

La bussola della sana alimentazione

Falsi miti alimentari dei giovani, alimentazione sana e sostenibile. Concetto di spreco alimentare

Relazione della Dottoressa **Raffaella Fratangelo**, Dietista Nutrizionista Specialista in Scienze dell'Alimentazione e della Salute

Che differenza c'è tra alimentazione e nutrizione? Spesso questi due termini vengono utilizzati in maniera scambievole.

Per alimentazione si intende introdurre cibo, mangiare qualsiasi alimento. Per nutrizione si intende qualcosa di un po' più fine: fornire all'organismo cibo che copra i nostri fabbisogni, ci nutra. Questo è il mio lavoro. Io mi occupo proprio di nutrizione.

Il concetto di sostenibilità è diventato trasversale: se ne parla per l'energia, per l'automotive, perché non dovremmo parlarne pure per l'alimentazione? Ha un impatto enorme, io cercherò di farvelo percepire con i dati che ho raccolto.

Già nel 2019 la FAO e l'OMS hanno emesso questo rapporto riguardante l'alimentazione sana e sostenibile. Sana perché comunque deve garantire la nostra crescita, non è che per salvare il mondo dobbiamo mangiar male. Però allo stesso tempo deve supportare la vita del pianeta e la vita delle generazioni future. Se noi mangiamo in maniera sconsiderata adesso, solo perché ci piacciono alcune cose, le generazioni future avranno delle grosse difficoltà.

L'IPCC, l'international panel di esperti sul cambiamento climatico, emette rapporti periodici e già nel 2019 avvisava della necessità di attuare strategie per mitigare tale cambiamento per evitare di incorrere negli eventi avversi che oggi, nel 2026, vediamo al telegiornale. Nel 2019 ci hanno detto: «Guardate che se continuiamo così, vedremo questo». Ed è quello che sta accadendo adesso, mi pare che il caldo lo sentiamo tutti, già solo quello ce lo fa capire.

L'agosto del 2026 è stato il più caldo mai registrato dal 1940, quindi il cambiamento climatico è fortemente in atto.

Le Nazioni Unite, l'IPCC, l'Organizzazione Meteorologica Mondiale emettono questa relazione che poi vengono presentate ai governi del mondo nelle conferenze sul clima, le cosiddette COP. Questo è il primo passo per poter organizzare dei piani di intervento in grado di mitigare tali cambiamenti. Il problema è che nelle ultime COP, soprattutto quella del 2025, sono stati assenti i più grandi produttori mondiali di gas serra: la Cina, gli Stati Uniti d'America, l'India, addirittura anche il nostro governo. E ripeto, è una cosa che riguarda tutti, perché tutti stiamo su questa Terra.

I gas ad effetto serra sono quelli che creano quella sorta di cappa che impedisce alla Terra di raffreddarsi e di conseguenza aumentano le temperature globali. Anidride carbonica, metano e ossido di diazoto sono correlati anche al mondo della produzione alimentare.

Invece, i gas fluorurati sono utilizzati negli impianti di condizionamento. Questi hanno un impatto molto più importante rispetto all'anidride carbonica, ma in questo campo l'innovazione permette di utilizzare gas con un impatto sempre più basso.

Ma quanto impatta il sistema produttivo alimentare sull'emissione di questi gas? Impatta il 30%, un terzo quasi. Quindi noi nutrizionisti, in realtà, nel consigliare le persone su come mangiare, dobbiamo tenerne conto.

Perché c'è questo forte impatto?

Per due motivi in particolare: uno perché mangiamo troppo (sovrappeso e obesità sono costantemente monitorati perché in aumento), due, e questo è proprio un peccato, un terzo del cibo che produciamo viene buttato. Noi utilizziamo terreno, produciamo gas serra, sprechiamo acqua per produrre un cibo che poi buttiamo nel cestino.

La maggioranza di questi gas serra viene prodotta principalmente dalla produzione di alimenti animali, mangimi compresi.

