo di cedro + insalata di finocchi e sedano + olio evo
SPUNTINO		Frutta fresca di stagione
CENA		Rotolo di frittata e verdure di campo + bieta in padella + pane integrale + olio evo

COLAZIONE		Yogurt naturale bianco + fette biscottate integrali + miele + frutta fresca di stagione
SPUNTINO		Frutta fresca di stagione
PRANZO		Pasta con formaggio fresco e valerianella + indivia + olio evo
SPUNTINO		Frutta fresca di stagione + mandorle
CENA		Petto di pollo al limone + erbette saltate in padella + pane integrale + olio evo

COLAZIONE		Yogurt greco + fiocchi d'avena + frutti rossi
SPUNTINO		Frutta fresca di stagione
PRANZO		Pasta con cipolle + formaggio fresco semi morbido + radicchio rosso + olio evo
SPUNTINO		Frutta fresca di stagione
CENA		Passato di lenticchie rosse con misto di cereali + spinaci lessati con limone + olio evo

3° ETA’





< 18,5	sottopeso
18,5 – 24,9	NORMOPESO
25 – 29,9	sovrappeso
30 – 34,9	obesità I grado
35 – 39,9	obesità II grado
> 40	obesità III grado



	AUMENTO DEL RISCHIO	NOTEVOLE AUMENTO DEL RISCHIO
♂ UOMINI	> 94 cm	> 102 cm
♀ DONNE	> 80 cm	> 88 cm

fonte: WHO













3° ETA’

ACQUA

CALCIO + VITAMINA D*

GRASSI INSATURI (OMEGA 3)

VIT B12 + PROTEINE*

FERRO

ACIDO FOLICO

FITOCOMPOSTI

VIT C

ATTIVITÀ FISICA



SALE

ZUCCHERI

GRASSI SATURI

DENSITÀ NUTRIZIONALE

ALCOL





Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU). (2024). *LARN: Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana* (V revisione). Biomedia.

DISIDRATAZIONE

I sintomi principali:

- sete
- urine di colore più intenso
- debolezza improvvisa
- palpitazioni
- crampi muscolari
- pelle e mucose asciutte
- abbassamento della pressione arteriosa

