

## Dieta Mediterranea patrimonio immateriale UNESCO - Linee guida per la promozione di uno stile di vita e di una cultura favorevole allo sviluppo sostenibile

*Mediterranean diet UNESCO intangible cultural heritage of humanity - Guidelines for promoting a lifestyle and cultural approach for sustainable development*

La prassi di riferimento individua gli elementi chiave per la promozione di una cultura favorevole allo sviluppo sostenibile attraverso gli stili di vita, il patrimonio di conoscenze e le tradizioni del territorio associate alle pratiche e alle rappresentazioni della Dieta Mediterranea.

Pubblicata il 14 dicembre 2016

ICS 03.120.01, 13.020, 67.040



© UNI  
Via Sannio 2 – 20137 Milano  
Telefono 02 700241  
[www.uni.com](http://www.uni.com) – [uni@uni.com](mailto:uni@uni.com)

Tutti i diritti sono riservati.

I contenuti possono essere riprodotti o diffusi (anche integralmente) a condizione che ne venga data comunicazione all'editore e sia citata la fonte.

Documento distribuito gratuitamente da UNI.

**PREMESSA**

La presente prassi di riferimento UNI/PdR 25:2016 non è una norma nazionale, ma è un documento pubblicato da UNI, come previsto dal Regolamento UE n.1025/2012, che raccoglie prescrizioni relative a prassi condivise all'interno del seguente soggetto firmatario di un accordo di collaborazione con UNI:

**Consorzio Promos Ricerche**

Via S. Aspreno, 2  
80133 Napoli

La presente prassi di riferimento è stata elaborata dal Tavolo “Dieta Mediterranea”, condotto da UNI, costituito dai seguenti esperti:

*Vito Amendolara – Project Leader*  
*Amina Ciampella (Commissione Tecnica UNI Agroalimentare)*  
*Franco Contaldo (Università degli studi di Napoli Federico II – Dipartimento di Medicina Clinica e chirurgia)*  
*Flavia Cuturi (Università di Napoli “L’Orientale” – Dipartimento di Scienze Umane e Sociali)*  
*Maurizio di Stefano (ICOMOS Italia – Consiglio Italiano dei Monumenti e dei Siti)*  
*Mauro Gamboni (CNR – Dipartimento di Scienze Bio-agroalimentari)*  
*Luigi Fusco Girard (Università degli studi di Napoli Federico II)*  
*Francesco Saverio Migliaccio*  
*Attilio Montefusco (Consorzio Promos Ricerche)*  
*Roberto Reali (CNR - Dipartimento di Scienze Bio-agroalimentari)*  
*Maria Grazia Volpe (ISA – CNR Avellino)*  
*Chiara Zanichelli*

Si ringraziano *Pietro Campiglia, Ettore Cucari, Katherine Esposito, Fernando Goglia, Paolo Masi, Alfonso Morvillo, Silvana Moscatelli, Valeria Trupiano, Giuseppe Vito* per il contributo fornito nell’elaborazione del documento.

La presente prassi di riferimento è stata ratificata dal Presidente dell’UNI il 12 dicembre 2016.

Le prassi di riferimento, adottate esclusivamente in ambito nazionale, rientrano fra i “prodotti della normazione europea”, come previsti dal Regolamento UE n.1025/2012, e sono documenti che introducono prescrizioni tecniche, elaborati sulla base di un rapido processo ristretto ai soli autori, sotto la conduzione operativa di UNI.

Le prassi di riferimento sono disponibili per un periodo non superiore a 5 anni, tempo massimo dalla loro pubblicazione entro il quale possono essere trasformate in un documento normativo (UNI, UNI/TS, UNI/TR) oppure devono essere ritirate.

Chiunque ritenesse, a seguito dell’applicazione della presente prassi di riferimento, di poter fornire suggerimenti per un suo miglioramento è pregato di inviare i propri contributi all’UNI, Ente Nazionale Italiano di Unificazione, che li terrà in considerazione.



