

# SOSTENIBILITÀ IN TAVOLA

DIETISTA DOTT.SSA  
ALLOCCO ELISA



# CONCETTO DI SALUTE



**DEL SINGOLO**

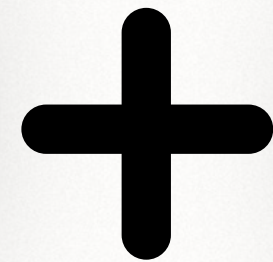


Stato di completo benessere fisico, mentale e sociale

**DELL'INSIEME**



Determinanti socio-economici, politici, socio demografici, giuridici ed ambientali.



**SALUTE  
GLOBALE**



**Popolazione**



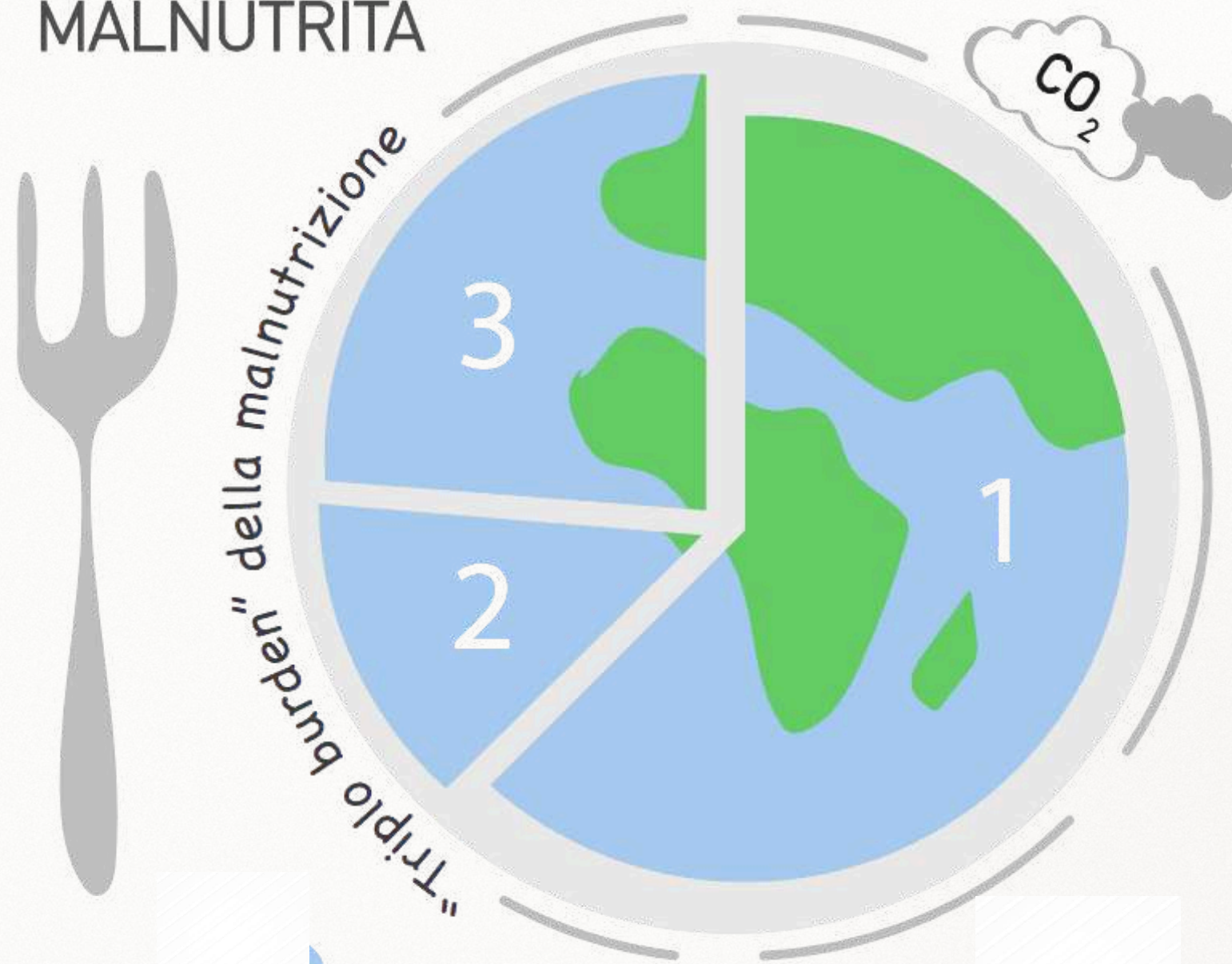
**Cibo**



**Ambiente**

# I PARADOSSI DELLA NUTRIZIONE

1 persona  
su 3 è  
MALNUTRITA



# “MONDO OBESO CHE MUORE DI FAME”

1

## MALNUTRIZIONE PER ECCESSO<sup>(9)</sup>

>670 milioni di adulti

>120 milioni di giovani  
tra i 5 e i 19 anni



sono **OBESI**

40 milioni di bambini  
sono in **SOVRAPPESO**

2

## MALNUTRIZIONE PER DIFETTO<sup>(9)</sup>

>800 milioni di persone



soffrono la **FAME**

149 milioni di bambini  
sotto i 5 anni

soffrono di **RACHITISMO**

49 milioni di bambini  
sono **DEPERITI**

3

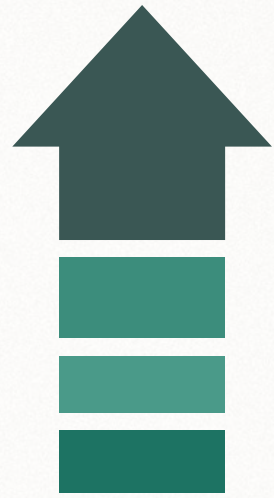
## MALNUTRIZIONE PER CARENZA DI MICRONUTRIENTI



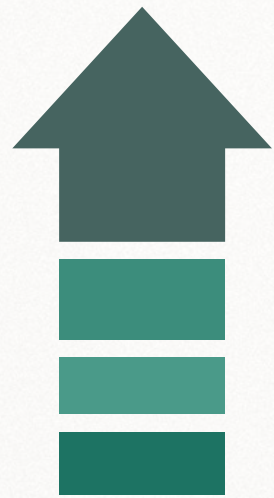
(tra cui ferro, iodio, vit.A,  
Vit.B12 e zinco)

Le patologie obesità-correlate  
incidono sui budget sanitari  
in tutto il mondo per:

**2000** miliardi di <sup>(9)</sup>  
dollari l'anno



**MALNUTRIZIONE PER ECCESSO**



**MALNUTRIZIONE PER DIFETTO**

# XX SECOLO



**Industrializzazione**



**Urbanizzazione**



**Globalizzazione**

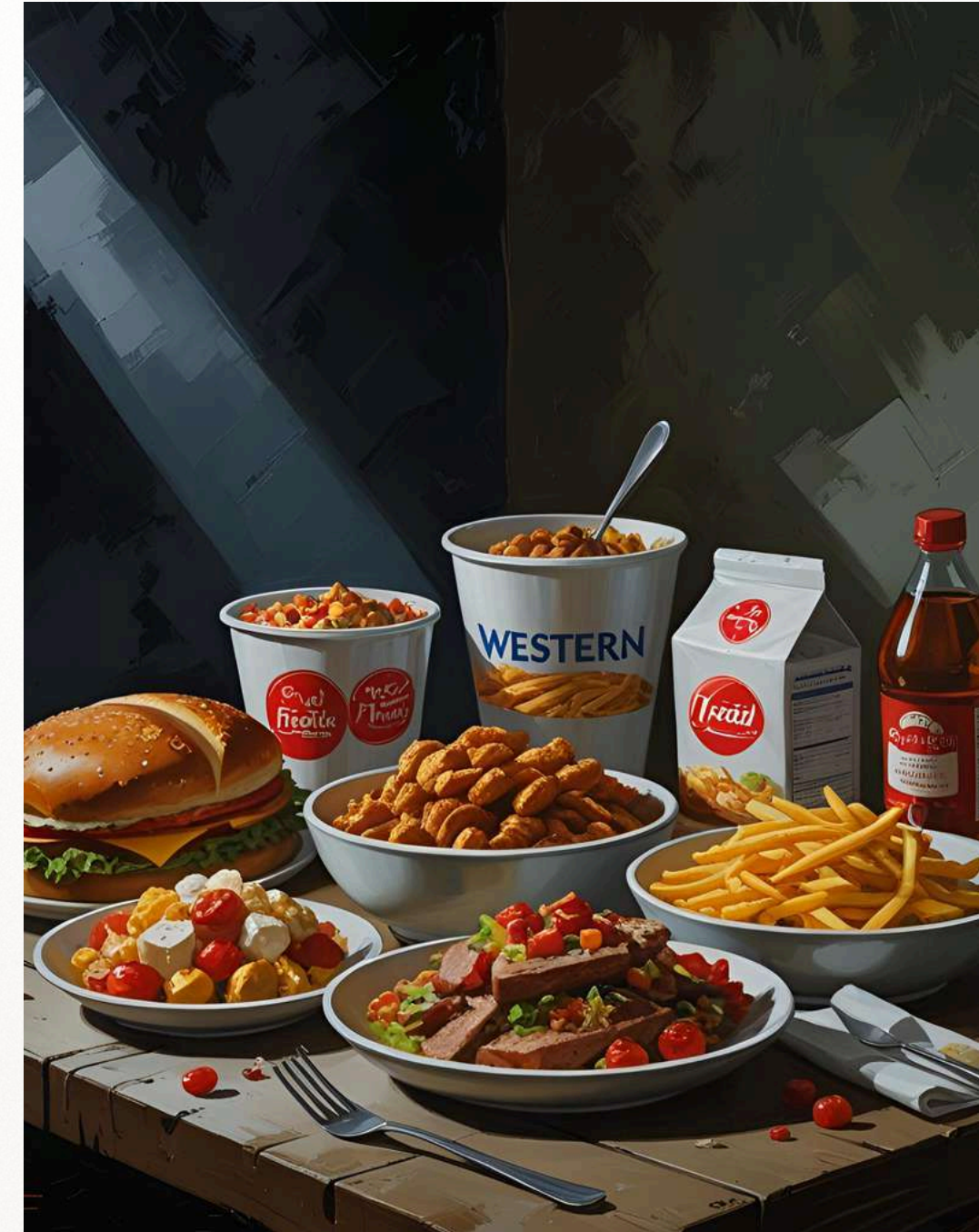


**Aumento del reddito**

**Cambiamento dei modelli alimentari e sistemi produttivi**

# WESTERN DIET

Si è passati così dal consumo di alimenti locali e di stagione, soprattutto vegetali ricchi di fibre, ad alimenti trasformati e ad alta densità energetica tipici della Western-Diet, caratterizzati da un elevato contenuto di amidi raffinati, zuccheri, grassi saturi, grassi trans e sale.