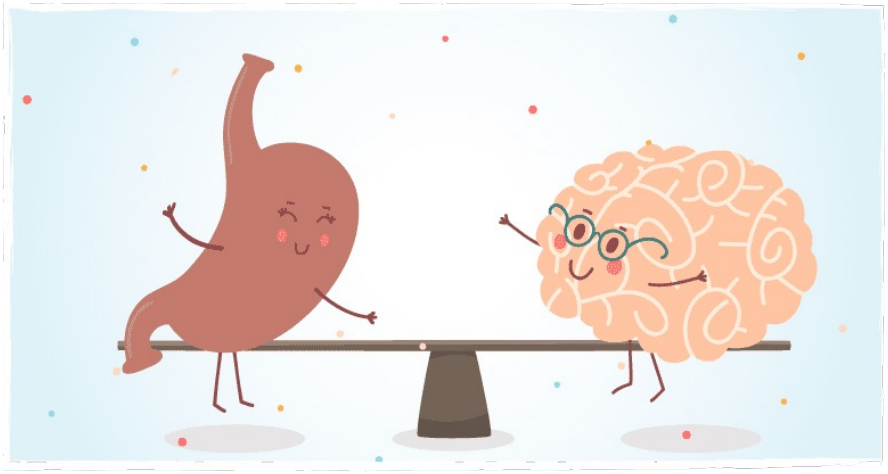


Ministero della Salute

www.salute.gov.it/caldo

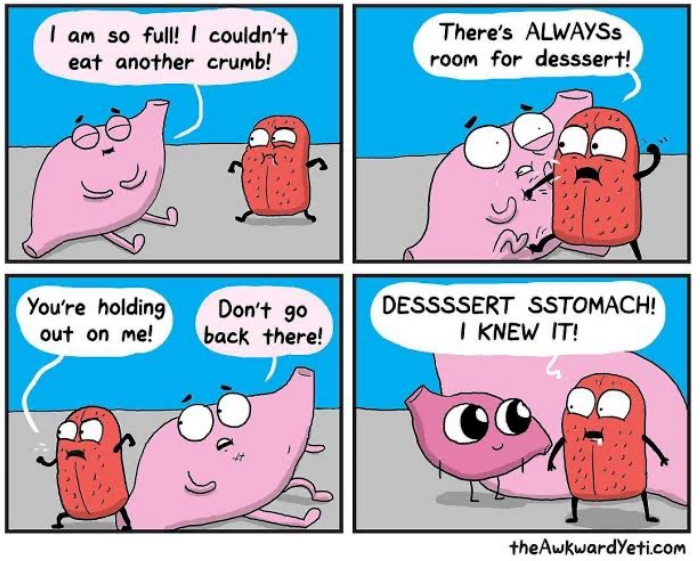
10 Tips to Improve Appetite in Seniors







SAZIETÀ SENSORIALE SPECIFICA



TOP 10 SMART Fonti di Vitamina C per porzione

SmartFood ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

1.  PEPERONI CRUDI **302 mg**
2.  KIWI **128 mg**
3.  BROCCOLI CRUDI **108 mg**
4.  CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO CRUDO **104 mg**
5.  FRAGOLE **81 mg**
6.  ARANCE **75 mg**
7.  MANDARINI **63 mg**
8.  POMPELMO **60 mg**
9.  RIBES ROSSO **60 mg**
10.  POMODORI MATURI **50 mg**

ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA DI VITAMINA C PER LA POPOLAZIONE ADULTA

105 mg **85 mg**

I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.

TOP 10 SMART Fonti di Ferro per porzione

SmartFood ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

1.  VONGOLE **21 mg**
2.  SCORFANO **8,3 mg**
3.  RADICCHIO VERDE **6,2 mg**
4.  TIMO SECCO MACINATO *(2 CUCCHIAI)* **6,2 mg**
5.  AMARANTO **6,1 mg**
6.  SPINACI **5,8 mg**
7.  TOFU **5,4 mg**
8.  ACCIUGHE O ALICI **4,2 mg**
9.  FAGIOLI SECCHI **3,4 mg**
10.  CECI SECCHI **3,1 mg**

ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA DI FERRO PER LA POPOLAZIONE ADULTA

10 mg **18 mg**

10 mg per le donne in post-menopausa (qualsiasi età)

I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.

TOP 10 SMART Fonti di Folati per porzione

SmartFood ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

1.  ASPARAGI **350 µg**
2.  FAGIOLI ADZUKI SECCHI **311 µg**
3.  SPINACI **300 µg**
4.  BROCCOLI **264 µg**
5.  BIETE **248 µg**
6.  FAVE **218 µg**
7.  AGRETTI **160 µg**
8.  FAGIOLINI **160 µg**
9.  CARCIOFI **136 µg**
10.  INDIVIA O SCAROLA **125 µg**

ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA DI FOLATI PER LA POPOLAZIONE ADULTA

330 µg

I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.

N.B.: Il contenuto di folati è preservato se le verdure vengono consumate crude. Nel caso vengano cotte, è opportuno prediligere cotture rapide e delicate, idealmente al vapore.