## SOMMARIO

INTRODUZIONE .....	4
1 SCOPO E CAMPO DI APPLICAZIONE .....	7
2 RIFERIMENTI NORMATIVI E LEGISLATIVI.....	7
3 TERMINI E DEFINIZIONI .....	9
4 PRINCIPIO .....	9
5 CONOSCENZA E TUTELA DELLA DIETA MEDITERRANEA .....	10
5.1 GENERALITÀ .....	10
5.2 DIMENSIONI STORICO-SIMBOLICHE DELLA DIETA MEDITERRANEA.....	12
5.3 COSA RIVELANO I TERMINI "MEDITERRANEO" E "DIETA" .....	13
5.3.1 MEDITERRANEO.....	13
5.3.2 DIETA .....	14
5.4 CIBO EMBLEMATICO DELLA DIETA MEDITERRANEA: CEREALI E PANE .....	16
5.5 CULTURE IDENTITARIE .....	17
5.5.1 ASPETTI IMMATERIALI DELLA DIETA MEDITERRANEA.....	17
5.5.2 AMBIENTE, TERRITORIO E PAESAGGIO .....	19
5.6 SCIENZE ALIMENTARI E NUTRIZIONALI.....	20
5.6.1 COMPOSIZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA.....	20
5.6.2 PIRAMIDE ALIMENTARE.....	22
5.7 ASPETTI MEDICO – SCIENTIFICI.....	26
5.7.1 GENERALITÀ .....	26
5.7.2 DIETA MEDITERRANEA E ANTIOSSIDANTI .....	27
5.8 QUALITÀ, SICUREZZA ALIMENTARE E SALUTE .....	29
5.8.1 GENERALITÀ .....	29
5.8.2 PRINCIPALI ASPETTI DELLA QUALITÀ DI UN PRODOTTO ALIMENTARE.....	30
5.8.3 SICUREZZA ALIMENTARE .....	34
5.9 TRACCIABILITÀ E RINTRACCIABILITÀ DEGLI ALIMENTI .....	38
5.9.1 GENERALITÀ .....	38
5.9.2 TRACCIABILITÀ .....	38
5.9.3 RINTRACCIABILITÀ.....	39

5.10	ELEMENTI DI RESPONSABILITÀ SOCIALE .....	40
5.11	ASPETTI SOCIO – ECONOMICI DELLA DIETA MEDITERRANEA .....	41
5.11.1	GENERALITÀ .....	41
5.11.2	BENEFICI ECONOMICI DELLA DIETA MEDITERRANEA .....	41
6	ELEMENTI PER LA VALORIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA .....	45
6.1	FORMAZIONE E INFORMAZIONE .....	45
6.2	BIODIVERSITÀ E SOSTENIBILITÀ: PILASTRI DELLA DIETA MEDITERRANEA .....	46
6.3	AZIONI PER PUBBLICHE AMMINISTRAZIONI .....	49
6.4	AZIONI PER PRODUTTORI AGRICOLI E IMPRESE AGROINDUSTRIALI .....	50
6.5	AZIONI PER SCUOLE, UNIVERSITÀ, ENTI ED ORGANIZZAZIONI PER LA FORMAZIONE E RICERCA .....	52
6.6	AZIONI PER RISTORATORI E RISTORAZIONE COLLETTIVA.....	54
6.7	AZIONI PER RICETTIVITÀ TURISTICA.....	55
	APPENDICE A – MATRICE PER LA VALORIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA .....	57
	APPENDICE B – SCHEDE PRODOTTI .....	63
	BIBLIOGRAFIA.....	77

## INTRODUZIONE

L'UNESCO ha riconosciuto la Dieta Mediterranea quale patrimonio immateriale dell'Umanità, consentendo di accreditare questo equilibrato esempio di scambi e di interconnessioni bio-ambientali e culturali che hanno dato origine nel corso della storia allo stile di vita mediterraneo come eccellenza mondiale. La Dieta Mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e il consumo di cibo. Essa rappresenta un valore universale come stile di vita, non come regola, ma fondato su dimensioni cognitive e della consapevolezza nei riguardi dell'essere e del vivere in sintonia con il territorio e l'ambiente condiviso tra diversi Paesi del Mediterraneo: Cipro, Croazia, Grecia, Italia, Marocco, Portogallo e Spagna.

