RASSEGNA STAMPA

COMUNICATO STAMPA DEL 29/01/2024

SCELTE ALIMENTARI SOSTENIBILI

La SINU promuove la consapevolezza sulla sostenibilità alimentare, per un futuro più sano e rispettoso del nostro prezioso pianeta

Ufficio Stampa
BRANDMAKER

SCELTE ALIMENTARI SOSTENIBILI

La SINU promuove la consapevolezza sulla sostenibilità alimentare, per un futuro più sano e rispettoso del nostro prezioso pianeta

Una delle sfide più importanti dell'epoca moderna è quella di trovare delle soluzioni che consentano di fornire un'alimentazione adeguata ad una popolazione in continuo aumento, limitando il più possibile le risorse ambientali. I modelli alimentari salutari e sostenibili, in linea con quanto indicato anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dalla Food and Agriculture Organization (FAO), devono sicuramente tenere conto dell'impatto ambientale del sistema alimentare e degli aspetti socioculturali, senza però dimenticare che l'alimentazione deve innanzitutto essere adeguata in termini di varietà e di assunzione di energia e nutrienti.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), considerando l'attuale situazione globale in termini di salute umana e ambientale, sottolinea la rilevanza dell'adozione di scelte alimentari corrette, in grado di agire positivamente sia sull'uomo, che sul pianeta.

Tra queste, ad esempio, rientra la preferenza per diete a base vegetale come la dieta mediterranea, che si basa proprio su un largo consumo di alimenti vegetali, tra cui frutta, verdura e cereali integrali ed un moderato consumo di alimenti di origine animale. Ci troviamo in un momento storico in cui l'obesità è responsabile di un numero di decessi all'anno pari a 4 volte quello legato ad incidenti d'auto ed è destinata a colpire 1 adulto su 3 in Italia entro il 2035. In questo scenario, i fattori di rischio legati alla dieta sono i principali responsabili della perdita di anni di vita libera da malattia a livello globale. Un regime alimentare a base vegetale non solo consentirebbe di prevenire l'insorgenza delle malattie legate all'alimentazione, ma anche di dimezzare le emissioni di gas serra nell'atmosfera legate alla produzione e al consumo di cibo, che, contribuendo al riscaldamento globale, hanno a loro volta effetti deleteri sulla salute umana.

Monitorare l'impatto degli alimenti, tenendo conto di tutti gli indicatori ambientali, consente, inoltre, di individuare le criticità correlate alla loro produzione ed applicare azioni di mitigazione che ne migliorino le prestazioni ambientali. Per attestare il *life cycle assessment* (studio del ciclo di vita) di un prodotto alimentare, vengono utilizzati certificazioni e protocolli di sostenibilità, strumenti che mostrano, in modo trasparente, gli obiettivi di miglioramento continuo e costante della qualità ecologica e sociale di un'azienda o filiera agroalimentare, in accordo con gli impegni delle politiche green. Non solo un ideale astratto, ma una realtà concreta, che può e deve essere implementata con successo in tutte le fasi del settore alimentare, dalla produzione alla distribuzione e al consumo finale.

Per promuovere scelte più sane e sostenibili, anche il consumatore finale deve essere istruito attraverso strategie di educazione, di facilitazione delle scelte, di *nudging*, di incentivi e di restrizione dell'offerta, volti a limitare lo spreco alimentare. È importante, ad esempio, educare a leggere correttamente le date di scadenza. Molto spesso il cibo viene buttato perché non è chiara la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione (TMC). Più di un terzo dei consumatori italiani, infatti, non sa che un alimento oltre il TMC è ancora consumabile, senza implicazioni sulla salute.

Ufficio Stampa
BRANDMAKER

La SINU, da sempre in prima linea nella sfida per la creazione e adozione di modelli dietetici salutari e sostenibili, ha tenuto il primo Convegno del suo Gruppo Giovani, dal titolo *"Salute dell'uomo e del pianeta: il ruolo della dieta"*, evento incentrato sulle sfide cruciali che la nostra società deve affrontare in termini di sostenibilità alimentare e salute globale. Il comitato organizzatore e scientifico che ha lavorato all'evento è stato composto dai SINU giovani under 40 Donato Angelino, Università degli Studi di Teramo, Margherita Dall'Asta, Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza, Monica Dinu, Università degli Studi di Firenze, Annalisa Giosuè, Università di Napoli "Federico II", Alice Rosi, Università degli Studi di Parma e Daniela Martini, Università degli Studi di Milano.
Svoltosi con grande successo di pubblico, a dimostrazione del forte interesse su queste tematiche, presso il Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente (DeFENS) dell'Università degli Studi di Milano, alla presenza della Presidente SINU Prof.ssa Anna Tagliabue, il convegno ha fornito spunti significativi e prospettive future, anticipando alcuni dei temi che saranno approfonditi anche in occasione del XLIV Congresso Nazionale SINU, a Piacenza dal 4 al 6 giugno 2024.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell'aggiornamento professionale, nell'informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all'applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni regionali e comprende diversi Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU, nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

UFFICIO STAMPA **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana**
BRANDMAKER
Marinella Proto Pisani cell.3397566685 - Valentina Casertano cell.3391534498
press@brandmaker.it - www.sinu.it

RASSEGNA WEB

https://www.adnkronos.com/salute/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti_2tKZCMliSvjjaXiD2y0dT8

https://www.liberoquotidiano.it/news/adnkronos/38263189/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-d-auto-allarme-esperti.html

https://www.sanitainformazione.it/salute/in-italia-lobesita-uccide-4-volte-in-piu-degli-incidenti-dauto/

https://www.dottnet.it/articolo/32535597/sinu-la-rilevanza-dell-adozione-di-un-alimentazione-corretta-in-grado-di-agire-positivamente-sull-uomo

https://www.lasicilia.it/ultimi-aggiornamenti/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti-2024171/

https://www.stylo24.it/la-sfida-scelte-alimentari-sostenibili/

https://www.lagazzettadelmezzogiorno.it/news/in-salute/1470989/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-d-auto-allarme-esperti.html

https://www.sbircialanotizia.it/2024/01/29/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://ilprogressonline.it/ultima-ora-e-cronaca/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://www.occhioche.it/obesita-in-italia-allarme-esperti-4-volte-piu-morti-rispetto-agli-incidenti-dauto/

https://www.vivere.it/2024/01/30/in-italia-obesit-uccide-4-volte-pi-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/214420

https://notizie.tiscali.it/salute/articoli/in-italia-obesita-uccide-4-volte-pia-incidenti-d-auto-allarme-esperti-00001/?chn

https://www.ilgiornaleditalia.it/news/salute/573158/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-d-auto-allarme-esperti.html

https://lavoce.hr/panorama/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti

https://www.foodaffairs.it/2024/01/29/in-italia-entro-il-2035-obeso-1-italiano-su-3/

https://www.lospecialegiornale.it/2024/01/29/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://www.lacronaca24.it/2024/01/29/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://www.giornaleinfocastelliromani.it/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://www.ilmillimetro.it/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://www.ilsannioquotidiano.it/2024/01/29/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://lagazzettatorinese.it/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://lecodellitorale.it/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti

https://www.sardegnalive.net/news/salute/483310/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-d-auto-allarme-esperti