## È SOSTENIBILE PER IL PIANETA?

# INDICI DI IMPATTO AMBIENTALE



**IMPRONTA  
IDRICA**

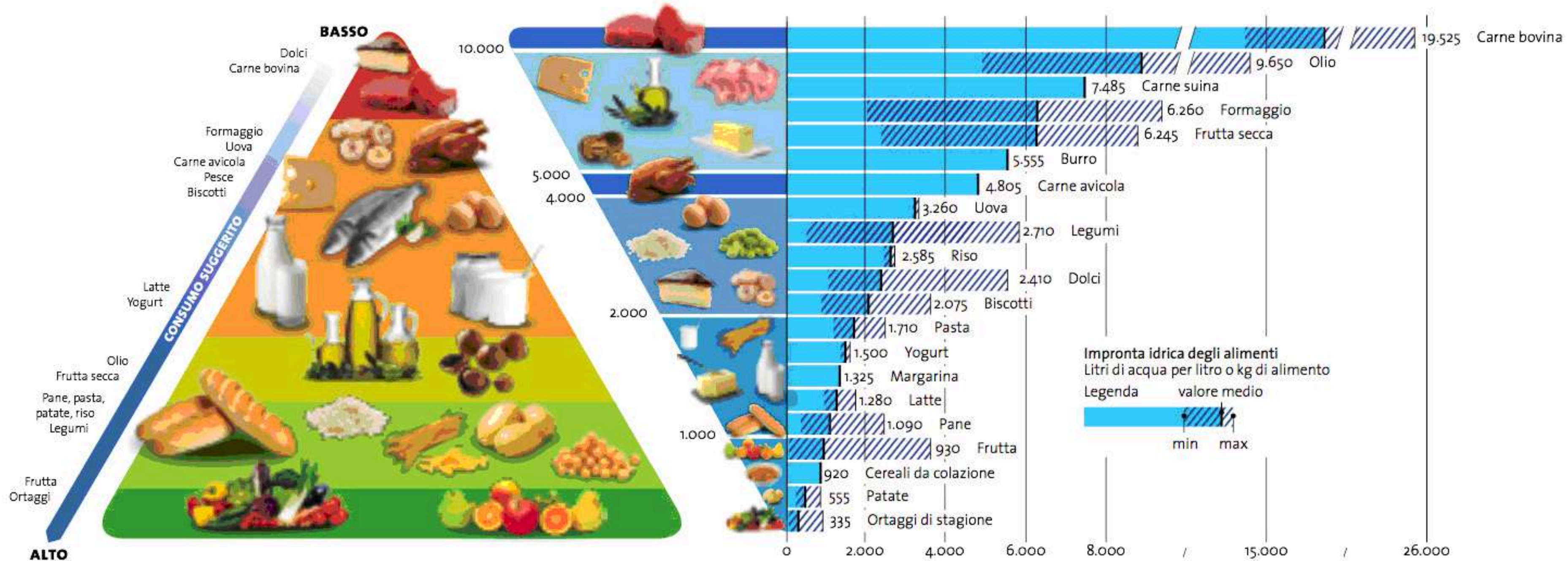


**IMPRONTA  
ECOLOGICA**



**IMPRONTA DEL  
CARBONIO**

# IMPRONTA IDRICA



**PIRAMIDE ALIMENTARE**

CONSUMO SUGGERITO

BASSO

ALTO

Dolci  
Carne bovina

Formaggio  
Uova  
Carne avicola  
Pesce  
Biscotti

Latte  
Yogurt

Olio  
Frutta secca  
Pane, pasta,  
patate, riso  
Legumi

Frutta  