La Dieta Mediterranea si fonda sul rispetto per il territorio e sulla biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo. Essa enfatizza i valori dell'ospitalità, della convivialità, del dialogo intellettuale e della creatività, e un modello di vita che si fonda sul rispetto della diversità. L'importanza della Dieta Mediterranea per il resto del mondo non si fonda soltanto sulla specificità dei cibi e dei valori nutrizionali ad essi riconducibili, quanto sulla loro equilibrata combinazione, sulla filosofia della sostenibilità che ne è la base fondante. Si tratta di un modello sostenibile di benessere che si esplicita attraverso diverse specificità locali. In sintesi un modello di "dieta sostenibile", cioè una dieta a basso impatto ambientale che contribuisce alla sicurezza alimentare e nutrizionale, e ad una vita salubre per le generazioni presenti e future.

Il termine "Dieta" si riferisce all'etimo greco "stile di vita", cioè all'insieme delle pratiche, delle rappresentazioni, delle espressioni, delle conoscenze, delle abilità, dei saperi e degli spazi culturali con i quali nel corso dei secoli le popolazioni del Mediterraneo hanno creato e ricreato intorno al mangiare una sintesi tra l'ambiente culturale, l'organizzazione sociale, l'universo mitico e religioso. Non si tratta dunque e solamente di una dieta alimentare, ma rappresenta uno stile di vita volto non solo al perseguimento della salute e del benessere fisico e mentale dell'uomo, ma anche del territorio, dell'ambiente e della sua bellezza e salubrità. In sintesi, nella Dieta Mediterranea è insito un principio di sostenibilità – ambientale, economica, sociale, culturale - per tramandare salute, saggezza e cultura alle future generazioni.

Originariamente proposta da Ancel e Margaret Keys in un celebre libro "How to eat well and stay well: the Mediterranean way", pubblicato nel 1975, per Mediterranean Diet (Dieta Mediterranea ) si intendono, nelle intenzioni degli autori, le abitudini alimentari (e relative ricette ) del ceto popolare e medio delle regioni della costa europea del Mediterraneo e cioè Spagna, Francia ed Italia meridionali e Grecia, isole comprese. Gradualmente, dopo il riconoscimento UNESCO del 2010 in, riferimento alla Convenzione per la salvaguardia del Patrimonio culturale immateriale del 2003, si sono aggiunti altri Paesi, anche della costa africana del Mediterraneo.

La Dieta Mediterranea è un paradigma presente in maniera continuativa ma variabile nel tempo e nello spazio costituito principalmente da olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca, e verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, accompagnato da vino o

infusi, in rispetto delle tradizioni di ogni comunità<sup>1</sup>.

I prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette della Dieta Mediterranea sono prevalentemente di origine vegetale, provenienti da una produzione agroalimentare sostenibile e di conseguenza compatibile con i principi dell'Ecologia Nutrizionale che mira a coniugare la salute del territorio con la salute di tutti gli esseri viventi, uomo compreso. In realtà è sempre più presente, anche nella opinione pubblica generale, la consapevolezza che la nostra salute non può essere disgiunta dalla tutela del territorio, cosa che avviene in modo mirabile nel territorio del Cilento, non a caso, comunità emblematica della Dieta Mediterranea così come riconosciuta dall'UNESCO, patria di molti centenari in buona salute. Esistono, d'altro canto, prove ormai inconfutabili che l'urbanizzazione incontrollata, inevitabile con una popolazione mondiale in forte crescita e che ha ormai superato i 7 miliardi, favorisca la diffusione e quindi l'epidemia delle malattie croniche non comunicabili come diabete, obesità, patologie cardiovascolari e respiratorie, alcune neoplasie. Anche l'età evolutiva, sin dalla età delle classi elementari, non è esente ad esempio dal rischio obesità, come di recente dimostrato anche in Campania, dove l'obesità infantile è prevalentemente presente nelle aree ad alta urbanizzazione piuttosto che nelle zone con maggiore equilibrio ambientale.