https://laragione.eu/adnkronos/salute-adnkronos/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://www.greenplanetnews.it/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://www.lidentita.it/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://www.lifestyleblog.it/blog/2024/01/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://www.oggitreviso.it/italia-obesit%C3%A0-uccide-4-volte-pi%C3%B9-di-incidenti-dauto-allarme-esperti-au16145-325757

https://www.lafrecciaweb.it/2024/01/29/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti-sinu-entro-2035-obeso-1-italiano-su-3-importanti-scelte-alimentari-sostenibili-a-partire-da-dieta-mediterranea/

https://www.medicalexcellencetv.it/scelte-alimentari-sostenibili-per-la-salute-umana-e-ambientale/

https://www.clicmedicina.it/sinu-vita-salute-rispetto-ambiente-dieta-mediterranea-consumo-moderato-alimenti-origine-animale/

https://www.foodandtec.com/it-it/quale-alimentazione-e-sostenibile

https://www.helpconsumatori.it/salute/obesita-societa-di-nutrizione-umana-uccide-4-volte-in-piu-degli-incidenti-dauto/

https://horecanews.it/scelte-alimentari-e-salute-del-pianeta-al-centro-del-primo-convegno-del-gruppo-giovani-sinu

https://www.sanihelp.it/dieta/262168/scelte-alimentari-sostenibili/

https://websalute.it/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://prevenzione-salute.it/56677/obesita-in-italia-uccide-4-volte-piu-degli-incidenti-dauto.html

https://www.vipiu.it/leggi/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://www.ilbollettino.eu/2024/01/29/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://mantovauno.it/salute/in-italia-obesita-uccide-4-volte-piu-di-incidenti-dauto-allarme-esperti/

https://indexmedical.it/articoli/scelte-alimentari-sostenibili-dalla-societa-italiana-di-nutrizione-umana-sinu/

https://www.fooday.it/scelte-alimentari-sostenibili.html

https://www.medicinaintegratanews.it/importanza-di-una-alimentazione-sana-e-sostenibile/

https://www.radio24.ilsole24ore.com/programmi/paese-migliore/puntata/trasmissione-10-febbraio-2024-100500-2397647797256553

https://www.iodonna.it/benessere/diete-alimentazione/2024/02/15/alimentazione-e-sostenibilita-i-segreti-per-una-dieta-salutare-ma-anche-a-basso-impatto/

adnkronos

29 gen 2024

In Italia obesità uccide 4 volte più di incidenti d'auto, allarme esperti

Entro il 2035 obeso 1 italiano su 3, importanti scelte alimentari sostenibili a partire da dieta mediterranea

Persone obese

29 gennaio 2024 | 14.49
Redazione Adnkronos
LETTURA: 2 minuti

Ascolta questo articolo ora...

In Italia obesità in aumento esponenziale e sempre più 'killer', con un numero di morti all'anno 4 volte superiore a quello degli incidenti d'auto, e una previsione, entro il 2035, di 1 adulto italiano su 3 obeso. In questo scenario, dunque, i fattori di rischio legati alla dieta sono i principali responsabili della perdita di anni di vita libera da malattia a livello globale. E' l'allarme lanciato dalla Società italiana di nutrizione umana (Sinu) per sensibilizzare sull'importanza della sostenibilità alimentare e sull'adozione di scelte alimentari corrette, in grado di agire positivamente sia sull'uomo che sul pianeta. Tra queste la dieta mediterranea, basata proprio su un largo consumo di alimenti vegetali, tra cui frutta, verdura e cereali integrali ed un moderato consumo di alimenti di origine animale.

Un regime alimentare a base vegetale - ricordano i nutrizionisti - non solo consentirebbe di prevenire l'insorgenza delle malattie legate all'alimentazione, ma anche di dimezzare le emissioni di gas serra nell'atmosfera legate alla produzione e al consumo di cibo, che, contribuendo al riscaldamento globale, hanno a loro volta effetti deleteri sulla salute umana. Monitorare l'impatto degli alimenti, tenendo conto di tutti gli indicatori ambientali - sottolineano - consente, inoltre, di individuare le criticità correlate alla loro produzione ed applicare azioni di mitigazione che ne migliorino le prestazioni ambientali.

Per promuovere scelte più sane e sostenibili - proseguono gli esperti Sinu - anche il consumatore finale deve essere istruito attraverso strategie di educazione, di facilitazione delle scelte, di incentivi e di restrizione dell'offerta, volti a limitare lo spreco alimentare. È importante, ad esempio - avvertono - educare a leggere correttamente le date di scadenza. Molto spesso il cibo viene buttato perché non è chiara la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione (Tmc), e più di un terzo degli italiani, infatti non sa che un alimento oltre il Tmc è ancora consumabile, senza implicazioni sulla salute. Le tematiche di sostenibilità ambientale sono state approfondite in un convegno degli esperti under 40 della Sinu, a Milano, che ha anticipato alcuni dei temi che saranno approfonditi in occasione del prossimo congresso nazionale della società scientifica, a Piacenza dal 4 al 6 giugno.

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ufficio Stampa

BRANDMAKER

DottNet

29 gen 2024

Sinu: la rilevanza dell'adozione di un'alimentazione corretta in grado di agire positivamente sull'uomo

NUTRIZIONE REDAZIONE DOTTNET | 29/01/2024 18:14

Monitorare l'impatto degli alimenti, tenendo conto di tutti gli indicatori ambientali, consente, inoltre, di individuare le criticità correlate alla loro produzione ed applicare azioni di mitigazione che ne migliorino le prestazioni ambientali

Una delle sfide più importanti dell'epoca moderna è quella di trovare delle soluzioni che consentano di fornire un'alimentazione adeguata ad una popolazione in continuo aumento, limitando il più possibile le risorse ambientali. I modelli alimentari salutari e sostenibili, in linea con quanto indicato anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dalla Food and Agriculture Organization (FAO), devono sicuramente tenere conto dell'impatto ambientale del sistema alimentare e degli aspetti socioculturali, senza però dimenticare che l'alimentazione deve innanzitutto essere adeguata in **termini di varietà e di assunzione di energia e nutrienti.**

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), considerando l'attuale situazione globale in termini di salute umana e ambientale, sottolinea la rilevanza dell'adozione di scelte alimentari corrette, in grado di agire positivamente sia sull'uomo, che sul pianeta.

Tra queste, ad esempio, rientra la preferenza per diete a base vegetale come la dieta mediterranea, che si basa proprio su un largo consumo di alimenti vegetali, tra cui frutta, verdura e cereali integrali ed un moderato consumo di alimenti di origine animale. Ci troviamo in un momento storico in cui l'obesità è responsabile di un numero di decessi all'anno pari a 4 volte quello legato ad incidenti d'auto ed è destinata a colpire 1 adulto su 3 in Italia entro il 2035. In questo scenario, i fattori di rischio legati alla dieta sono i principali responsabili della perdita di anni di vita libera da malattia a livello globale. **Un regime alimentare a base vegetale non solo consentirebbe di prevenire l'insorgenza delle malattie legate all'alimentazione, ma a**nche di dimezzare le emissioni di gas serra nell'atmosfera legate alla produzione e al consumo di cibo, che, contribuendo al riscaldamento globale, hanno a loro volta effetti deleteri sulla salute umana.