Ortaggi

10.000

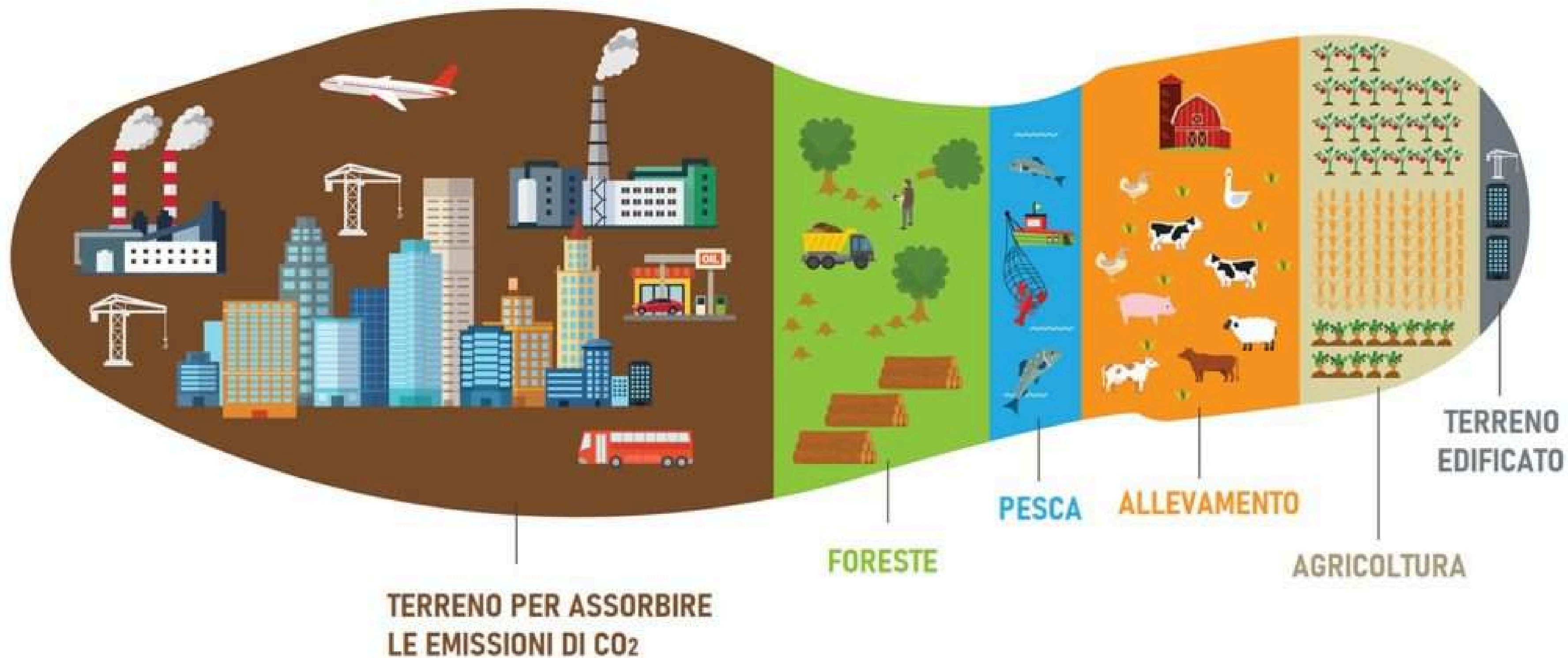
5.000  
4.000

2.000

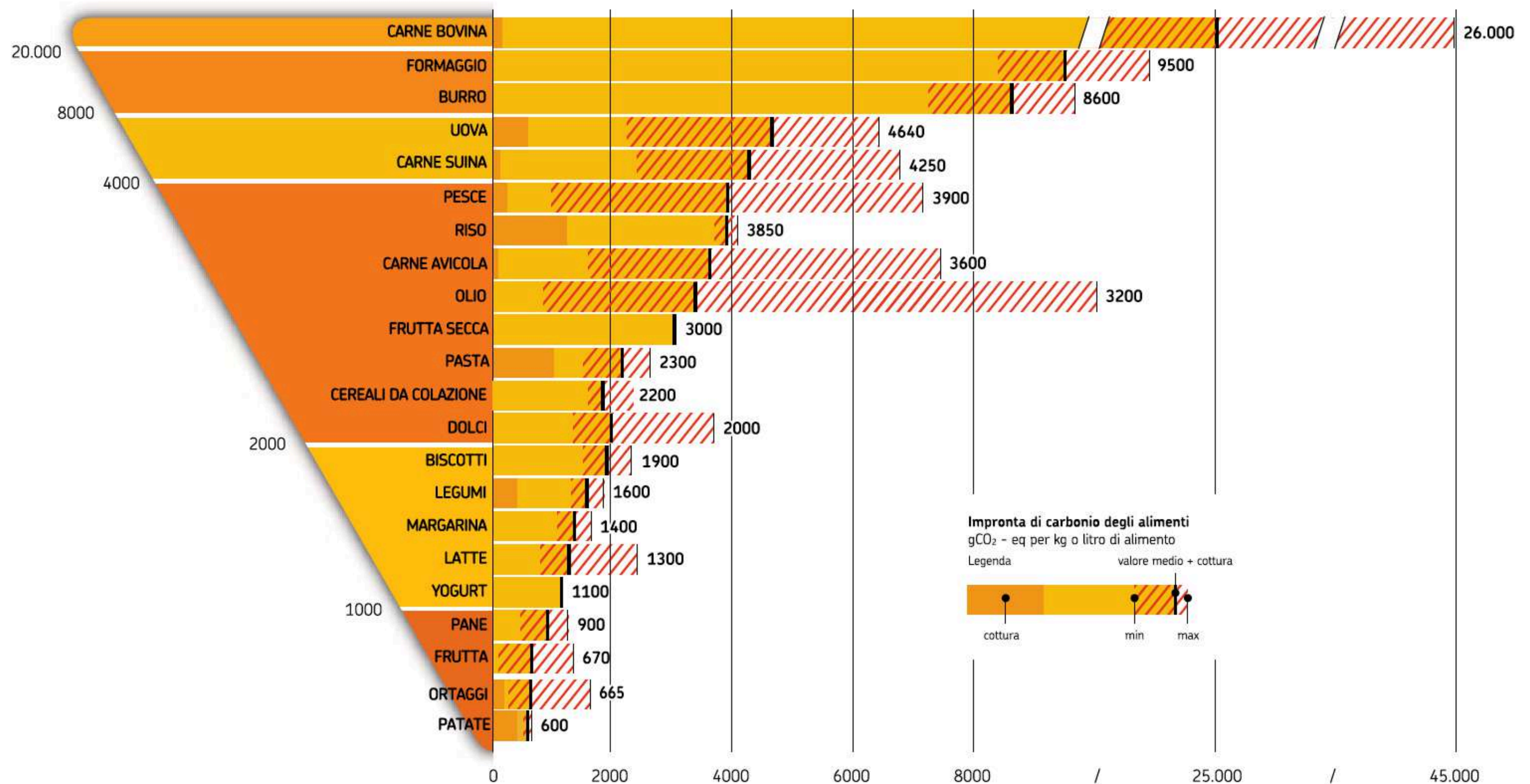
1.000

0 2.000 4.000 6.000 8.000 / 15.000 / 26.000

# IMPRONTA ECOLOGICA

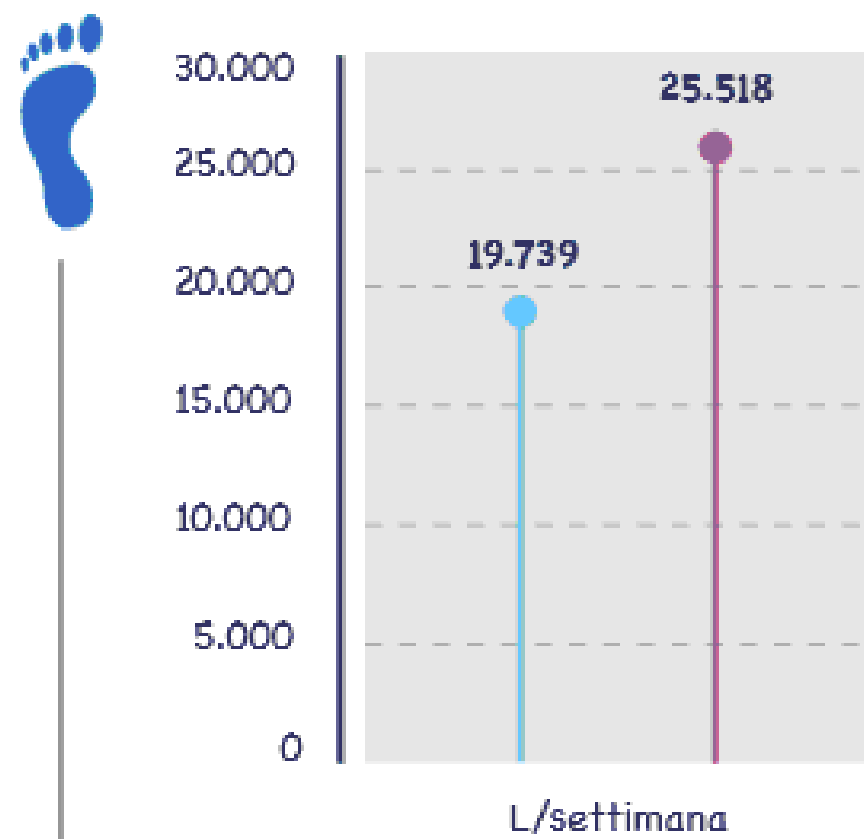


# IMPRONTA DEL CARBONIO

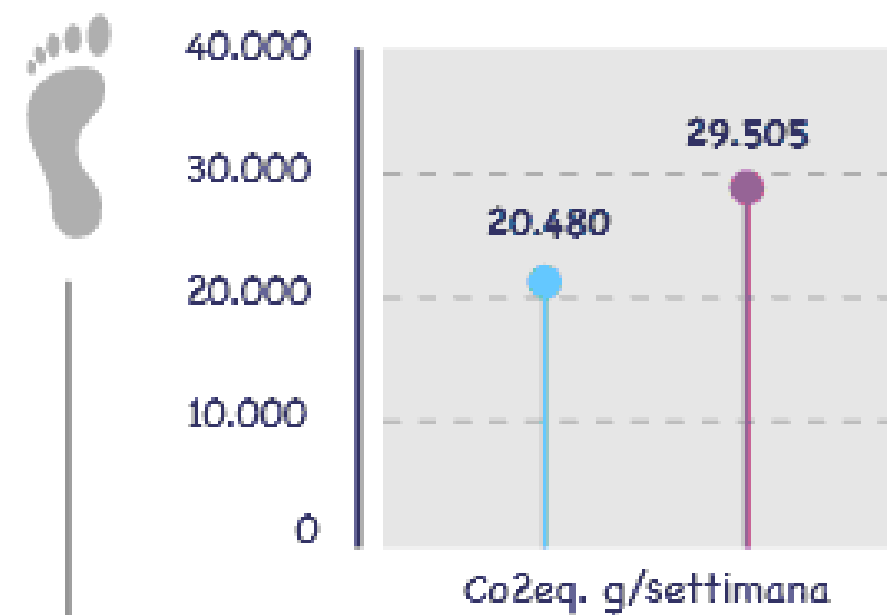


# LA WESTERN DIET NON È SOSTENIBILE

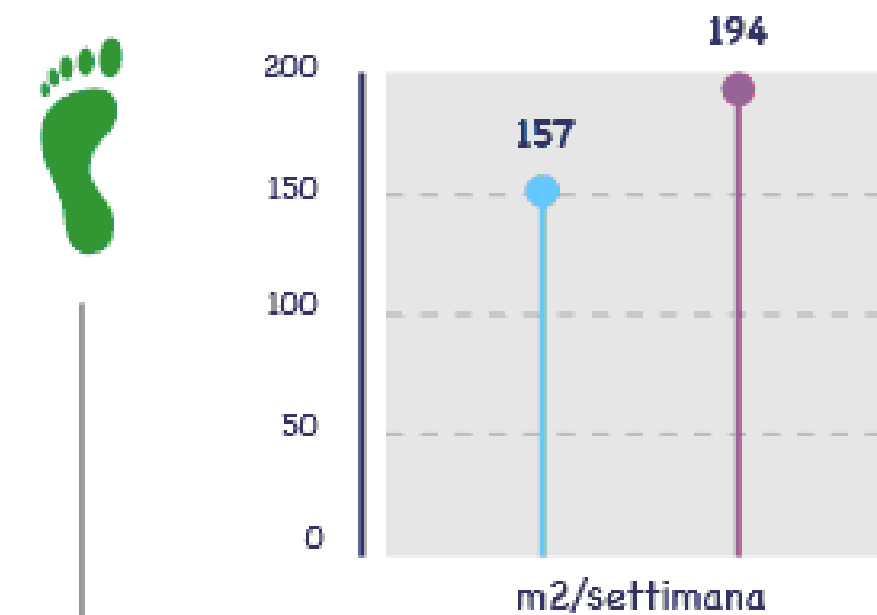
1 IMPRONTA IDRICA\*



2 IMPRONTA CARBONICA\*