Il Santo Padre Francesco nella sua enciclica "*Laudato Si*", nell'esortare ad una presa di coscienza sulle condizioni della nostra casa comune, la Terra, ci stimola a renderci consapevoli dei danni prodotti da alcuni modelli di sviluppo dissennati che hanno apportato inquinamento e cambiamenti climatici. Francesco ci richiama al principio di "*coltivare e custodire*", così come scritto nella Genesi (2,15), ponendolo come, per dirla insieme a Carlo Petrini, "*un impegno rivoluzionario per il futuro*"<sup>2</sup>. È con questo principio del "*coltivare e custodire*" che viene introdotta la definizione di "*ecologia integrale*" come valore epocale finalizzato a cambiare i paradigmi dominanti e lo stile di vita diffuso in tutto il pianeta.

La Dieta Mediterranea indica uno stile di vita sano e promuove un diverso paradigma dei consumi: "*la decrescita per chi ha obiettivamente troppo e la sobrietà come valore universale quale compito di ognuno*". Dunque la Dieta Mediterranea è fondamentale anche nei confronti della "*cultura dello scarto*", cioè del consumismo espresso in ogni sua forma, non solo alimentare.

Nei confronti della drammatica realtà rappresentata dallo scandalo della fame e della mal nutrizione nel mondo l'"*ecologia integrale*" ed un nuovo stile di vita possono trovare un contributo nei principi della Dieta Mediterranea che rafforzano e motivano gli studi per una definizione di una normazione che raccolga prescrizioni condivise.

Un'ulteriore riflessione è rappresentata dall'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile, un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU. L'Agenda pone il benessere umano e la tutela dell'ambiente al centro dello sviluppo globale. Si articola in 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile, approfonditi in 169 sotto-obiettivi che hanno, al secondo punto, il miglioramento dell'alimentazione, l'agricoltura sostenibile, la sicurezza alimentare e, al terzo punto, un obiettivo relativo alla salute e al benessere finalizzato a garantire una vita sana e a promuovere la salvaguardia di tutti a tutte le età.

<sup>1</sup> Definizione tratta dal sito UNESCO Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity, 2010, [www.unesco.org](http://www.unesco.org) - <http://www.unesco.it/cni/index.php/archivio-news/174-la-dieta-mediterranea-e-patrimonio-immateriale-dell-umanita>

<sup>2</sup> Prefazione all'Enciclica "*Laudato Si*" di Carlo Petrini, Presidente e Fondatore Slow Food.

È di tutta evidenza quanto la Dieta Mediterranea abbia anticipato questi principi a partire proprio dalla considerazione sulla “qualità della vita” ponendo al centro l'uomo ed il suo stile di vita, individuando degli “*indicatori*” applicati in più Paesi del bacino del Mediterraneo.

I dibattiti proposti in occasione di Expo 2015 di Milano, “*Nutrire il Pianeta. Energia per la Vita*” sui medesimi temi e dalla *Carta di Milano*, in cui si afferma che il cibo è un diritto universale, rendono la presente prassi di riferimento utile alla diffusione della conoscenza della Dieta Mediterranea.

A seguito del riconoscimento da parte dell'UNESCO, la Regione Campania ha promulgato la Legge Regionale n.6 del 30 marzo 2012 "Riconoscimento della Dieta Mediterranea" con l'obiettivo di valorizzare la Dieta Mediterranea attraverso l'accrescimento della visibilità e del dialogo interculturale a livello regionale e internazionale e predisponendo una serie di misure orientate proprio a questa valorizzazione. Al contempo ha istituito l'Osservatorio regionale per la Dieta Mediterranea, che ha proposto, quale soggetto promotore insieme a Promos Ricerche e al CNR, la presente prassi di riferimento. All'Osservatorio sono state date funzioni consultive, propositive e di monitoraggio rispetto alle politiche di promozione e sostegno del modello di sviluppo durevole incentrato sulla Dieta Mediterranea.

Per tutte le sue caratteristiche e per la facile adattabilità ad ogni stile di vita la Dieta Mediterranea rappresenta ancora oggi il punto di riferimento di tutte le Linee Guida per una sana alimentazione proposte dai Paesi di ogni continente (dalle Americhe, all'Asia, all'Australia ) e da tutte le società scientifiche internazionali. Tale principio trova il suo riferimento attraverso l'inserimento della Dichiarazione internazionale sulla Dieta Mediterranea nella Dichiarazione sui Diritti alimentari dell'uomo promossa dalla FAO a Barcellona.