Monitorare l'impatto degli alimenti, tenendo conto di tutti gli indicatori ambientali, consente, inoltre, di individuare le criticità correlate alla loro produzione ed applicare azioni di mitigazione che ne migliorino le prestazioni ambientali. Per attestare il *life cycle assessment* (studio del ciclo di vita) di un prodotto alimentare, vengono utilizzati certificazioni e protocolli di sostenibilità, strumenti che mostrano, in modo trasparente, gli obiettivi di miglioramento continuo e costante della qualità ecologica e sociale di un'azienda o filiera agroalimentare, in accordo con gli impegni delle politiche green. **Non solo un ideale astratto, ma una realtà concreta, che può e deve essere implementata con successo in tutte le fasi del settore alimentare, dalla produzione alla distribuzione e al consumo finale.**

Per promuovere scelte più sane e sostenibili, anche il consumatore finale deve essere istruito attraverso strategie di educazione, di facilitazione delle scelte, di *nudging*, di incentivi e di restrizione dell'offerta, volti a limitare lo spreco alimentare. È importante, ad esempio, educare a leggere correttamente le date di scadenza. Molto spesso il cibo viene buttato perché non è chiara la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione (TMC). Più di un terzo dei consumatori italiani, infatti, non sa che un alimento oltre il TMC è ancora consumabile, senza implicazioni sulla salute.

La SINU, da sempre in prima linea nella sfida per la creazione e adozione di modelli dietetici salutari e sostenibili, ha tenuto il primo Convegno del suo Gruppo Giovani, dal titolo *"Salute dell'uomo e del pianeta: il ruolo della dieta"*, evento incentrato sulle sfide cruciali che la nostra società deve affrontare in termini di sostenibilità alimentare e salute globale. Il comitato organizzatore e scientifico che ha lavorato all'evento è stato composto dai SINU giovani under 40 Donato Angelino, Università degli Studi di Teramo, Margherita Dall'Asta, Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza, Monica Dinu, Università degli Studi di Firenze, Annalisa Giosuè, Università di Napoli "Federico II", Alice Rosi, Università degli Studi di Parma e Daniela Martini, Università degli Studi di Milano.

Svoltosi con grande successo di pubblico, a dimostrazione del forte interesse su queste tematiche, presso il Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente (DeFENS) dell'Università degli Studi di Milano, alla presenza della Presidente SINU Prof.ssa Anna Tagliabue, il convegno ha fornito spunti significativi e prospettive future, anticipando alcuni dei temi che saranno approfonditi anche in occasione del XLIV Congresso Nazionale SINU, a Piacenza dal 4 al 6 giugno 2024.

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ufficio Stampa

BRANDMAKER

LA GAZZETTA DEL MEZZOGIORNO

29 gen 2024

In Italia obesità uccide 4 volte più di incidenti d'auto, allarme esperti

AGENZIA ADNKRONOS

Sinu, 'entro 2035 obeso 1 italiano su 3, importanti scelte alimentari sostenibili a partire da dieta mediterranea'

LUNEDÌ 29 GENNAIO 2024, 15:20 · 1 MIN di lettura

Ascolta questo articolo ora...

Roma, 29 gen. (Adnkronos Salute) - In Italia obesità in aumento esponenziale e sempre più 'killer', con un numero di morti all'anno 4 volte superiore a quello degli incidenti d'auto, e una previsione, entro il 2035, di 1 adulto italiano su 3 obeso. In questo scenario, dunque, i fattori di rischio legati alla dieta sono i principali responsabili della perdita di anni di vita libera da malattia a livello globale. E' l'allarme lanciato dalla Società italiana di nutrizione umana (Sinu) per sensibilizzare sull'importanza della sostenibilità alimentare e sull'adozione di scelte alimentari corrette, in grado di agire positivamente sia sull'uomo che sul pianeta. Tra queste la dieta mediterranea, basata proprio su un largo consumo di alimenti vegetali, tra cui frutta, verdura e cereali integrali ed un moderato consumo di alimenti di origine animale.

Un regime alimentare a base vegetale - ricordano i nutrizionisti - non solo consentirebbe di prevenire l'insorgenza delle malattie legate all'alimentazione, ma anche di dimezzare le emissioni di gas serra nell'atmosfera legate alla produzione e al consumo di cibo, che, contribuendo al riscaldamento globale, hanno a loro volta effetti deleteri sulla salute umana. Monitorare l'impatto degli alimenti, tenendo conto di tutti gli indicatori ambientali - sottolineano - consente, inoltre, di individuare le criticità correlate alla loro produzione ed applicare azioni di mitigazione che ne migliorino le prestazioni ambientali.

Per promuovere scelte più sane e sostenibili - proseguono gli esperti Sinu - anche il consumatore finale deve essere istruito attraverso strategie di educazione, di facilitazione delle scelte, di incentivi e di restrizione dell'offerta, volti a limitare lo spreco alimentare. È importante, ad esempio - avvertono - educare a leggere correttamente le date di scadenza. Molto spesso il cibo viene buttato perché non è chiara la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione (Tmc), e più di un terzo degli italiani, infatti non sa che un alimento oltre il Tmc è ancora consumabile, senza implicazioni sulla salute. Le tematiche di sostenibilità ambientale sono state approfondite in un convegno degli esperti under 40 della Sinu, a Milano, che ha anticipato alcuni dei temi che saranno approfonditi in occasione del prossimo congresso nazionale della società scientifica, a Piacenza dal 4 al 6 giugno.

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ufficio Stampa

BRANDMAKER

LA SICILIA

29 gen 2024

In Italia obesità uccide 4 volte più di incidenti d'auto, allarme esperti

Sinu, 'entro 2035 obeso 1 italiano su 3, importanti scelte alimentari sostenibili a partire da dieta mediterranea'

Di **Redazione** | 29 Gennaio 2024

Roma, 29 gen. (Adnkronos Salute) – In Italia obesità in aumento esponenziale e sempre più 'killer', con un numero di morti all'anno 4 volte superiore a quello degli incidenti d'auto, e una previsione, entro il 2035, di 1 adulto italiano su 3 obeso. In questo scenario, dunque, i fattori di rischio legati alla dieta sono i principali responsabili della perdita di anni di vita libera da malattia a livello globale. E' l'allarme lanciato dalla Società italiana di nutrizione umana (Sinu) per sensibilizzare sull'importanza della sostenibilità alimentare e sull'adozione di scelte alimentari corrette, in grado di agire positivamente sia sull'uomo che sul pianeta. Tra queste la dieta mediterranea, basata proprio su un largo consumo di alimenti vegetali, tra cui frutta, verdura e cereali integrali ed un moderato consumo di alimenti di origine animale. Un regime alimentare a base vegetale – ricordano i nutrizionisti – non solo consentirebbe di prevenire l'insorgenza delle malattie legate all'alimentazione, ma anche di dimezzare le emissioni di gas serra nell'atmosfera legate alla produzione e al consumo di cibo, che, contribuendo al riscaldamento globale, hanno a loro volta effetti deleteri sulla salute umana. Monitorare l'impatto degli alimenti, tenendo conto di tutti gli indicatori ambientali – sottolineano – consente, inoltre, di individuare le criticità correlate alla loro produzione ed applicare azioni di mitigazione che ne migliorino le prestazioni ambientali. Per promuovere scelte più sane e sostenibili – proseguono gli esperti Sinu – anche il consumatore finale deve essere istruito attraverso strategie di educazione, di facilitazione delle scelte, di incentivi e di restrizione dell'offerta, volti a limitare lo spreco alimentare. È importante, ad esempio – avvertono – educare a leggere correttamente le date di scadenza. Molto spesso il cibo viene buttato perché non è chiara la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione (Tmc), e più di un terzo degli italiani, infatti non sa che un alimento oltre il Tmc è ancora consumabile, senza implicazioni sulla salute. Le tematiche di sostenibilità ambientale sono state approfondite in un convegno degli esperti under 40 della Sinu, a Milano, che ha anticipato alcuni dei temi che saranno approfonditi in occasione del prossimo congresso nazionale della società scientifica, a Piacenza dal 4 al 6 giugno.