TOP 10 SMART Fonti di Vitamina B12 per porzione

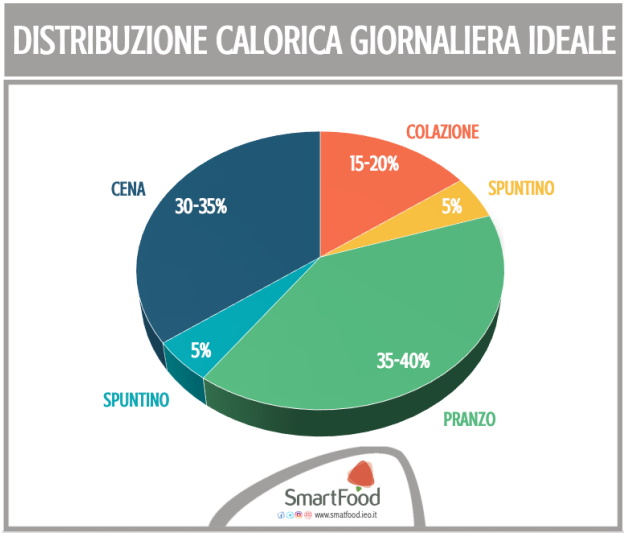
SmartFood ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

1.  VONGOLE **73,5 µg**
2.  POLPO **30 µg**
3.  TROTA **12 µg**
4.  SGOMBRO **10,5 µg**
5.  SALMONE **6 µg**
6.  CALAMARI **4,5 µg**
7.  ORATA **3 µg**
8.  TACCHINO **2 µg**
9.  MOZZARELLA **1,7 µg**
10.  UOVO **1,3 µg**

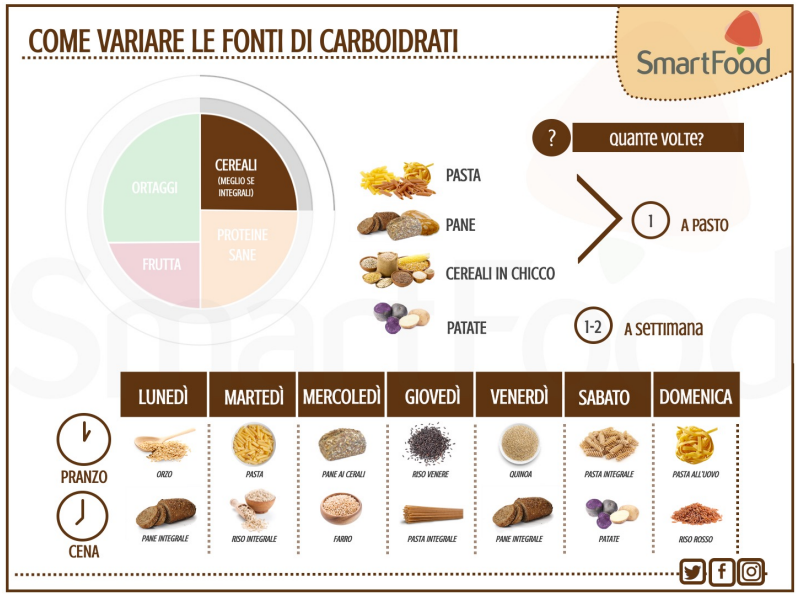
ASSUNZIONE GIORNALIERA ADEGUATA DI VITAMINA B12 PER LA POPOLAZIONE ADULTA

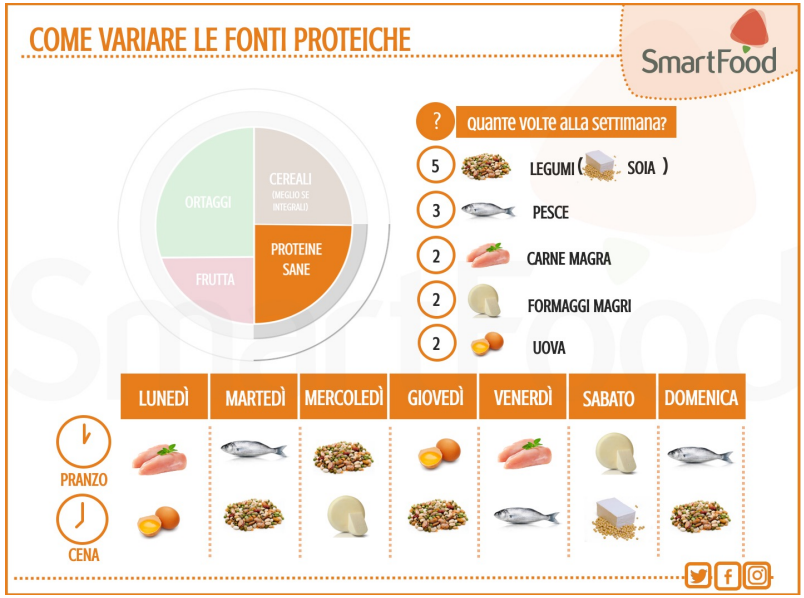
4 µg

I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.


