

Consumi alimentari: Il lavoro FAO/WHO GIFT e CREA sui dati italiani Verso una migliore armonizzazione e nuovi utilizzi

Guardare all'alimentazione in un'ottica globale: sapere chi e cosa mangia, comprendendo quali sono le diverse abitudini delle diverse popolazioni nel mondo, è fondamentale per sviluppare adeguate politiche per l'agricoltura, la nutrizione, la sicurezza d'uso e l'impatto ambientale della dieta. Proprio a tal fine, la piattaforma GIFT <http://www.fao.org/gift-individual-food-consumption/en/>, messa a punto dalla FAO e da WHO (Organizzazione Mondiale della Sanità), raccoglie una banca dati globale sui consumi alimentari individuali, a cui il CREA contribuisce per l'Italia con i risultati dell'ultima Indagine Nazionale sui Consumi Alimentari INRAN-SCAI. **Oggi, presso il CREA Alimenti e Nutrizione (via Ardeatina 546, Roma), esperti FAO e ricercatori CREA Alimenti e Nutrizione si sono confrontati** per inquadrare i dati italiani nel più ampio contesto globale e per definire le metodologie per armonizzarli ed utilizzarli al meglio, sia alla luce della distinzione crudo/cotto sia in considerazione della crescente attenzione alle ricadute ambientali delle nostre scelte alimentari.

I consumi italiani nel contesto globale Dalla piattaforma FAO/WHO-GIFT (dove, per ora, sono caricati Italia, Burkina Faso, Zambia, Bangladesh, Uganda, Bolivia, Lao PDR, Filippine) le differenze si focalizzano tra paesi ad elevato-medio reddito e paesi a medio-basso reddito. L'Italia, ancora fedele al modello alimentare mediterraneo (sebbene resti da migliorare la parte vegetale), consuma più frutta, verdura e ortaggi e meno cereali, rispetto agli altri Paesi, ma questo dato deve essere migliorato esprimendo i valori al cotto (cioè quando, avendo assorbito acqua con la cottura, pesano di più), per poi confrontare i risultati per gruppi di diversa età, sesso, area geografica, e variabili socio-demografiche (titolo di studio, professione, preferenze alimentari, e, in generale, stile di vita).

Crudo e cotto Conoscere i consumi espressi al crudo, come finora abbiamo fatto, è importante perché ci permette di confrontarli con le raccomandazioni, come, ad esempio, con i 400g di frutta, ortaggi, verdure al giorno. Tuttavia, per una valutazione più precisa dei nutrienti, specialmente delle vitamine, occorre anche il contenuto al cotto e questo lavoro richiede un calcolo basato su fattori di conversione crudo/cotto per capire dopo la cottura, quanto pesa l'alimento (Yield factor YF) e quanto rimane in termini di micro e macronutrienti (retention factor RF). Per valutare un piatto composto è necessario conoscere la composizione di ogni ingrediente, il metodo di cottura per poterne stimare l'impatto che va dalla variazione del peso (dovuta ad assorbimento o perdita di acqua e grassi) alla riduzione di nutrienti, vitamine e minerali. Nella realtà italiana i piatti composti forniscono circa la metà dell'assunzione giornaliera di energia.

Effetto "Greta" sulla dieta E' possibile quantificare l'impatto ambientale (in termini di emissione dei gas serra) dei consumi alimentari. Semplicemente seguendo le raccomandazioni nutrizionali si può ottenere una riduzione del 28% di gas a effetto serra (GHG). In Italia, modellando la dieta con la riduzione del consumo di carne (-70%) e il contestuale incremento di verdura (+30%) e legumi si potrebbe ottenere un risparmio del 50% di emissioni di GHG.

Roma, 23 ottobre 2019

UFFICIO STAMPA contatti

CRISTINA GIANNETTI coordinatore

Tel 06 47 836 402

Cell 345 045 17 07

<http://www.crea.gov.it/ufficio-stampa>

CREA – via PO, 14 – 00198 Roma

T +39 06 478361 f F +39 06 47836.320

@ stampa@crea.gov.it f W www.crea.gov.it

TWITTER [CREA_RICERCA](https://twitter.com/CREARicerca)

<https://www.facebook.com/CREARicerca/>