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ufficio Stampa

BRANDMAKER

Libero Quotidiano.it

29 gen 2024

In Italia obesità uccide 4 volte più di incidenti d'auto, allarme esperti

Roma, 29 gen. (Adnkronos Salute) - In Italia obesità in aumento esponenziale e sempre più 'killer', con un numero di morti all'anno 4 volte superiore a quello degli incidenti d'auto, e una previsione, entro il 2035, di 1 adulto italiano su 3 obeso. In questo scenario, dunque, i fattori di rischio legati alla dieta sono i principali responsabili della perdita di anni di vita libera da malattia a livello globale. E' l'allarme lanciato dalla Società italiana di nutrizione umana (Sinu) per sensibilizzare sull'importanza della sostenibilità alimentare e sull'adozione di scelte alimentari corrette, in grado di agire positivamente sia sull'uomo che sul pianeta. Tra queste la dieta mediterranea, basata proprio su un largo consumo di alimenti vegetali, tra cui frutta, verdura e cereali integrali ed un moderato consumo di alimenti di origine animale.

Un regime alimentare a base vegetale - ricordano i nutrizionisti - non solo consentirebbe di prevenire l'insorgenza delle malattie legate all'alimentazione, ma anche di dimezzare le emissioni di gas serra nell'atmosfera legate alla produzione e al consumo di cibo, che, contribuendo al riscaldamento globale, hanno a loro volta effetti deleteri sulla salute umana. Monitorare l'impatto degli alimenti, tenendo conto di tutti gli indicatori ambientali - sottolineano - consente, inoltre, di individuare le criticità correlate alla loro produzione ed applicare azioni di mitigazione che ne migliorino le prestazioni ambientali.

Per promuovere scelte più sane e sostenibili - proseguono gli esperti Sinu - anche il consumatore finale deve essere istruito attraverso strategie di educazione, di facilitazione delle scelte, di incentivi e di restrizione dell'offerta, volti a limitare lo spreco alimentare. È importante, ad esempio - avvertono - educare a leggere correttamente le date di scadenza. Molto spesso il cibo viene buttato perché non è chiara la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione (Tmc), e più di un terzo degli italiani, infatti non sa che un alimento oltre il Tmc è ancora consumabile, senza implicazioni sulla salute. Le tematiche di sostenibilità ambientale sono state approfondite in un convegno degli esperti under 40 della Sinu, a Milano, che ha anticipato alcuni dei temi che saranno approfonditi in occasione del prossimo congresso nazionale della società scientifica, a Piacenza dal 4 al 6 giugno.

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ufficio Stampa

BRANDMAKER

MEDICAL EXCELLENCE.tv
IL NETWORK DI SALUTE E BENESSERE

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

29 gen 2024

Scelte alimentari sostenibili per la salute umana e ambientale

29 Gennaio 2024 / 5 min read

La Società Italiana di Nutrizione Umana promuove la consapevolezza sulla sostenibilità alimentare, per un futuro più sano e rispettoso del nostro prezioso pianeta

Una delle sfide più importanti dell'epoca moderna è quella di trovare delle soluzioni che consentano di fornire un'alimentazione adeguata ad una popolazione in continuo aumento, limitando il più possibile le risorse ambientali. I modelli alimentari salutari e sostenibili, in linea con quanto indicato anche dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità** (OMS) e dalla **Food and Agriculture Organization** (FAO), devono sicuramente tenere conto dell'impatto ambientale del sistema alimentare e degli aspetti socioculturali, senza però dimenticare che l'alimentazione deve innanzitutto essere adeguata in termini di varietà e di assunzione di energia e nutrienti.

La **Società Italiana di Nutrizione Umana** (SINU), considerando l'attuale situazione globale in termini di salute umana e ambientale, sottolinea la rilevanza dell'adozione di scelte alimentari corrette, in grado di agire positivamente sia sull'uomo, che sul pianeta.

LA DIETA MEDITERRANEA

Tra queste, ad esempio, rientra la preferenza per diete a base vegetale come la dieta mediterranea, che si basa proprio su un largo consumo di alimenti vegetali, tra cui frutta, verdura e cereali integrali ed un moderato consumo di alimenti di origine animale. Ci troviamo in un momento storico in cui l'obesità è responsabile di un numero di decessi all'anno pari a 4 volte quello legato ad incidenti d'auto ed è destinata a colpire 1 adulto su 3 in Italia entro il 2035. In questo scenario, i fattori di rischio legati alla dieta sono i principali responsabili della perdita di anni di vita libera da malattia a livello globale. Un regime alimentare a base vegetale non solo consentirebbe di prevenire l'insorgenza delle malattie legate all'alimentazione, ma anche di dimezzare le emissioni di gas serra nell'atmosfera legate alla produzione e al consumo di cibo, che, contribuendo al riscaldamento globale, hanno a loro volta effetti deleteri sulla salute umana.

CERTIFICAZIONI E PROTOCOLLI DI SOSTENIBILITÀ

Monitorare l'impatto degli alimenti, tenendo conto di tutti gli indicatori ambientali, consente, inoltre, di individuare le criticità correlate alla loro produzione ed applicare azioni di mitigazione che ne migliorino le prestazioni ambientali. Per attestare il **life cycle assessment** (studio del ciclo di vita) di un prodotto alimentare, vengono utilizzati certificazioni e protocolli di sostenibilità, strumenti che mostrano, in modo trasparente, gli obiettivi di miglioramento continuo e costante della qualità ecologica e sociale di un'azienda o filiera agroalimentare, in accordo con gli impegni delle politiche green. Non solo un ideale astratto, ma una realtà concreta, che può e deve essere implementata con successo in tutte le fasi del settore alimentare, dalla produzione alla distribuzione e al consumo finale.

LO SPRECO ALIMENTARE

Per promuovere scelte più sane e sostenibili, anche il consumatore finale deve essere istruito attraverso strategie di educazione, di facilitazione delle scelte, di nudging, di incentivi e di restrizione dell'offerta, volti a limitare lo spreco alimentare. È importante, ad esempio, educare a **leggere correttamente le date di scadenza**. Molto spesso il cibo viene buttato perché non è chiara la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione (TMC). Più di un terzo dei consumatori italiani, infatti, non sa che **un alimento oltre il TMC è ancora consumabile**, senza implicazioni sulla salute.

CONVEGNO SINU

La **SINU**, da sempre in prima linea nella sfida per la creazione e adozione di modelli dietetici salutari e sostenibili, ha tenuto il primo Convegno del suo Gruppo Giovani, dal titolo "***Salute dell'uomo e del pianeta: il ruolo della dieta***", evento incentrato sulle sfide cruciali che la nostra società deve affrontare in termini di sostenibilità alimentare e salute globale. Il comitato organizzatore e scientifico che ha lavorato all'evento è stato composto dai SINU giovani under 40 **Donato Angelino**, Università degli Studi di Teramo, Margherita Dall'Asta, Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza, **Monica Dinu**, Università degli Studi di Firenze, **Annalisa Giosuè**, Università di Napoli "Federico II", **Alice Rosi**, Università degli Studi di Parma e **Daniela Martini**, Università degli Studi di Milano.