DISTRIBUZIONE CALORICA GIORNALIERA IDEALE
COLAZIONE
15-20%
SPUNTINO
5%
PRANZO
35-40%
SPUNTINO
5%
CENA
30-35%
SmartFood
www.smartfood.ieo.it


IL PIATTO DEL MANGIAR SANO
Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.
OLI SANI
ACQUA
Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.
Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.
ORTAGGI
CEREALI INTEGRALI
Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).
Mangia molta frutta, di tutti i colori.
FRUTTA
PROTEINE SANE
Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.
MUOVITI!
© Harvard University
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu


COME VARIARE LE FONTI DI CARBOIDRATI
SmartFood
ORTAGGI
CEREALI (MEGLIO SE INTEGRALI)
FRUTTA
PROTEINE SANE
? quante volte?
PASTA
PANE
CEREALI IN CHICCO
PATATE
1 A PASTO
1-2 A settimana
LUNEDÌ
MARTEDÌ
MERCOLEDÌ
GIOVEDÌ
VENERDÌ
SABATO
DOMENICA
PRANZO
CENA
ORZO
PASTA
PANE AI CEREALI
RISO VENERE
QUINOA
PASTA INTEGRALE
PASTA ALL'UOVO
PANE INTEGRALE
RISO INTEGRALE
FARRO
PASTA INTEGRALE
PANE INTEGRALE
PATATE
RISO ROSSO


COME VARIARE LE FONTI PROTEICHE
SmartFood
ORTAGGI
CEREALI (MEGLIO SE INTEGRALI)
FRUTTA
PROTEINE SANE
? quante volte alla settimana?
5 LEGUMI (SOIA)
3 PESCE
2 CARNE MAGRA
2 FORMAGGI MAGRI
2 UOVA
LUNEDÌ
MARTEDÌ
MERCOLEDÌ
GIOVEDÌ
VENERDÌ
SABATO
DOMENICA
PRANZO
CENA

FITOCOMPOSTI









CREA – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione. (2019). *Linee guida per una sana alimentazione (Revisione 2018)*. Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali.

