

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

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

ANSA

Fao e Crea insieme per fotografare i consumi alimentari

In Italia più frutta e verdura rispetto ad altri Paesi

ROMA, 23 OTT - Integrare le informazioni dei consumi alimentari italiani nella banca dati globale messa a punto dalla Fao e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) per sviluppare adeguate politiche per l'agricoltura, la nutrizione e l'impatto ambientale della dieta. Con questo obiettivo si sono confrontati oggi esperti della Fao e ricercatori del Crea Alimenti e Nutrizione, che contribuiscono per l'Italia al progetto con i risultati dell'ultima Indagine Nazionale sui Consumi Alimentari Inran-Scai. 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. 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, fa sapere il Crea, forniscono circa la metà dell'assunzione giornaliera di energia. Quanto all'effetto 'Greta' sulla dieta, secondo i ricercatori, è possibile quantificare l'impatto ambientale dei consumi alimentari. Seguendo le raccomandazioni nutrizionali, infatti, si può ottenere una riduzione del 28% di gas a effetto serra; 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.

ALIMENTARE: VERSO UNA MIGLIORE ARMONIZZAZIONE DEI CONSUMI

ROMA - 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, 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. Dalla piattaforma 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). (SEGUE).

ALIMENTARE: VERSO UNA MIGLIORE ARMONIZZAZIONE DEI CONSUMI -2-

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. 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.

Scienza: un database mondiale delle abitudini alimentari

Roma, 23 Ott. - 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. 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. Il risultato dell'Italia 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). (Segue)

Scienza: un database mondiale delle abitudini alimentari (2)

La piattaforma GIFT , 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. 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. C'è anche un 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.

CONSUMI ALIMENTARI, IL LAVORO FAO/WHO GIFT E CREA SUI DATI ITALIANI

Posted by [Redazione](#) × Pubblicato il 23/10/2019 at 16:49

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.



RF

Consumi alimentari e dieta sostenibile, in Italia si può tagliare il 50% delle emissioni

Con un modello sano è possibile ridurre l'impatto ambientale: meno carne e più verdure e legumi

di [Tommaso Tetro](#)



E' possibile quantificare l'impatto ambientale dei consumi alimentari, soprattutto in relazione all'emissione di gas serra
Fonte foto: © denio109 - Fotolia

Una banca dati globale sui consumi alimentari individuali è il cuore della **piattaforma Gift**, messa a punto dalla **Fao** e dall'Organizzazione mondiale della sanità (**Oms**), a cui l'Italia offre il proprio contributo con **il Crea (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria)** e la sua ultima indagine nazionale sui consumi alimentari.

E' stato questo il tema principale della giornata di lavori nella sede del **Crea**, dove esperti internazionali hanno cercato di inquadrare i risultati italiani nel contesto mondiale per trovare delle

metodologie e delle forme di armonizzazione anche in una chiave di impatto ambientale della dieta, e di sviluppo di adeguate politiche per l'agricoltura, la nutrizione, e la sicurezza.

E' possibile quantificare infatti l'impatto ambientale dei consumi alimentari, soprattutto in relazione all'emissione di gas serra. Si scopre così che seguendo le raccomandazioni nutrizionali è possibile ottenere una **riduzione del 28% di gas serra**. E in **Italia** si potrebbe arrivare anche a un **taglio del 50%** delle emissioni, seguendo un modello di dieta che preveda la riduzione del consumo di carne (meno 70%) e l'incremento di verdura (più 30%) e legumi.

In generale, spiega **Marika Ferrari del Crea**, l'agricoltura può contribuire a ridurre le emissioni fino all'8% all'anno, mantenendosi in linea con l'obiettivo target del 2030. Mettendo a punto dei *"regimi alimentari adeguati dal punto di vista nutrizionale e a basso impatto ambientale si possono identificare quali cambiamenti sono necessari sulle nostre abitudini alimentari per ridurre le emissioni dei gas serra e raggiungere gli obiettivi strategici dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite"*. Guardando alla costruzione di **diete virtuose** *"l'Italia ha la più elevata rappresentatività nel modello sostenibile"*, e cioè in un modello in cui è presente un'alta qualità nutrizionale e un basso impatto ambientale.

*"Un'alimentazione sostenibile - spiega **Aida Turrini** sempre **del Crea** - prevede il consumo di cibo nutrizionalmente sano, con una bassa impronta in termini di uso di suolo e di risorse idriche impiegate, con basse emissioni di carbonio e azoto, attento alla conservazione della biodiversità e degli ecosistemi, ricco di cibi locali e tradizionali, equo e accessibile per tutti"*.

Sulla piattaforma Gift - al momento sono presenti i dati di Italia, Burkina Faso, Zambia, Bangladesh, Uganda, Bolivia, Lao Pdr, Filippine - le differenze si concentrano tra paesi ad elevato e medio reddito e paesi a medio e basso reddito.

Dal confronto delle diverse **abitudini alimentari** emerge per esempio che l'Italia, seppur legata al modello della dieta mediterranea (con i cereali come alimenti base, l'olio di oliva come condimento e il vino come bevanda alcolica) - anche se servirebbe migliorare la parte dei vegetali - consuma più frutta, verdura e ortaggi, e meno cereali rispetto agli altri paesi; si tratta però di un dato che deve essere migliorato esprimendo i valori al cotto, e cioè quando dopo aver assorbito acqua con la cottura i cibi pesano di più.

Quando i consumi sono espressi al crudo è più facile confrontarli con le raccomandazioni dell'Oms, e per esempio con i 400 grammi di frutta, ortaggi, verdure che andrebbero assunti al giorno. Ma per una valutazione più precisa dei nutrienti, e specialmente delle vitamine, è necessario calcolare il contenuto al cotto, tenendo presenti i fattori di conversione crudo-cotto per capire dopo la cottura quanto pesa un determinato alimento e quanto rimane dei micro e macro nutrienti. Non soltanto questo però, perché **per valutare un piatto composto** è necessario conoscere la composizione di ogni ingrediente, il metodo di cottura, la riduzione dei nutrienti, delle vitamine e dei minerali. Questo tipo di piatti in Italia rappresentano più o meno la metà dell'assunzione giornaliera di energia. Il confronto poi dovrebbe esser parametrato per gruppi di età, sesso, area geografica e variabili socio-demografiche (dal titolo di studio alla professione, allo stile di vita).

Per lo **sviluppo di un modello innovativo** - conclude **Turrini** - *"la formazione è cruciale per accuratezza e standardizzazione nell'applicazione dei metodi, la fiducia è fondamentale per aumentare il tasso di adesione"*, così come *"la raccolta dei dati integrata nel percorso formativo"*. E questo per *"creare quello che in Italia ancora manca"*, ovvero *"un sistema di sorveglianza sui consumi alimentari"*.

RASSEGNA STAMPA

CONSUMI ALIMENTARI: IL LAVORO FAO/WHO GIFT E **CREA** SUI DATI ITALIANI VERSO UNA MIGLIORE ARMONIZZAZIONE E NUOVI UTILIZZI

Roma, 23 ottobre 2019 – 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.

Consumi alimentari. Il lavoro Fao-Who Gift e Crea sui dati italiani

ROMA 23 Ottobre 2019



◀ 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.

Guardare all'alimentazione in un'ottica globale

26 ottobre 2019

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.

RASSEGNA STAMPA