Tre grandi rapporti redatti dalla FAO, dalla Comunità Europea e da una commissione scientifica Lancet — quest'ultimo è del 2025 — hanno emesso delle direttive a livello dietetico per poter abbassare l'impatto del sistema alimentare. Direttive che vanno seguite individualmente, cioè ognuno di noi può scegliere di modificare la propria alimentazione anche pensando ai propri figli, al futuro del pianeta, al caldo che fa...

Quali consigli determinano la riduzione dell'impatto ambientale del nostro modo di mangiare? Ridurre lo spreco alimentare, ridurre il consumo di carni rosse, aumentare il consumo di cibi vegetali e un giusto apporto energetico. Vorrei partire proprio dal giusto apporto energetico.

Il giusto apporto energetico si ottiene quando le calorie introdotte attraverso i cibi e quelle che consumiamo sono in equilibrio. Se c'è questo equilibrio, il nostro peso rimane stabile. Se ingrassiamo, se siamo in sovrappeso o in obesità, è perché non c'è questo equilibrio, noi mangiamo troppo.

Ah, questa era una slide che avevo preparato per i ragazzi perché volevo fargli i complimenti, mi dispiace che non ci siano. Sono le ultime indagini su sovrappeso e obesità, indagini italiane che riguardano il 2022. Queste indagini sono suddivise per fascia d'età. I ragazzi abruzzesi sono al 23% vuol dire che circa un quarto, un quinto dei ragazzi soffre di sovrappeso e obesità. Ma devo dire che loro sono i più bravi! Gli avrei fatto i complimenti oggi. Invece, il tasso nei bambini sale a 1 su 3.

E vediamo un po' gli adulti...quasi 1 su 2 è in eccesso ponderale. I messi peggio siamo noi!

Il secondo step è ridurre lo spreco. Per spreco non si intende cestinare parti non edibili, ma buttare cibi ancora buoni da mangiare. Es uno yogurt lasciato scadere in frigo senza neanche aprire la confezione, oppure un alimento iniziato e non finito o ancora gli avanzi di un pasto che non ricordo di mangiare o anche quel che resta di un piatto troppo abbondante. Una volta si diceva ai bambini «il piatto va pulito», ma una volta c'era la mancanza! Adesso c'è l'eccesso, quindi è bene fornire porzioni giuste, non possiamo mettere a un bambino la stessa porzione che mettiamo a un adulto e pretendere che la finisca.

L'EUFIC, il Consiglio Europeo che si occupa di divulgazione scientifica sull'alimentazione (andate a vedere il sito, è interessante) dà 7 indicazioni per ridurre lo spreco. Entriamo nel pratico:

- Compra solo quello di cui hai bisogno (es: evitiamo i pacchi famiglia se siamo solo in 2)
- Impara la differenza tra «da consumare entro» e «preferibilmente entro»: la prima dicitura è perentoria, cioè oltre quella data quell'alimento non va assunto, la seconda la troviamo sulla pasta, il riso, i legumi secchi che potrebbero essere ancora buoni da mangiare, perdendo solo alcune qualità organolettiche.
- Usa quello che hai: se in frigo ho delle uova e delle zucchine faccio una frittata invece che andare a comprare altro
- Evita di servire porzioni troppo abbondanti

- I cibi con la muffa: «Mo' pure i cibi con la muffa dobbiamo mangiare?». No. I nostri nonni forse più sono abituati a questo concetto. Quando la parte esterna di un formaggio stagionato si ammuffisce, la parte interna è ancora buona basta tagliare via la parte rovinata. Certo, se si parla di pane, di yogurt, di carne è diverso, perché la muffa arriva all'interno.