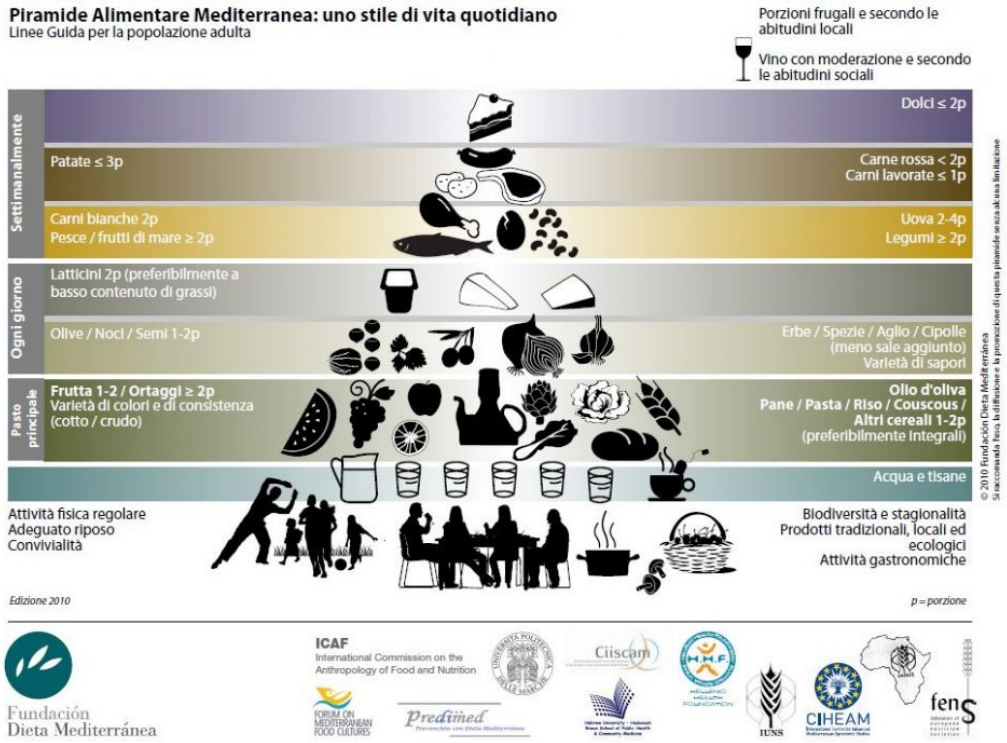
ESEMPI

COLAZIONE		Latte parzialmente scremato + biscotti integrali + mela
SPUNTINO		Kiwi
PRANZO		Riso venere con cime di rapa + ricotta di vacca + cime di rapa
SPUNTINO		Cachi
CENA		Sgombro alla griglia + broccoli al vapore + patate lesse fredde

COLAZIONE		Latte parzialmente scremato + fette biscottate integrali + mandorle
SPUNTINO		Pera
PRANZO		Riso integrale con pomodoro + petto di tacchino + rucola + mela
SPUNTINO		Yogurt bianco + kiwi
CENA		Zuppa di ceci secchi, carote e patate

COLAZIONE		Latte parzialmente scremato + fette biscottate integrali + noci
SPUNTINO		Yogurt bianco + cachi
PRANZO		Pasta integrale al pomodoro e macinato di pollo + finocchi + kiwi
SPUNTINO		Mela
CENA		Uova strapazzate + bieta al vapore + pane integrale

DECALOGO DELLA LONGEVITÀ’



Funziona anche come prevenzione secondaria e terziaria

- **Variare gli alimenti, ma non rinunciare a frutta e verdura** – Evita la monotonia in cucina con pasti leggeri e frequenti e 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura, per prevenire le carenze vitaminiche e di sali minerali;
- **Riconoscere e comunicare i segnali della malnutrizione** – Ai segnali di riduzione dell’appetito, calo del peso, frequente stanchezza e maggiore suscettibilità alle infezioni, consultare il proprio medico;
- **Non restare a secco** – Bere acqua anche quando non si avverte il senso di sete, per evitare la disidratazione;
- **Imparare a distinguere i carboidrati semplici da quelli complessi** – Per mantenere costanti i livelli di glicemia (la concentrazione di zucchero nel sangue), preferire i carboidrati complessi, come cereali, pane, pasta, rispetto a quelli semplici di zucchero, dolci e bevande zuccherate. Aggiungere, a ogni pasto principale, un contorno di verdure;
- **In…saturo è meglio che saturo** – Limitare i cibi ad alto contenuto di grassi saturi, preferendo quelli, come il pesce, ricchi di acidi grassi insaturi. Condire con l’olio extra-vergine di oliva nelle giuste quantità;
- **Proteine? Sì, quanto basta** – Per prevenire la perdita di massa muscolare, occorre assumere alimenti contenenti proteine sia di origine animale (latte e latticini, carne, pesce, uova) sia vegetale (legumi);
- **Muoviti, non restare al palo** – Mantenere uno stile di vita attivo anche solo con una passeggiata;
- **Vivi la vita di tutti** – Non smettere di uscire: muoversi fa bene anche solo per fare la spesa o incontrare conoscenti;
- **Tanto sale, solo in zucca** – Fare attenzione alla quantità di sale che si aggiunge nei piatti e preferire sempre il sale iodato;