3 IMPRONTA ECOLOGICA\*



■ dieta occidentale  
■ dieta Mediterranea

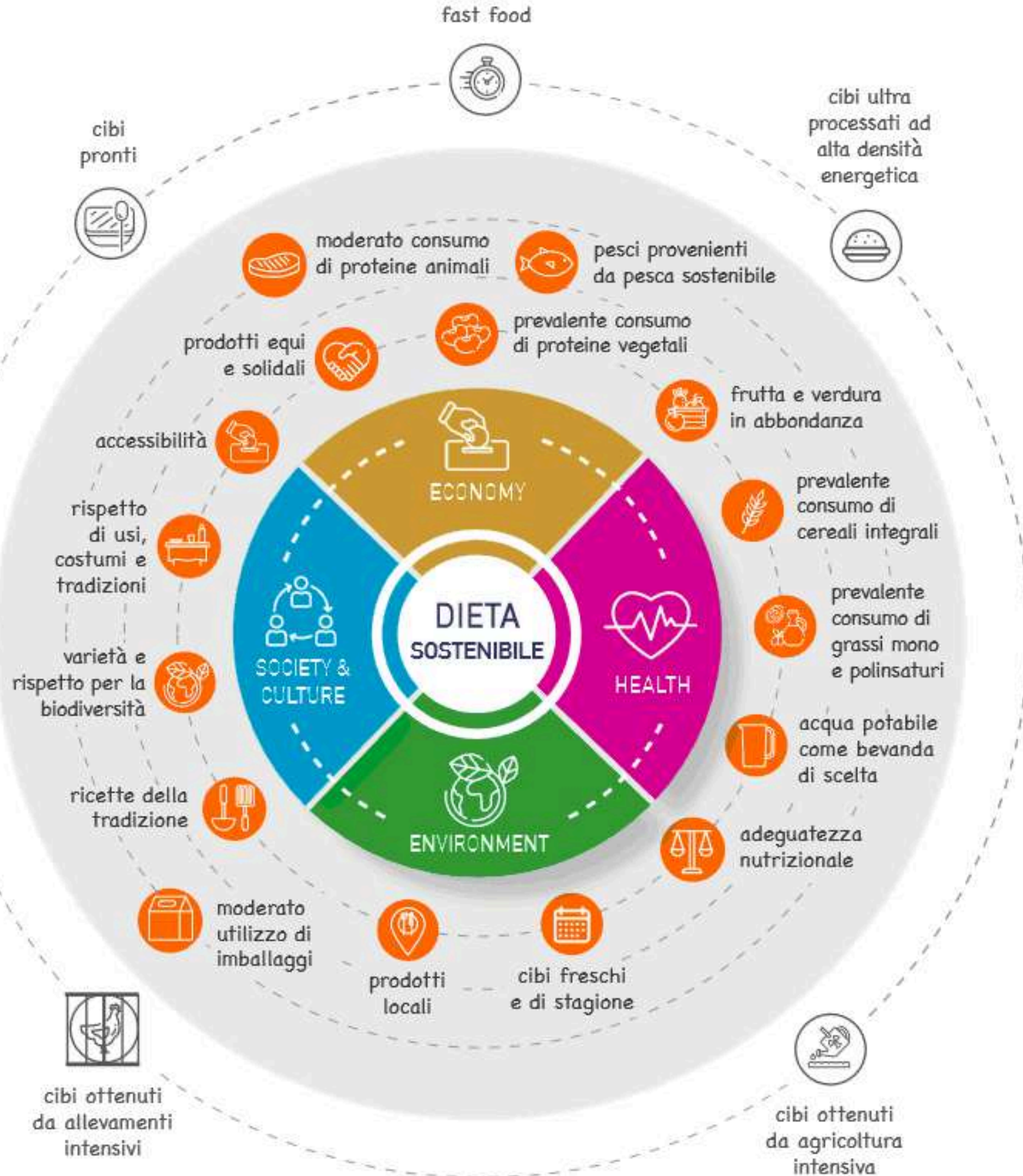
# DIETA SOSTENIBILE

**Diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future**

Le diete sostenibili proteggono la biodiversità e gli ecosistemi, sono accettabili culturalmente, sono economicamente eque e accessibili e risultano sicure e sane sotto il profilo nutrizionale ottimizzando le risorse naturali e umane