La prassi di riferimento è il percorso che più è sembrato idoneo per procedere ad una prima valorizzazione e definizione dei principi fondanti della Dieta Mediterranea e delle modalità per la sua diffusione, avviando un processo attraverso il coinvolgimento operativo delle necessarie competenze multidisciplinari.

## 1 SCOPO E CAMPO DI APPLICAZIONE

La presente prassi di riferimento individua gli elementi chiave per la promozione di una cultura favorevole allo sviluppo sostenibile attraverso gli stili di vita, il patrimonio di conoscenze e le tradizioni del territorio associate alle pratiche e alle rappresentazioni della Dieta Mediterranea.

La Dieta Mediterranea racchiude in sé valori intangibili che possono essere declinati secondo i seguenti macro-temi, identificabili con i valori delle diete sostenibili:

- sicurezza alimentare/salute, legato alla nutrizione, alla prevenzione delle malattie sociali e alla qualità dei prodotti agro-alimentari;
- ambientale e paesaggistico, legato alla sostenibilità nell'utilizzo delle risorse, alla tutela del territorio, della biodiversità e degli ecosistemi;
- socio-culturale, legato alla convivialità, alla cultura della tavola, alle tradizioni e abitudini di un territorio, agli stili di vita;
- economico, legato all'accessibilità dei prodotti per tutti i consumatori.

NOTA I valori per l'inserimento nel patrimonio immateriale dell'umanità UNESCO sono declinati ne "CRITERI UNESCO PER L'INSERIMENTO NELLA LISTA RAPPRESENTATIVA DEL PATRIMONIO CULTURALE IMMATERIALE (2008)", secondo i quali si afferma che:

- R.1 L'elemento candidato si costituisce come patrimonio culturale immateriale, come indicato nell'art. 2 della Convenzione<sup>3</sup>;
- R.2 L'iscrizione dell'elemento contribuirà a garantire visibilità e consapevolezza del significato di patrimonio culturale immateriale e a favorire il confronto, riflettendo perciò la diversità culturale e la creatività dell'umanità;
- R.3 Le misure di salvaguardia sono elaborate in modo da poter tutelare e promuovere l'elemento;
- R.4 L'elemento è stato candidato sulla base del più ampio riscontro di partecipazione da parte di comunità, gruppi o, eventualmente, persone singole coinvolte con il loro libero, preventivo e informato consenso;
- R.5 L'elemento è inserito in un archivio sul patrimonio culturale immateriale presente nel territorio degli Stati membri, come indicato negli art. 11 e 12 della Convenzione".

## 2 RIFERIMENTI NORMATIVI E LEGISLATIVI

La presente prassi di riferimento rimanda, mediante riferimenti datati e non, a disposizioni contenute in altre pubblicazioni. Tali riferimenti normativi e legislativi sono citati nei punti appropriati del testo e sono di seguito elencati. Per quanto riguarda i riferimenti datati, successive modifiche o revisioni apportate a dette pubblicazioni valgono unicamente se introdotte nel presente documento come aggiornamento o revisione. Per i riferimenti non datati vale l'ultima edizione della pubblicazione alla quale si fa riferimento.

<sup>3</sup> UNESCO (2003), Convenzione per la Salvaguardia del Patrimonio Culturale Immateriale. Parigi.

Convenzione Europea sul Paesaggio, a Strasburgo il 19 luglio 2000 ed è stata aperta alla firma degli Stati membri del Consiglio d'Europa a Firenze il 20 ottobre 2000

Convenzione UNESCO per la Salvaguardia del patrimonio culturale immateriale, adottata il 17 ottobre 2003 dalla Conferenza Generale dell'UNESCO ed entrata in vigore il 30 aprile 2006. La Convenzione è stata ratificata dall'Italia il 27 settembre 2007 con Legge n. 167

Convenzione quadro del Consiglio d'Europa sul valore del patrimonio culturale per la Società (FARO), aperta alla firma a Faro il 27 ottobre 2005 ed entrata in vigore il 1 giugno 2010.