Svoltosi con grande successo di pubblico, a dimostrazione del forte interesse su queste tematiche, presso il **Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente** (DeFENS) dell'Università degli Studi di Milano, alla presenza della Presidente SINU Prof.ssa **Anna Tagliabue**, il convegno ha fornito spunti significativi e prospettive future, anticipando alcuni dei temi che saranno approfonditi anche in occasione del **XLIV Congresso Nazionale SINU**, a Piacenza dal 4 al 6 giugno 2024.

SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

La **Società Italiana di Nutrizione Umana** (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell'aggiornamento professionale, nell'informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all'applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni regionali e comprende diversi Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU, nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ufficio Stampa

BRANDMAKER

sanihelp.it
SALUTE & BENESSERE

29 gen 2024

SCELTE ALIMENTARI SOSTENIBILI

Angela Nanni 30 Gennaio 2024

istock

Tempo di lettura: 2 min.

Sanihelp.it – La **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU),** in occasione del primo Convegno del suo Gruppo Giovani ha ribadito l'importanza di puntare sull'adozione **di scelte alimentari corrette, in grado di agire positivamente sia sull'uomo sia sul Pianeta** poichè non si può non tenere in debita considerazione l'attuale situazione globale in termini di salute umana e ambientale.

Ecco perchè bisognerebbe privilegiare le **diete a base vegetale come quella Mediterranea,** che si basa proprio su un largo consumo di alimenti vegetali, tra cui frutta, verdura e cereali integrali ed un moderato consumo di alimenti di origine animale.

L'obesità, inoltre, è responsabile di un numero di decessi all'anno pari a 4 volte quello legato ad incidenti d'auto ed è destinata a colpire 1 adulto su 3 in Italia entro il 2035. In questo scenario, i fattori di rischio legati alla dieta sono i principali responsabili della perdita di anni di vita libera da malattia a livello globale.

Un regime alimentare a base vegetale non solo consentirebbe di prevenire l'insorgenza delle malattie legate all'alimentazione, ma anche di dimezzare le emissioni di gas serra nell'atmosfera legate alla produzione e al consumo di cibo, che, contribuendo al riscaldamento globale, hanno a loro volta effetti deleteri sulla salute umana.

Monitorare l'impatto degli alimenti, tenendo conto di tutti gli indicatori ambientali, consente, inoltre, di individuare le criticità correlate alla loro produzione ed applicare azioni di mitigazione che ne migliorino le prestazioni ambientali.

Per attestare il *life cycle assessment* (studio del ciclo di vita) di un prodotto alimentare, vengono utilizzati certificazioni e protocolli di sostenibilità, strumenti che mostrano, in modo trasparente, gli obiettivi di miglioramento continuo e costante della qualità ecologica e sociale di un'azienda o filiera agroalimentare, in accordo con gli impegni delle politiche green.

Non solo un ideale astratto, ma una realtà concreta, che può e deve essere implementata con successo in tutte le fasi del settore alimentare, dalla produzione alla distribuzione e al consumo finale.

Per promuovere scelte più sane e sostenibili, anche il consumatore finale deve essere istruito attraverso strategie di educazione, di facilitazione delle scelte, di *nudging*, di incentivi e di restrizione dell'offerta, volti a limitare lo spreco alimentare. È importante, ad esempio, educare a leggere correttamente le date di scadenza.

Molto spesso il cibo viene buttato perché non è chiara la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione (TMC). Più di un terzo dei consumatori italiani, infatti, non sa che un alimento oltre il TMC è ancora consumabile, senza implicazioni sulla salute.

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ufficio Stampa
BRANDMAKER

sanità informazione

29 gen 2024

In Italia l'obesità uccide 4 volte in più degli incidenti d'auto

Nel nostro paese l'obesità è in aumento esponenziale e sempre più "killer", con un numero di morti all'anno 4 volte superiore a quello degli incidenti d'auto, e una previsione, entro il 2035, di 1 adulto italiano su 3 obeso. E' l'allarme lanciato dalla Società italiana di nutrizione umana per sensibilizzare sull'importanza della sostenibilità alimentare e sull'adozione di scelte alimentari corrette, in grado di agire positivamente sia sull'uomo che sul pianeta

di Valentina Arcovio

Nel nostro paese l'**obesità** è in aumento esponenziale e sempre più "killer", con un numero di morti all'anno 4 volte superiore a quello degli **incidenti d'auto**, e una previsione, entro il 2035, di 1 adulto italiano su 3 obeso. In questo scenario, dunque, i **fattori di rischio** legati alla dieta sono i principali responsabili della perdita di anni di vita libera da malattia a livello globale. E' l'allarme lanciato dalla Società italiana di nutrizione umana (Sinu) per sensibilizzare sull'importanza della **sostenibilità alimentare** e sull'adozione di scelte alimentari corrette, in grado di agire positivamente sia sull'uomo che sul pianeta.

Dieta a base vegetale contrasta l'obesità e dimezza emissioni di gas serra

Tra le scelte alimentari raccomandate c'è certamente la **dieta mediterranea**, basata proprio su un largo consumo di alimenti vegetali, tra cui frutta, verdura e cereali integrali ed un moderato consumo di alimenti di origine animale. Un **regime alimentare** a base vegetale, secondo i nutrizionisti, non solo consentirebbe di prevenire l'insorgenza delle malattie legate all'alimentazione, ma anche di dimezzare le **emissioni di gas serra** nell'atmosfera legate alla produzione e al consumo di cibo, che, contribuendo al riscaldamento globale, hanno a loro volta effetti deleteri sulla **salute umana**. "Monitorare l'impatto degli alimenti, tenendo conto di tutti gli indicatori ambientali – sottolineano gli esperti della Sinu – consente, inoltre, di individuare le criticità correlate alla loro produzione ed applicare azioni di mitigazione che ne migliorino le **prestazioni ambientali**".

"E' importante educare a leggere correttamente le date di scadenza

"Per promuovere scelte più sane e sostenibili anche il consumatore finale deve essere istruito attraverso **strategie di educazione**, di facilitazione delle scelte, di incentivi e di restrizione dell'offerta, volti a limitare lo spreco alimentare", spiegano gli esperti. "E' importante, ad esempio, educare a leggere correttamente le **date di scadenza**. Molto spesso – continuani – il cibo viene buttato perché non è chiara la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione (Tmc), e più di un terzo degli italiani, infatti non sa che un alimento oltre il Tmc è ancora consumabile, senza **implicazioni sulla salute**".

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ufficio Stampa

BRANDMAKER

TISCALI

29 gen 2024

Salute

In Italia obesità uccide 4 volte più di incidenti d'auto, allarme esperti

di *Adnkronos* 29-01-2024 - **14:49**

Ascolta questo articolo ora...

Roma, 29 gen. (Adnkronos Salute) - In Italia obesità in aumento esponenziale e sempre più 'killer', con un numero di morti all'anno 4 volte superiore a quello degli incidenti d'auto, e una previsione, entro il 2035, di 1 adulto italiano su 3 obeso. In questo scenario, dunque, i fattori di rischio legati alla dieta sono i principali responsabili della perdita di anni di vita libera da malattia a livello globale. E' l'allarme lanciato dalla Società italiana di nutrizione umana (Sinu) per sensibilizzare sull'importanza della sostenibilità alimentare e sull'adozione di scelte alimentari corrette, in grado di agire positivamente sia sull'uomo che sul pianeta. Tra queste la dieta mediterranea, basata proprio su un largo consumo di alimenti vegetali, tra cui frutta, verdura e cereali integrali ed un moderato consumo di alimenti di origine animale.

