LE FAMIGLIE ITALIANE SPRECANO QUASI 20 KG DI CIBO ALL'ANNO

Per combattere lo spreco alimentare, dalla SINU Società Italiana di Nutrizione Umana i consigli per un comportamento più virtuoso

Ridurre le perdite e gli sprechi alimentari lungo l'intera catena di produzione è un'importante priorità politica, inclusa negli obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite (SDGs) per il 2030. Le perdite e gli sprechi alimentari sono stati stimati essere un terzo del cibo prodotto per il consumo umano, come riportato dalla FAO. Tuttavia, i rifiuti alimentari domestici rappresentano una percentuale significativa, rispetto a quanto accade nell'intera catena di approvvigionamento.

Dai dati dell'**Osservatorio Sprechi alimentari del CREA Alimenti e Nutrizione, presentati dalla Prof.ssa Laura Rossi**, nutrizionista e coordinatore dell'Osservatorio e membro del comitato scientifico della SINU, al XLIII Congresso Nazionale della **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana,** si evince che **gli italiani hanno sprecato nel 2018 in media 370 g/settimana/famiglia di cibo,** pari a quasi 20 kg per famiglia all'anno. Il dato è allineato con quanto misurato in Olanda (365 g/settimana) e più basso di quanto rilevato in Spagna (534 g/settimana), Germania (534 g/settimana) e Ungheria (464 g/settimana). Approfondendo le tipologie di spreco, emerge che, rispetto al totale dei quattro paesi europei, in Italia si gettano maggiormente prodotti completamente inutilizzati (43,2% vs 31% della quantità sprecata), mentre si riscontra una minor propensione a gettare gli avanzi del piatto (14,6% vs 20,0%) ed anche i prodotti aperti, ma non finiti di consumare perché scaduti (30,3% vs 36%). Nel 2021 si è avuto un aumento dello spreco domestico che è arrivato a 420 g/settimana/famiglia.
Dimensione familiare e spreco alimentare sono positivamente correlati, ma guardando ai dati pro-capite si osserva un **maggior spreco nelle famiglie monocomponenti**. Inoltre, si riscontra una certa propensione di spreco alimentare nei segmenti di età più giovane e tra i nuclei familiari con maggiori disponibilità economiche.
Di contro, la consapevolezza delle famiglie dell'**impatto negativo dello spreco** su diversi ambiti è piuttosto elevata. L'impatto economico è il più sentito (70%), di gran lunga superiore a quello sociale (conseguenze su disponibilità di cibo nel mondo, (59%) e ambientale (55%).

In un'ottica di maggiore consapevolezza e occhio ai consumi quotidiani, la SINU Società Italiana di Nutrizione Umana, in occasione del XLIII Congresso Nazionale, fornisce alcuni semplici consigli, **buone pratiche da mettere in atto nella vita familiare e quotidiana, per evitare lo spreco**:

1. **Pianificare il menù settimanale**
   Fondamentale è l'attenzione alla pianificazione in anticipo dei menù settimanali, che, come risulta dall'Osservatorio, coinvolge solo il 42% degli intervistati. Disporre in casa di alimenti in quantità sufficiente risulta essere una priorità nelle scelte alimentari per la maggior parte delle famiglie, e, di contro, avere un eccesso di scorte non costituisce una priorità prevalente.

2. **Definire le quantità da acquistare e cucinare**
   Solo un quinto degli intervistati dice di avere difficoltà a cucinare nuovi piatti e ancora meno sono coloro che non sanno riutilizzare gli avanzi o che non sanno pianificare le giuste quantità di alimenti

da acquistare, un comportamento virtuoso che fa si che il consumatore italiano sia molto attento allo spreco.

3. **No agli acquisti d'impulso o in eccesso**
   La difficoltà nel pianificare la spesa porta ad effettuare acquisti d'impulso ed in eccesso. Diventa, quindi, essenziale educare i consumatori, consentendo loro di fare scelte alimentari più consapevoli e sane, sia per promuovere la salute, che per proteggere l'ambiente.