Disegni di legge nn. 313 e 926 in discussione presso la 9a Commissione agricoltura del Senato della Repubblica per la valorizzazione e la promozione della Dieta Mediterranea

Regione Campania, legge Regionale n.6 del 30 marzo 2012, Riconoscimento della Dieta Mediterranea

Regolamento (CE) n. 178/2002 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 28 gennaio 2002, che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare

Regolamento (CE) n. 852/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio del 29 aprile 2004 sull'igiene dei prodotti alimentari

Regolamento (CE) n. 853/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio del 29 aprile 2004 che stabilisce norme specifiche in materia di igiene per gli alimenti di origine animale

Regolamento (CE) n. 854/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio del 29 aprile 2004 che stabilisce norme specifiche per l'organizzazione di controlli ufficiali sui prodotti di origine animale destinati al consumo umano

Regolamento (CE) n. 882/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio del 29 aprile 2004 relativo ai controlli ufficiali intesi a verificare la conformità alla normativa in materia di mangimi e di alimenti e alle norme sulla salute e sul benessere degli animali

Regolamento (CE) n. 2073/2005 della Commissione del 15 novembre 2005 sui criteri microbiologici applicabili ai prodotti alimentari

Regolamento (CE) n. 2074/2005 della Commissione del 5 dicembre 2005 recante modalità di attuazione relative a taluni prodotti di cui al Regolamento (CE) n. 853/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio e all'organizzazione di controlli ufficiali a norma dei Regolamenti del Parlamento europeo e del Consiglio (CE) n. 854/2004 e (CE) n. 882/2004, deroga al regolamento (CE) n. 852/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio e modifica dei Regolamenti (CE) n. 853/2004 e (CE) n. 854/2004

Regolamento (CE) n. 2075/2005 della Commissione del 5 dicembre 2005 che definisce norme specifiche applicabili ai controlli ufficiali relativi alla presenza di trichine nelle carni

Regolamento (CE) n. 2076/2005 della Commissione del 5 dicembre 2005 che fissa disposizioni transitorie per l'attuazione dei regolamenti del Parlamento europeo e del Consiglio (CE) n.

853/2004, (CE) n. 854/2004 e (CE) n. 882/2004 e che modifica i Regolamenti (CE) n. 853/2004 e (CE) n. 854/2004

UNI EN ISO 22000 Sistemi di gestione per la sicurezza alimentare - Requisiti per qualsiasi organizzazione nella filiera alimentare

UNI EN ISO 22005 Rintracciabilità nelle filiere agroalimentari - Principi generali e requisiti di base per progettazione di sistemi e attuazione

UNI ISO 26000 Responsabilità sociale delle organizzazioni

UNI/PdR 18 Indirizzi metodologici alla UNI ISO 26000

### 3 TERMINI E DEFINIZIONI

Ai fini del presente documento valgono i termini e le definizioni seguenti:

**3.1 Dieta Mediterranea:** Insieme di pratiche tradizionali, conoscenze e competenze che vanno dal paesaggio all'alimentazione, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo caratterizzato da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, tramandato da generazione in generazione, che costituisce un senso di appartenenza e di continuità per le popolazioni coinvolte

NOTA 1 Definizione tratta da DDL 313 Disposizioni per la valorizzazione e la promozione della *Dieta Mediterranea*.

NOTA 2 La *Dieta Mediterranea* rappresenta un modello di dieta sostenibile.

**3.2 dieta sostenibile:** Dieta a basso impatto ambientale che contribuisce alla sicurezza alimentare e nutrizionale, nonché a una vita salubre per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili concorrono alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, sono accettabili culturalmente, economicamente eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e, contemporaneamente, ottimizzano le risorse naturali e umane.

NOTA Definizione tratta da FAO, International symposium on biodiversity and sustainable diets, 2010.

**3.3 sviluppo sostenibile:** Sviluppo che soddisfa i bisogni del presente senza compromettere la possibilità per le future generazioni di soddisfare i loro bisogni.