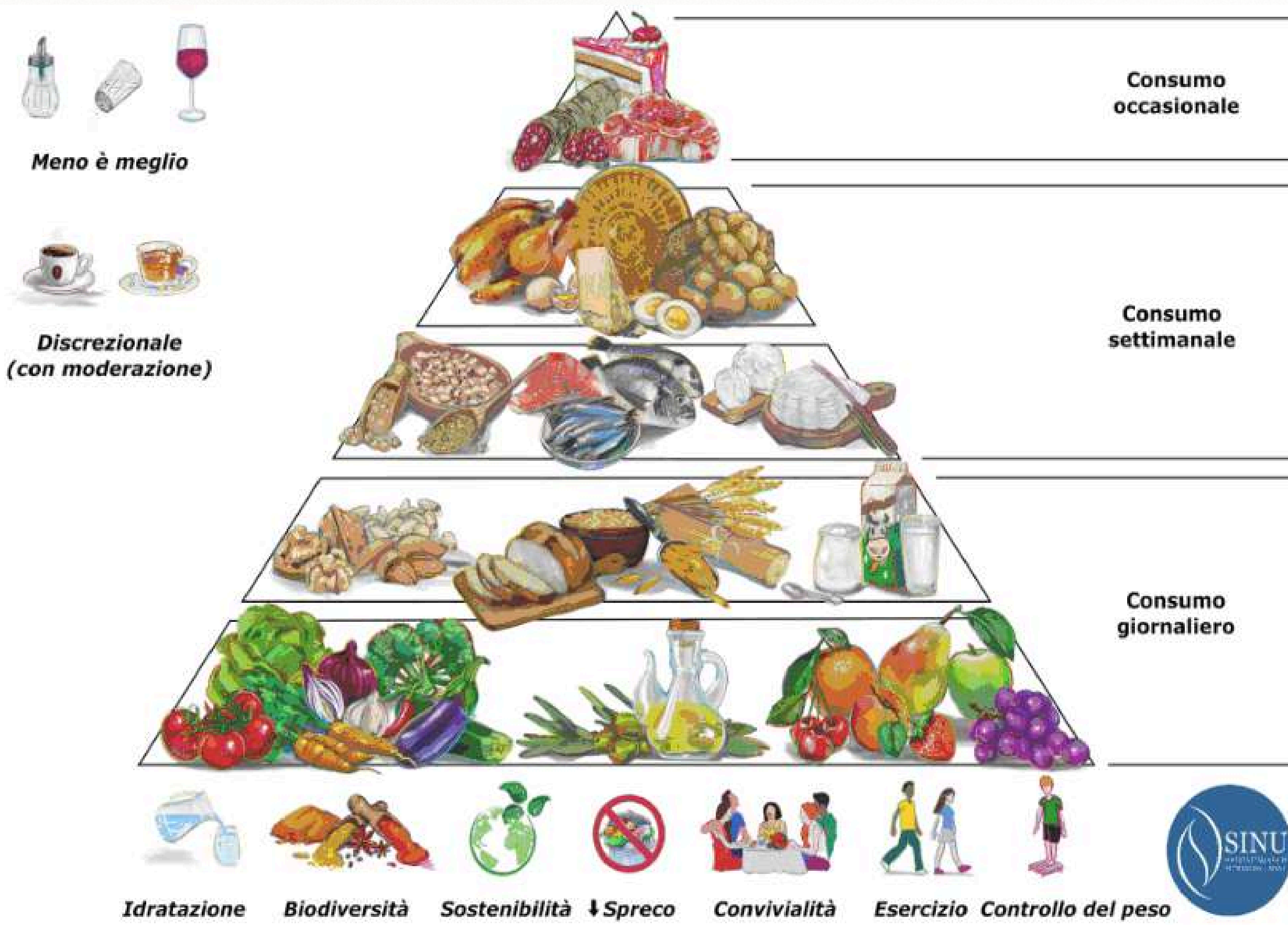


# MODELLO DI DIETA SOSTENIBILE



**LA DIETA  
MEDITERRANEA È  
SOSTENIBILE PER IL  
PIANETA?**

# LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE

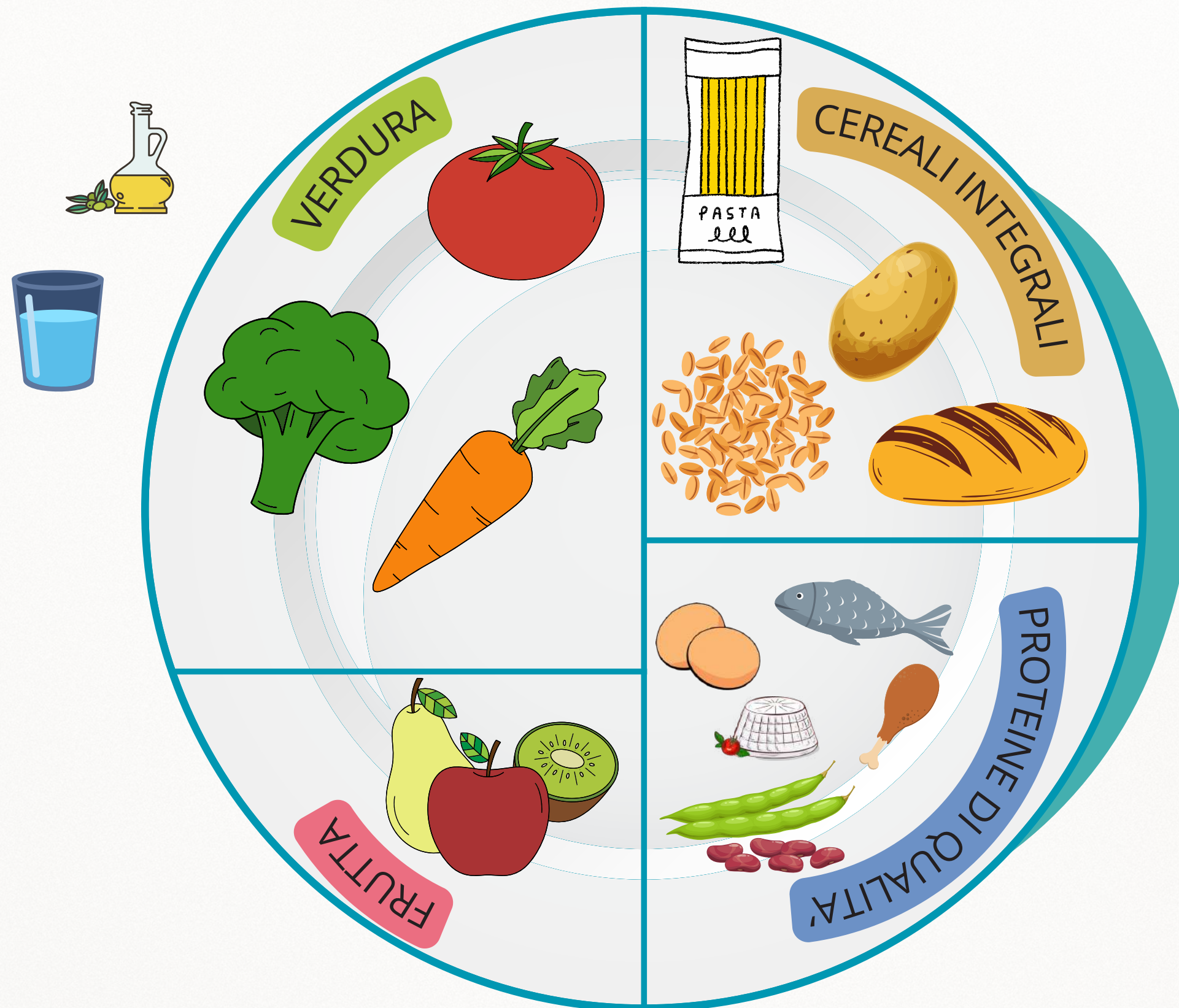


# DIETA MEDITERRANEA



Fonte: © Società Italiana di Nutrizione Umana, 2025. Tutti i diritti riservati. È vietato ogni utilizzo, senza preventiva autorizzazione espressa.

# DIETA MEDITERRANEA: MODELLO ALIMENTARE SOSTENIBILE



- Minore impiego di risorse naturali grazie all'elevato **consumo di cereali, frutta, verdura e legumi e cibi poco trasformati**
- Mantenimento della **biodiversità** attraverso l'utilizzo di semine diverse in ogni area, e la rotazione delle colture. Il rispetto della stagionalità.