4. **Fare sempre la spesa dopo mangiato e mai a stomaco vuoto**
   Se non si è mangiato, trasportati dallo stimolo della fame, si rischia di acquistare cibi poco sani, ricchi di calorie e, comunque, in grande quantità.

5. **Imparare a riconoscere se un alimento è ancora buono**
   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 non sa che un alimento oltre il TMC è ancora consumabile, può perdere un po' di fragranza, ma non ci sono problemi di salute. Comprendendo meglio i termini di scadenza, è possibile capire la durata della bontà degli alimenti conservati in dispensa o nel frigorifero.

6. **Imparare a leggere l'etichetta**
   Importante è leggere correttamente le etichette nutrizionali. Anche se, dall'Osservatorio, è risultata una buona conoscenza sulle ripercussioni che il consumo frequente di alcuni alimenti (es. sale, zucchero, ecc.) hanno sulla salute (60%), la reale composizione nutrizionale dei vari alimenti non è ancora molto chiara (es. alto contenuto di sale nei cereali per la colazione).

7. **Riutilizzo degli avanzi**
   Contro lo spreco, il riutilizzo degli avanzi è una buona pratica comunemente riportata. In Italia, lo spreco è principalmente in forma completamente inutilizzata o parzialmente utilizzata e, in generale, tutto il cibo cotto viene consumato, portando a una percentuale generalmente piccola di avanzi. Dobbiamo quindi imparare a fare la spesa meglio.

8. **Seguire la Dieta Mediterranea e le porzioni consigliate di ciascun alimento**
   Chi mangia sano, spreca meno. Chi è attento, infatti, alle raccomandazioni nutrizionali, è attento anche a quelle ambientali e sociali. In Italia, **il 50,4% della popolazione non segue le Linee Guida per una sana alimentazione.** Ancora in molti sottovalutano quali siano le porzioni consigliate di alcuni alimenti protettivi per la salute (es. frutta, verdura, pesce e legumi). Solo una piccola parte del campione mangia le 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura, consuma pane/pasta/riso più volte al giorno (20%) e compensa con porzioni più elevate di alimenti a più alta densità calorica (es. carne rossa e/o conservata, prodotti dolciari e bevande zuccherate). La dieta mediterranea (DM) è ampiamente riconosciuta come un modello nutrizionale in grado di prevenire gravi patologie, come le malattie cardiovascolari, il diabete, le malattie renali croniche e di ridurre la mortalità per tutte le cause ed è considerata la più salutare anche per l'ambiente. Solo il 13% degli intervistati ha, però, un alto livello di aderenza alla Dieta Mediterranea.

9. **Preferire monoporzioni o porzioni piccole**
   Secondo gli ultimi dati del Censimento permanente della popolazione dell'Istat, le famiglie italiane sono sempre di più, ma sempre più piccole. **Il 35,1% del totale sono famiglie monocomponenti**, che, secondo i dati dell'Osservatorio, sprecano di più. La proposta di unità di vendita piccole può essere un ottimo sistema, quindi, per limitare lo spreco, in particolare nei piccoli nuclei familiari. Una

soluzione ideale per i prodotti a basso costo, che impattano molto sull'ambiente, perché incidono sulla massa dei prodotti che finiscono nella pattumiera e per il fatto che c'è uno spreco energetico nella produzione di alimenti che non vengono consumati. È necessaria anche una strategia sugli imballaggi, per non vanificare le azioni di lotta allo spreco stesso.

10. **Educare le nuove generazioni**
    Dare buoni esempi e una buona educazione a casa sullo spreco alimentare incrementa l'aderenza alle raccomandazioni nutrizionali, come si evince quasi nella metà degli intervistati. Quindi è buona pratica insegnare ai più piccoli come fare per non sprecare.

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 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