Fa che masticare non sia la tua passione – Se si hanno problemi di masticazione, è il caso di scegliere alimenti non troppo duri e croccanti (pesce, carni tenere, passati, zuppe e frutta matura) oppure rendere gli altri più facili da ingoiare (triturandoli, inzuppandoli o frullandoli).

https://www.airc.it/cancro/prevenzione-tumore/alimentazione/guida-menu/lalimentazione-negli-over-65



francesca.scazzina@unipr.it

TAKE HOME MESSAGES



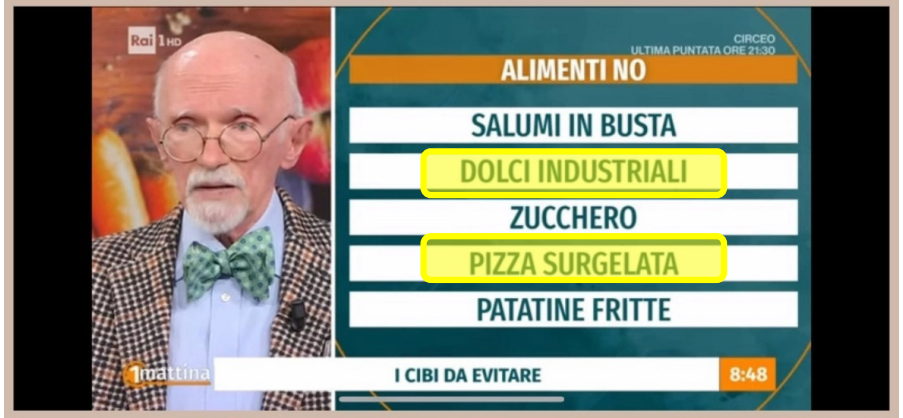


HEALTHY LIFESTYLE

"Eat food. Not too much. Mostly plants." (M. Polland)

https://www.salute.gov.it/new/sites/default/files/imported/C_17_pubblicazioni_3074_allegato.pdf

Stavolta io non dico niente, lascio parlare Andrea Ghiselli, uno dei "padri" delle linee guida (seconda slide)



RISPOSTA A CURA DI



Andrea Ghiselli

in Nutrizione

Si è persa un'occasione per fare informazione corretta ai consumatori e anzi si data un'informazione distorta. Cominciamo dai salumi: i salumi sono un problema abbastanza importante nella nostra alimentazione, perché se e fa un uso massiccio, mentre le raccomandazioni dicono di farne uso occasionale e oltretutto in piccole quantità. Il consumo di salumi è terzo contributore al carico di malattia complessivo per rischi legati alla dieta, dopo il basso consumo di cereali integrali e l'alto consumo di carni rosse. Un'informazione che dice di evitare solo i salumi in busta, capisce bene che può mettere il consumatore in pericolo, ritenendo di poter consumare a volontà gli altri. Lo stesso discorso per le pizze surgelate, che presentano come unica differenza rispetto alla pizza di pizzeria il fatto che siano conservate al freddo. Anzi, sulla pizza surgelata può leggere cosa c'è dentro e quante calorie, grassi, sale ecc. contiene. Può farlo in pizzeria? E lo stesso con i dolci industriali: quello che fa male è il generoso consumo di zucchero e di grasso, non certo se il dolce viene fatto dall'industria o dalla pasticceria artigianale sotto casa o dalle sante mani della nonna. Quello che fa male è quello che c'è, non chi lo fa. Anzi, qui come nel caso della pizza, sui dolci industriali può leggere quello che c'è e sapere quante calorie (zuccheri, grassi ecc) ci sono in 100 grammi di prodotto e regolarsi. Come può farlo invece con la pasticceria o con la nonna? Insomma una corretta informazione avrebbe dovuto mettere in guardia i consumatori sul fatto che la pizza è una bomba di calorie, zucchero, grasso e sale, che i dolci devono essere consumati con estrema parsimonia e non più volte al giorno, che i salumi devono essere consumati occasionalmente e in piccola quantità.