# PATTERN ALIMENTARI A CONFRONTO

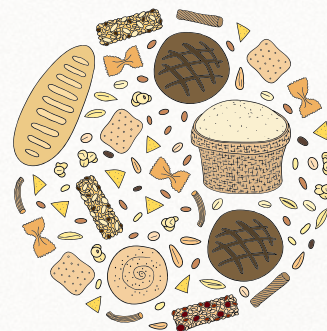
## WESTERN DIET VS DIETA MEDITERRANEA



# DIETE SOSTENIBILI NEL MONDO



# ALIMENTAZIONE



cereali integrali



grassi insaturi



stagionalità e km0

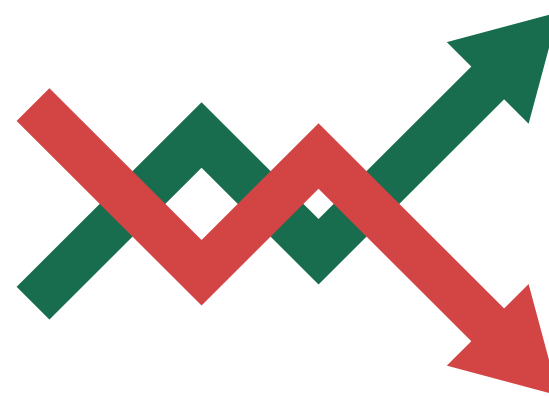


frutta e verdura



legumi

# ... QUINDI:



varietà degli alimenti scegliendo tra cibi freschi e di stagione



frutta, verdura, legumi, cereali integrali



carne, facendo attenzione alla qualità



alimenti processati e pronti al consumo



olio extravergine di oliva



grassi di origine animale e tropicali



## E POI?

## TIPS

acquista solo  
ciò di cui hai  
bisogno

usa prodotti  
di stagione

impiega del  
tempo per  
fare la spesa

scegli il  
cibo  
"imperfetto"

riusa e ricicla  
i tuoi  
alimenti

conserva il  
cibo con  
attenzione





menù

acquista solo  
ciò di cui hai  
bisogno



controllare prodotti da  
acquistare



lista della spesa





**leggere le etichette**

impiega del  
tempo per  
fare la spesa



**valutare qualità/prezzo**



**imballaggio**







**data di scadenza**

**tmc = termine minimo di  
conservazione**



TABELLA STAGIONALITÀ FRUTTA

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ALBICOCCHIE												
ANGURIE												
ARANCE												
CACHI												
CASTAGNE												
CILIEGIE												
FICHI												
FRAGOLE												
KIWI												
LAMPONI												
MANDARANCI												
MANDARINI												
MELE												
MELONI												
PERE												
PESCHE												
SUSINE												
UVA												

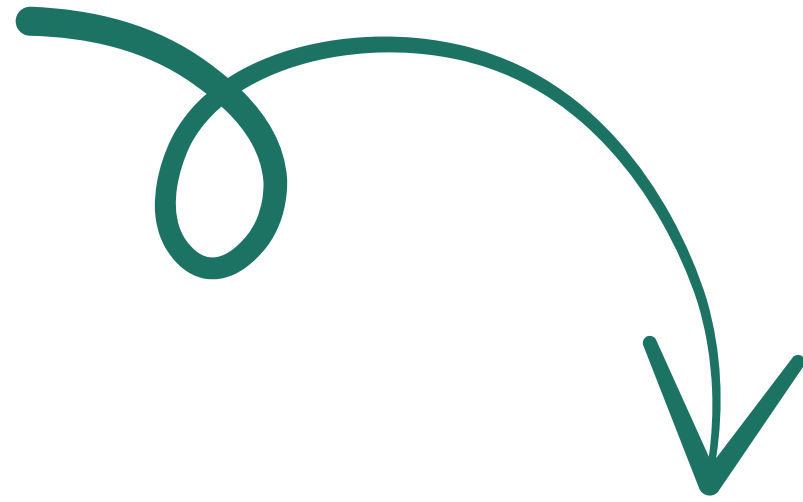
Oscar CESANO - Comune di Cuneo Servizio Agricoltura

usa prodotti di stagione

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ASPARAGI												
BIETOLE												
BROCCOLI												
CARCIOFI												
CARDI												
CAROTE												
CAVOLFIORI												
CAVOLI												
CETRIOLI												
CICORIE												
CIME DI RAPA												
CIPOLLINE												
FAGIOLINI												
FAVE												
FINOCCHI												
INSALATE												
MELANZANE												
PATATE												
PEPERONI												
PISELLI												
POMODORI												
PORRI												
RADICCHIO												
RAVANELLI												
RUCOLA												
SEDANI												
SPINACCI												
ZUCCHINE												

Oscar CESANO - Comune di Cuneo Servizio Agricoltura





scegli il  
cibo  
"imperfetto"





riusa e ricicla  
i tuoi  
alimenti



# Principio gerarchico dei rifiuti

Sostenibilità  
massima

**PREVENZIONE**

Prevenzione nella  
produzione stessa del rifiuto

NON  
RIFIUTI

**RIUTILIZZO / RIUSO**

Prolungamento della  
vita utile dei prodotti

**RICICLO**

Recupero vari materiali  
(metalli, carta, plastiche, vetro)