Un regime alimentare a base vegetale - ricordano i nutrizionisti - non solo consentirebbe di prevenire l'insorgenza delle malattie legate all'alimentazione, ma anche di dimezzare le emissioni di gas serra nell'atmosfera legate alla produzione e al consumo di cibo, che, contribuendo al riscaldamento globale, hanno a loro volta effetti deleteri sulla salute umana. Monitorare l'impatto degli alimenti, tenendo conto di tutti gli indicatori ambientali - sottolineano - consente, inoltre, di individuare le criticità correlate alla loro produzione ed applicare azioni di mitigazione che ne migliorino le prestazioni ambientali.

Per promuovere scelte più sane e sostenibili - proseguono gli esperti Sinu - anche il consumatore finale deve essere istruito attraverso strategie di educazione, di facilitazione delle scelte, di incentivi e di restrizione dell'offerta, volti a limitare lo spreco alimentare. È importante, ad esempio - avvertono - educare a leggere correttamente le date di scadenza. Molto spesso il cibo viene buttato perché non è chiara la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione (Tmc), e più di un terzo degli italiani, infatti non sa che un alimento oltre il Tmc è ancora consumabile, senza implicazioni sulla salute. Le tematiche di sostenibilità ambientale sono state approfondite in un convegno degli esperti under 40 della Sinu, a Milano, che ha anticipato alcuni dei temi che saranno approfonditi in occasione del prossimo congresso nazionale della società scientifica, a Piacenza dal 4 al 6 giugno.

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ufficio Stampa

BRANDMAKER

Help CONSUMATORI
L'informazione per i cittadini responsabili

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

30 gen 2024

Obesità, Società di nutrizione umana: uccide 4 volte in più degli incidenti d'auto (Foto Pixabay)

Alimentazione Salute

Obesità, Società di nutrizione umana: uccide 4 volte in più degli incidenti d'auto

La denuncia della Società italiana di nutrizione umana: oggi l'obesità è responsabile di un numero di decessi annui pari a 4 volte quello degli incidenti d'auto. Entro il 2035 colpirà un terzo degli adulti italiani

30 Gennaio 2024 di Redazione

Scelte alimentare sostenibili per la salute delle persone e dell'ambiente. Il richiamo viene dalla **Sinu, Società italiana di nutrizione umana**, che denuncia un dato: **oggi l'obesità è responsabile di un numero di decessi annui pari a 4 volte quello degli incidenti d'auto.** Entro il 2035 colpirà un terzo degli adulti italiani.

Da più parti si sottolinea quanto l'obesità abbia una diffusione sempre più allarmante. **A livello mondiale si stima che nel 2035 l'obesità riguarderà un adulto su quattro e un bambino su cinque**, mentre si prevede che l'obesità infantile aumenterà del 100% tra il 2020 e il 2035. Si stimano **1,9 miliardi di individui obesi** entro il **2035** (quasi uno su quattro), di cui 1,5 miliardi adulti e quasi 400 milioni bambini (cioè 1 bambino su 5).

> Denuncia la Sinu: "Ci troviamo in un momento storico in cui l'obesità è responsabile di un numero di decessi all'anno pari a **4 volte quello legato ad incidenti d'auto** ed è destinata a colpire **1 adulto su 3 in Italia entro il 2035**. In questo scenario, i fattori di rischio legati alla dieta sono i principali responsabili della perdita di anni di vita libera da malattia a livello globale".

Da qui l'accento posto sulle scelte alimentari e sull'adozione di modelli alimentari sani e sostenibili, che in Italia potrebbero far leva proprio sulla **dieta mediterranea** – quella a base di frutta, verdura e cereali integrali e un moderato consumo di alimenti di origine animale.

"Un regime alimentare a base vegetale – spiega la Sinu – non solo consentirebbe di prevenire l'insorgenza delle malattie legate all'alimentazione, ma anche di dimezzare le emissioni di gas serra nell'atmosfera legate alla produzione e al consumo di cibo, che, contribuendo al riscaldamento globale, hanno a loro volta effetti deleteri sulla salute umana".

FEEL GOOD

Obesità, al via campagna Feel Good di Cittadinanzattiva

Scelte alimentari sostenibili

Si parla infatti sempre più spesso di **scelte alimentari sostenibili** non solo per la salute ma anche per il Pianeta. Un cibo che venga prodotto e consumato limitando il consumo delle risorse ambientali e che tenga in adeguato conto l'impatto ambientale della produzione alimentare. È una responsabilità che investe anche il consumatore finale.

Fra tanti aspetti, la Società di nutrizione umana ne ricorda uno che spesso viene dato per scontato: **la limitazione dello spreco alimentare** a di conseguenza **la corretta interpretazione della data di scadenza.** "Molto spesso il cibo viene buttato perché non è chiara la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione (TMC). Più di un terzo dei consumatori italiani, infatti, non sa che un alimento oltre il TMC è ancora consumabile, senza implicazioni sulla salute", spiega la Sinu.

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ufficio Stampa

BRANDMAKER

MEDICINA INTEGRATA

30 gen 2024

Nutrizione

L'importanza di un'alimentazione sana e sostenibile

La Società Italiana di Nutrizione Umana sottolinea l'importanza di adottare scelte alimentari corrette, favorevoli tanto per l'uomo quanto per il pianeta.

Elena D'Alessandri 30 Gennaio 2024 244

Di fronte ad una popolazione in constante crescita, una delle più importanti sfide del nostro tempo è rappresentata dalla **necessità di fornire una alimentazione adeguata limitando**, al contempo, **il consumo di risorse ambientali**.

Difatti, i modelli alimentari salutari e sostenibili – e quindi variegati in termini di energia e nutrienti – non possono oggi trascurare l'impatto ambientale del sistema alimentare e gli aspetti socioculturali, in linea con quanto indicato anche dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità** – OMS, e dalla **Food and Agriculture Organization** – FAO.

L'impegno della SINU

Alla luce di questo scenario, la **Società Italiana di Nutrizione Umana – SINU**, da sempre in prima linea nella sfida per la creazione e adozione di modelli dietetici salutari e sostenibili, **ha sottolineato l'importanza di scelte alimentari che siano positive per l'uomo e per il pianeta**.

E proprio in quella direzione è andato il primo convegno promosso dal Gruppo Giovani SINU, i professionisti under40 della Società, dal titolo: "**Salute dell'uomo e del pianeta: il ruolo della dieta**", incentrato sulle sfide cruciali che la nostra società deve affrontare in termini di sostenibilità alimentare e salute globale.

Svoltosi con grande successo di pubblico, a dimostrazione del forte interesse su queste tematiche, il convegno ha fornito **spunti significativi e prospettive future,** anticipando alcuni dei temi che saranno oggetto di approfondimento in occasione del XLIV Congresso Nazionale SINU, in programma Piacenza dal 4 al 6 giugno 2024.

La dieta mediterranea: una scelta positiva per uomo e pianeta

Una dieta che privilegi gli **alimenti di origine vegetale**, come **la dieta mediterranea**, che offre ampio spazio a frutta, verdura e cereali integrali a fronte di un consumo moderato di proteine di origine animale, **è per la SINU la scelta migliore per la salute dell'uomo e la sostenibilità del pianeta**.