- Condividi il cibo in più con gli altri: un buffet di compleanno che avanza e ognuno si riporta un po' del cibo rimasto senza buttare nulla

- Riusa gli avanzi quando possibile: il pane secco lo butto? No, posso farci delle polpette, dei ripieni. Ecco un esempio di utilizzo degli scarti. Questo è uno studio effettuato in Italia che ha coinvolto una ditta di surgelati di Bolzano e l'Università di Bari. Questa ditta ha surgelato gli scarti di mela (polpa e buccia avanzati dalle lavorazioni) e le ha mandate all'Università di Bari. Tali sotto-prodotti sono stati fermentati con alcuni ceppi di lieviti e batteri e poi inseriti nell'impasto del pane. Dopo la cottura hanno notato che questo pane resisteva di più alle muffe, aveva una maggiore stabilità, una maggiore idratazione dell'impasto, era a basso indice glicemico perché aggiunto di fibre ed era più buono, aveva un profumo migliore, un sapore migliore. Quindi abbiamo preso uno scarto che sarebbe andato buttato, avrebbe prodotto anidride carbonica nelle varie discariche, e l'abbiamo trasformato, rivalutato, sfruttando il suo contenuto di calcio, magnesio e fibra.

Altra indicazione è di ridurre il consumo di carni rosse e conservate. Senza rendercene conto le utilizziamo tutti i giorni: il prosciutto nel panino, gli arrosticini, l'hamburger, la polpetta, la salsiccia sulla pizza, la pancetta della pasta.

Per due motivi vanno ridotte, non eliminate, ma ridotte. Uno per l'impatto ambientale di cui stiamo parlando: già passare dal manzo al pollo cambia l'impronta climatica in maniera enorme.

Se poi preferissimo i legumi due o tre volte a settimana al posto di mangiare la carne, l'impatto sarebbe ancora inferiore. Un piccolo cambiamento farebbe una grande differenza.

Il secondo motivo riguarda la nostra salute: il World Cancer Research Fund, il Fondo Mondiale sulla Ricerca del Cancro, che prende tutti gli studi ad alta evidenza e li trasforma in linee guida, nell'ultimo report consiglia la carne rossa massimo due volte a settimana e la carne conservata una porzione a settimana. Questo per ridurre il rischio di tumore e per ridurre le malattie cardiovascolari.

Ultima indicazione: aumentare il consumo di cibi vegetali.

Come dovrebbe essere composto un pasto? La commissione Lancet Eat ha reso in grafica la strutturazione del nostro piatto: la metà sono vegetali; uno spicchio importante è occupato dai cereali integrali; uno spicchio ingrandito riguarda le fonti proteiche settimanali che vanno utilizzate variandole durante la settimana dove sono inseriti anche legumi e frutta secca.

Parliamo dei legumi.

- Il legume viene considerato un alimento che ha proteine a valore biologico più basso rispetto alla carne e al pesce, ma se viene integrato con la frutta secca (una manciata di noci) o con i cereali (la classica pasta e fagioli o le lenticchie con il crostino di pane o ancora l'insalata di ceci) raggiungo l'equivalente nutrizionale di un piatto di carne.

- È appetibile, anche per i bambini: polpette, hamburger, hummus, da mettere sulle bruschette.

- è sostenibile: il legume non ha bisogno di fertilizzanti. In pratica ha la capacità di captare l'azoto senza bisogno di fertilizzanti e la pianta cresce senza bisogno di grosso quantitativi d'acqua.

- ha una fattibilità sociale perché fa parte della nostra cultura.

Infine l'alimentazione a base vegetale (non parlo di vegetariana o vegana, ma un'alimentazione che ha una buona componente a base vegetale come il piatto che vi ho fatto vedere prima) supporta adeguatamente le prestazioni atletiche, non semplicemente di chi fa attività fisica, ma anche dell'atleta. Inoltre non va considerato soltanto che tipo di proteina va messa, ma anche quando: introdurre proteine dopo un allenamento oppure prima di andare a dormire ci permette di utilizzarle meglio a scopo strutturale per migliorare il tessuto muscolare.