RIFIUTI

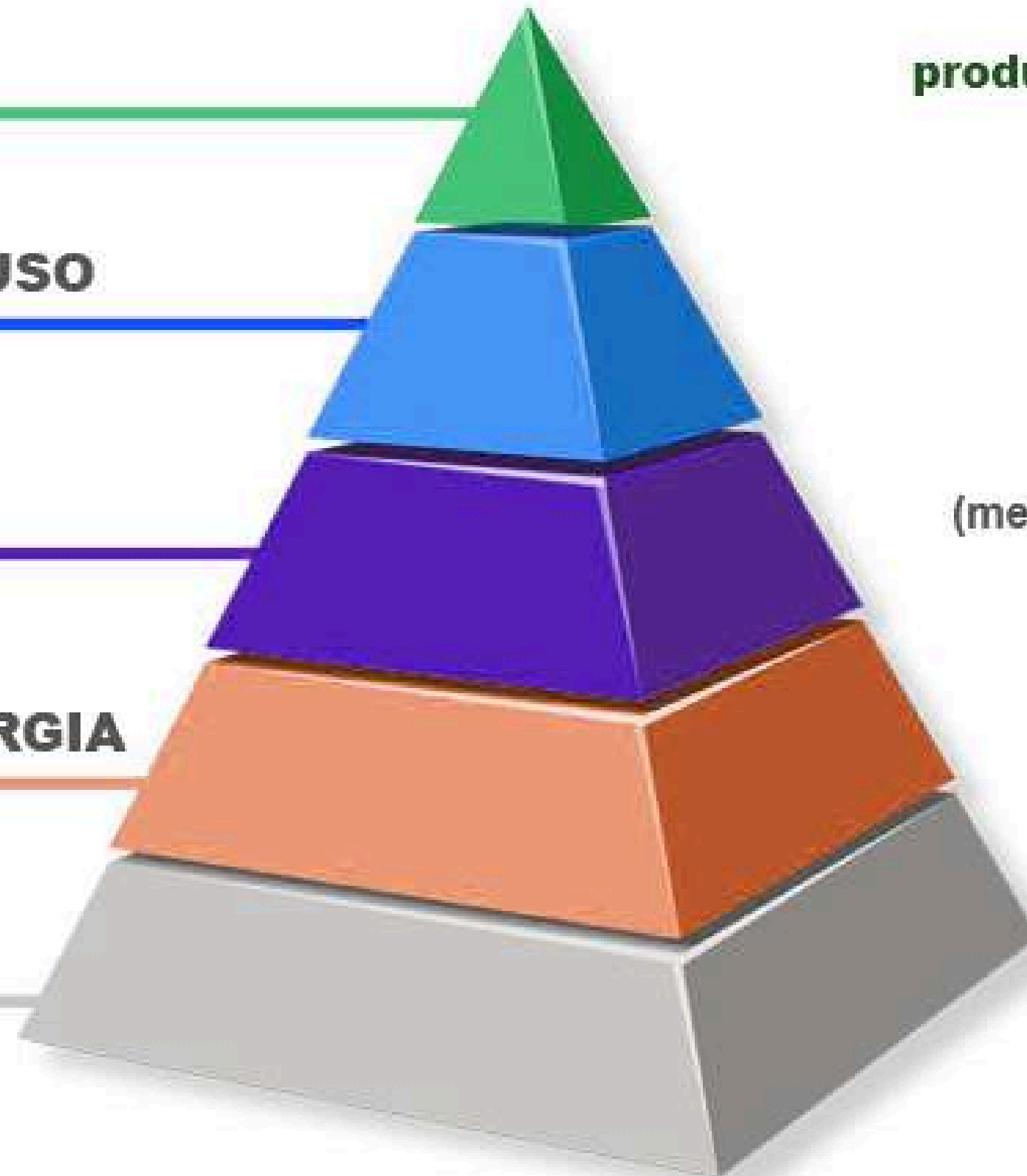
**RECUPERO ENERGIA**

Recupero di energia:  
produzione di biogas o  
termovalorizzazione

**SMALTIMENTO**

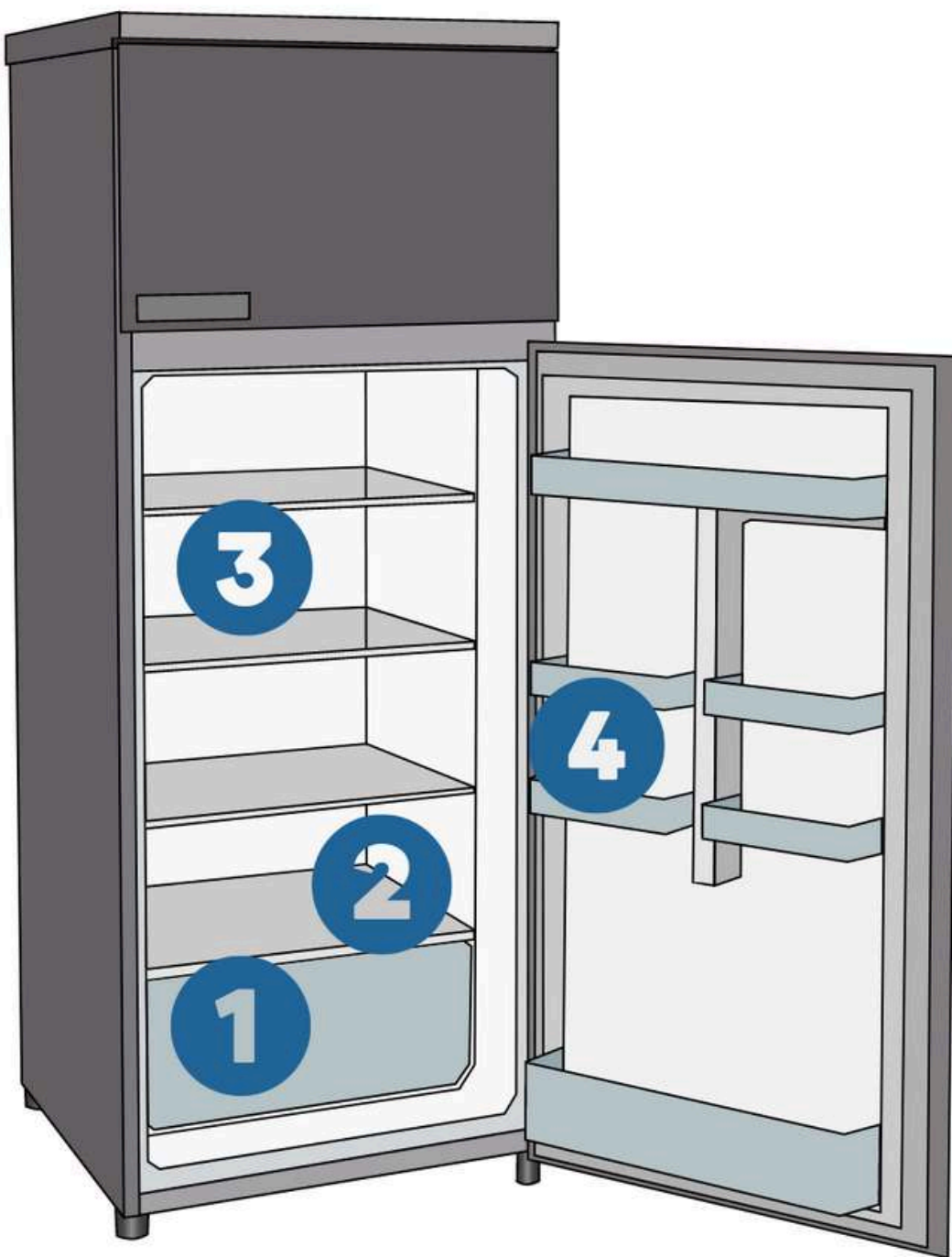
Conferimento in  
discarica controllata

Sostenibilità  
minima



# FRIGORIFERO ...

conserva il  
cibo con  
attenzione



# ... CONGELATORE...

## CORRETTO UTILIZZO DEL CONGELATORE

- suddividere in piccoli pezzi
- utilizzare contenitori adeguati
- non scongelare gli alimenti a temperatura ambiente
- gli alimenti scongelati non possono essere ricongelati



# ...DISPENSA

FIRST  
IN  
FIRST  
OUT





# EDUCAZIONE ALIMENTARE

## PER TUTTI

PERCORSO GRATUITO DI 3 INCONTRI A CADENZA MENSILE DELLA DURATA DI 1H30 RIVOLTO A PICCOLI GRUPPI DI POPOLAZIONE ADULTA

### TEMATICHE AFFRONTATE



Come comporre un pasto sano e bilanciato



Lettura delle etichette alimentari e come fare la spesa



Attività fisica e mantenimento delle abitudini nel tempo

PER INFORMAZIONI E APPUNTAMENTI

0173316036 - 0173316642  
sian@aslc2.it

S.C. Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N.)  
Via Vida 10 - Alba (CN)





**Grazie per  
l'attenzione**

**Non alimentare lo spreco.**



**“Se pensi di essere troppo piccolo per essere efficace, non hai mai dormito con una zanzara”.  
Proverbio africano**