Difatti, una scelta alimentare di questo tipo **consentirebbe da una parte di combattere l'obesità** – responsabile ormai di un numero di decessi annui pari a 4 volte quelli legati ad incidenti automobilistici e destinata a colpire 1 adulto su 3 in Italia entro il 2035 – e dall'altra di **dimezzare le emissioni di gas serra nell'atmosfera dovuti alla produzione e al consumo di cibo** che, contribuendo al surriscaldamento globale, si ripercuotono anche sulla salute umana.

Monitorare l'impatto degli alimenti e puntare a educazione e informazione

Monitorare l'impatto degli alimenti tenendo conto di tutti gli indicatori ambientali consente di individuare le criticità correlate alla loro produzione ed applicare azioni di mitigazione che ne migliorino le prestazioni ambientali.

Il ciclo di vita di un prodotto alimentare viene attestato da certificazioni e protocolli di sostenibilità che mostrano, in modo trasparente, gli obiettivi di miglioramento continuo e costante della qualità ecologica e sociale di un'azienda o filiera agroalimentare, in accordo con gli impegni delle politiche green. Si tratta di informazioni importanti che devono essere implementate rispetto a tutte le fasi del prodotto, dalla produzione alla distribuzione al consumo finale.

Infine, **promuovere scelte di vita sane e sostenibili** è qualcosa che non può prescindere da una adeguata educazione e informazione del consumatore finale che consentano anche di limitare lo spreco alimentare.

È importante, ad esempio, **educare a leggere correttamente le date di scadenza**. Molto spesso il cibo viene buttato perché non è chiara la differenza tra data di scadenza e termine minimo di conservazione, sottolinea la SINU. Più di un terzo dei consumatori italiani, infatti, ignora che un alimento oltre il termine minimo di conservazione è ancora consumabile, senza implicazioni sulla salute.

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ufficio Stampa

BRANDMAKER

Il Sole 24 ORE

10 feb 2024

10 febbraio 2024

CONTAINER

E se avanza?

Il 5 febbraio è stata la Giornata Nazionale di Prevenzione dello spreco alimentare, un tema di cui si è occupato Altroconsumo in una delle proprie ricerche, che la tecnologa alimentare Emanuela Bianchi ha curato.Con Laura Rossi, componente del Comitato Scientifico SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana e ricercatice CREA Alimenti e Nutrizione, parliamo di corretta nutrizione e di come ne guadagni anche la salute con un'alimentazione sostenibile.Si Può Fare nel SocialeIl donoIl Bar Motta a Cinisello Balsamo (hinterland milanese) è una specie di istituzione, con una clientela fissa e numerosa, frutto di anni di lavoro e anche della gentilezza dei due proprietari. Una gentilezza che si è mostrata nella sua grandezza anche sul finale. Quando hanno deciso di andare in pensione, invece di vendere l'attività, hanno donato il loro bar a un'associazione "I Ragazzi della luna" che si occupa di "dopo di noi" per ragazzi con spettro autistico. Così oggi sono questi ragazzi e i loro genitori a lavorare e sentire di essere al centro della comunità.

Ufficio Stampa

BRANDMAKER

Radio24

10 feb 2024

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

E se avanza?

con Laura Bettini

AVVIA QUESTO EPISODIO Includi Aggiungi a Playlist Scarica

Condividi su

Il 5 febbraio è stata la **Giornata Nazionale di Prevenzione dello spreco alimentare**, un tema di cui si è occupato Altroconsumo in una delle proprie ricerche, che *la tecnologa alimentare* ***Emanuela Bianchi*** ha curato.

Con ***Laura Rossi****, componente del Comitato Scientifico SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana e ricercatice CREA Alimenti e Nutrizione*, parliamo di corretta nutrizione e di come ne guadagni anche la salute con un'alimentazione sostenibile.

CLICCA QUI PER L'INTERVISTA

Ufficio Stampa
BRANDMAKER

iO DONNA

15 feb 2024

15 FEBBRAIO 2024 • DIETE E ALIMENTAZIONE • IL BELLO DEL VERDE

Alimentazione e sostenibilità: i segreti per una dieta salutare ma anche a basso impatto

Cosa si intende davvero per prodotti a 'km 0'? Come regolarsi con le date di scadenza per evitare sprechi alimentari? E per quanto riguarda il pesce, come fare scelte responsabili? Ecco i consigli della SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana per adottare un'alimentazione salutare sì, ma anche rispettosa del pianeta

di FRANCESCA GASTALDI

Alimentazione sostenibile: se ne parla sempre più spesso, sottolineando come **scelte alimentari più consapevoli** possano garantire benefici non solo in termine di **salute** ma anche di impatto sul pianeta. Tuttavia, i ritmi frenetici della vita quotidiana o la scarsa informazione possono portare a **trascurare quelle piccole ma importanti regole** che potrebbero fare la differenza.

Un esempio? Più di un terzo dei consumatori italiani non sa che **un alimento oltre il termine minimo di conservazione (TMC)**, cosa diversa dalla **data di scadenza**, è ancora consumabile, senza implicazioni sulla salute. Una questione non da poco se si pensa a quanto cibo, che potrebbe ancora essere consumato, viene invece buttato.

E lo **spreco alimentare** non è certo l'unico aspetto a cui bisognerebbe badare in un'ottica di alimentazione sostenibile.

Alimentazione sostenibile: l'importanza di educare i consumatori

A questi temi la **SINU, Società italiana di Nutrizione Umana**, da sempre in prima linea nella sfida per la creazione e adozione di modelli dietetici salutari e sostenibili, ha dedicato il primo Convegno del suo Gruppo Giovani, dal titolo **"Salute dell'uomo e del pianeta: il ruolo della dieta"**, evento incentrato sulle sfide che la nostra società deve affrontare in termini di sostenibilità alimentare e salute globale.

Sfide che si giocano su più fronti, non ultimo quello **dell'educazione dei consumatori** che – sottolineano gli esperti – devono essere opportunamente **istruiti sulle scelte da adottare**.

Dalla spesa alla tavola, quali sono le regole da conoscere per **un'alimentazione sana e sostenibile nella vita di tutti i giorni**? Ne abbiamo parlato con **Beatrice Biasini**, membro del gruppo di lavoro SINU Giovani della Società Italiana di Nutrizione Umana e Ricercatrice dell'Unità di Nutrizione Umana, Dipartimento di Scienze degli Alimenti e del Farmaco dell'Università di Parma.

Termine minimo di conservazione: cosa si intende?

Partiamo dal problema dello spreco alimentare. Per limitare i danni, è bene tenere presente **cosa si intende per data di scadenza e termine minimo di conservazione (TMC)**. Qual è la differenza?

«Entrambe **forniscono un'informazione circa la durabilità di un prodotto alimentare** in funzione della sua deperibilità – spiega l'esperta. – Il termine minimo di conservazione (TMC) prevede la dicitura *"da consumarsi preferibilmente entro il..."*, o *"da consumarsi preferibilmente entro fine ..."*. Con essa si intende la **data entro cui l'alimento conserva le sue proprietà specifiche**, se correttamente conservato. Ciò significa che **oltre la data indicata l'alimento può essere consumato perché sicuro dal punto di vista microbiologico**, ma potrebbe presentare dei **cambiamenti qualitativi in termini di sapore, odore o consistenza**».

E la data di scadenza?

«La data di scadenza prevede invece l'indicazione *"da consumare entro ..."* ed è utilizzata per i **prodotti altamente deperibili**, ad esempio la **carne, il pesce, le insalate confezionate**, per i quali il consumo **oltre alla data indicata potrebbe rappresentare un pericolo per la nostra salute**, sebbene l'**odore o il sapore possano essere percepiti ancora gradevoli**. Oltre la data indicata pertanto l'alimento non deve essere consumato perché non più sicuro».

Carne rossa non più di una volta a settimana

In un'ottica di alimentazione salutare e sostenibile, viene spesso **sottolineata la necessità di ridurre il consumo di carne**. Come si applica tale indicazione nella vita di tutti i giorni?

«Le recenti Linee Guida italiane per una sana alimentazione redatte dal Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA) suggeriscono di **consumare carne rossa**, quale la carne **bovina, suina, equina, inclusa la selvaggina, non più di una volta alla settimana** – spiega l'esperta. – Al contrario, **per la carne bianca, come il tacchino, pollo o coniglio**, si suggerisce una frequenza di **consumo maggiore, che varia da una a tre volte alla settimana**, a seconda del fabbisogno energetico giornaliero di riferimento. Tali suggerimenti non si ispirano soltanto a principi salutistici, **ma anche di sostenibilità ambientale** secondo cui è possibile adottare scelte alimentari strategiche».

Alimentazione sostenibile: l'impatto della carne

«Le **carni dei ruminanti** in particolare, quali bovini, ovini e caprini contribuiscono maggiormente all'**emissione di gas climalteranti** (che producono cioè l'alterazione del clima terrestre, *ndr)* **a causa della fermentazione enterica generata dai loro processi digestivi**. Non solo, ma considerando l'intero ciclo produttivo – dall'allevamento al consumo a tavola – vi è anche un **maggior consumo di risorse ambientali per la produzione di carne rossa rispetto ad altri alimenti di origine animale**, aggravato dall'eccessivo consumo a tavola. È preferibile pertanto limitarne il consumo, senza necessariamente escludere tali prodotti dalla nostra dieta».

E per quanto riguarda il pesce?

Quando si parla di alimentazione sana, invece, **si raccomanda spesso il consumo di pesce**, che può avere importanti benefici sulla salute. Ma per quello che riguarda i **prodotti ittici**, spesso è meno chiaro **come fare scelte sostenibili.**

«Con il contributo del Ministero per le Politiche Agricole Alimentari e Forestali (MIPAAF), **Slow Food Italia ha redatto una pratica guida per scegliere i prodotti ittici in modo più consapevole e responsabile**. **Tipologia, taglia e origine del pesce**, nonché il metodo produttivo vengono indicati come parametri chiave di scelta. Si consiglia di preferire **specie ittiche a ciclo di vita breve** sia per ridurre il nostro impatto sull'ecosistema, sia in quanto i **pesci di grandi dimensioni e più longevi possono accumulare una maggiore quantità di sostanze tossiche** presenti nei nostri mari, come i metalli pesanti. È bene **escludere il consumo di pesci in età giovanile per non ostacolarne la riproduzione**» – spiega Beatrice Biasini.

LEGGI ANCHE

› **Pesce fresco sì, surgelato no. Cosa si può acquistare (e cosa no) con la card spesa del governo "Dedicata a te"**

Pesce: attenzione all'acquisto di specie a rischio di estinzione

«Il consumatore deve inoltre essere adeguatamente informato al fine **di evitare l'acquisto di specie a rischio di estinzione**, quali ad esempio **tonno rosso, datteri di mare**, o perché soggette a **pratiche di pesca o allevamento non sostenibili**, come ad esempio **salmone e gamberi tropicali allevati.** Anche la **stagionalità del pesce è importante**: è bene consumare **pesci di stagione, ossia pesci che non si trovano in fase riproduttiva**. Tra quelli che possiamo consumare **tutto l'anno troviamo ad esempio cefalo, nasello, sgombro. Orate, alici e spigole fresche andrebbero invece scelte d'estate.** Possiamo inoltre ridurre il contributo all'impatto ambientale dato dal trasporto, in particolare se si tratta di trasporto aereo, **se scegliamo pesci nostrani**».

Ufficio Stampa
BRANDMAKER

Alimentazione sostenibile e prodotti a km 0

Quando si parla di alimentazione sostenibile, si pensa sempre al famigerato **'Km o'**. Ma cosa si intende davvero?

«Letteralmente il **termine è un po' fuorviante in quanto il prodotto a km zero di fatto non esiste**, a meno che non ci riferiamo ai **prodotti che possiamo produrre all'interno o in prossimità del nostro ambiente domestico**. Il termine spesso viene utilizzato come sinonimo di **prodotto locale e/o a filiera corta**, benché queste due categorie abbiano diverse accezioni» – sottolinea l'esperta.

LEGGI ANCHE
› **Spesa a km zero e filiera corta: 3 app e siti per farla**

Prodotto locale e/o a filiera corta: che differenza c'è?

Getty Images

«Intendiamo come **"prodotti locali" quegli alimenti distribuiti e venduti a breve distanza dal luogo di produzione**, indipendentemente dal numero di intermediari coinvolti. I **prodotti a filiera corta sono invece quelli la cui catena di approvvigionamento coinvolge un numero limitato di operatori economici**, in stretta relazione tra loro. In questo secondo caso si considera sia la prossimità geografica, ossia la distanza fisica tra produttori e consumatori, sia la prossimità sociale, ossia il numero di attori coinvolti lungo la filiera, la quale **valorizza la produzione locale recuperando il legame con il territorio»**.

Dal punto di vista della salute, prosegue l'esperta, «è bene considerare inoltre che il **consumo di prodotti freschi, di stagione e locali tendenzialmente garantisce un più alto apporto di vitamine e minerali** il cui contenuto si riduce con l'allungarsi del tempo di trasporto e di stoccaggio».

Alimentazione sostenibile: i vantaggi di una dieta a base vegetale

Ci sono altre indicazioni che è importante tenere a mente in un'ottica di **alimentazione sana e sostenibile**?

«Come suggerito dalla Commissione Eat-Lancet che riunisce esperti a livello internazionale sui temi della salute, della nutrizione e della sostenibilità ambientale, rispetto ai consumi attuali, a livello globale, **dovremmo virare la nostra alimentazione verso una dieta a base vegetale** che non necessariamente escluda alimenti di origine animale ma che limiti in **particolare l'apporto di carne rossa e di cibi ricchi in zuccheri** e al contrario **raddoppi l'apporto di frutta e frutta secca, verdura e legumi.** Rimane sempre valido **l'invito a preferire cereali e derivati in forma integrale rispetto ai raffinati.** È noto che i **legumi** se confrontati alle carni o al pesce hanno una minor qualità proteica, tuttavia, se assunti in combinazione con i cereali possono fornire un'adeguata composizione amminoacidica, paragonabile alle fonti proteiche animali».

Frutta e verdura sempre di stagione

Un'altra raccomandazione che vale la pena ribadire? «**Preferire frutta e verdura di stagione dato il minor utilizzo di energia per riscaldamento o illuminazione artificiale**, per la refrigerazione e la conservazione rispetto alle controparti non stagionali coltivate sotto protezione, importate o conservate» – conclude **Beatrice Biasini**.

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ufficio Stampa
BRANDMAKER

sinu.it