NOTA 1 Lo sviluppo sostenibile si riferisce all'integrazione degli obiettivi di una elevata qualità della vita, salute e prosperità con la giustizia sociale e il mantenimento della capacità della terra di supportare la vita in tutta la sua diversità. Questi obiettivi sociali, economici e ambientali sono interdipendenti e si rinforzano mutuamente. Lo sviluppo sostenibile può essere considerato come una maniera di esprimere le più ampie aspettative della società nel suo complesso.

NOTA 2 Definizione tratta dalla UNI ISO 26000:2010, 2.23.

### 4 PRINCIPIO

La prassi di riferimento fornisce delle linee guida che possano supportare i diversi soggetti interessati alla valorizzazione della Dieta Mediterranea e suggerisce le modalità, attraverso azioni

ed attività, per salvaguardare e trasmettere nel tempo, alle future generazioni, i valori intangibili propri del modello rappresentato dalla Dieta Mediterranea.

Il documento propone in una prima parte una sintesi dei principi caratteristici della Dieta Mediterranea, trattando i temi delle dimensioni storico-simboliche della Dieta Mediterranea, gli aspetti immateriali della cultura identitaria e quelli legati all'ambiente e al paesaggio propri della Dieta Mediterranea. Sono successivamente approfonditi gli aspetti legati alle scienze alimentari e nutrizionali (vedere punto 5.6), degli aspetti medico-scientifici (vedere punto 5.7); quelli della qualità e sicurezza alimentare (vedere punto 5.8) e della rintracciabilità/tracciabilità (vedere punto 5.9). Inoltre sono fornite delle indicazioni operative rispetto alle azioni che i diversi soggetti della filiera coinvolti e interessati nelle attività di valorizzazione della Dieta Mediterranea dovrebbero mettere in atto per la salvaguardia della stessa (vedere punto 6).

Per la valorizzazione della Dieta Mediterranea, la prassi di riferimento delinea delle azioni, distinte per soggetti di filiera come individuati al punto 6, tramite le quali è possibile preservare il modello di stile di vita rappresentato dalla Dieta Mediterranea. La combinazione valori/soggetti di filiera è riportata in Appendice A per mezzo di una matrice nella quale si evidenzia chi dovrebbe fare cosa.

L'Appendice B fornisce infine delle Schede informative sintetiche relative ai prodotti alimentari che caratterizzano la Dieta Mediterranea: pasta, cereali, olio extravergine d'oliva, vino, verdura e frutta.

## **5 CONOSCENZA E TUTELA DELLA DIETA MEDITERRANEA**

### **5.1 GENERALITÀ**

*“The Mediterranean diet constitutes a set of skills, knowledge, practices and traditions ranging from the landscape to the table, including the crops, harvesting, fishing, conservation, processing, preparation and, particularly, consumption of food. The Mediterranean diet is characterized by a nutritional model that has remained constant over time and space, consisting mainly of olive oil, cereals, fresh or dried fruit and vegetables, a moderate amount of fish, dairy and meat, and many condiments and spices, all accompanied by wine or infusions, always respecting beliefs of each community. However, the Mediterranean diet (from the Greek diaita, or way of life) encompasses more than just food. It promotes social interaction, since communal meals are the cornerstone of social customs and festive events. It has given rise to a considerable body of knowledge, songs, maxims, tales and legends. The system is rooted in respect for the territory and biodiversity, and ensures the conservation and development of traditional activities and crafts linked to fishing and farming in the Mediterranean communities which Soria in Spain, Koroni in Greece, Cilento in Italy and Chefchaouen in Morocco are examples. Women play a particularly vital role in the transmission of expertise, as well as knowledge of rituals, traditional gestures and celebrations, and the safeguarding of techniques”.*

Con questa definizione ufficiale, il 16 novembre 2010, a Nairobi, il Comitato Intergovernativo della Convenzione per la Salvaguardia del Patrimonio Culturale Immateriale del 2003 ha iscritto la Dieta Mediterranea nella Lista Rappresentativa del Patrimonio Culturale dell'Umanità dell'UNESCO.



La Dieta Mediterranea è espressione dello stile di vita sviluppato nel tempo da alcune popolazioni che risiedono nelle aree (prevalentemente costiere) che si affacciano sul mar Mediterraneo e nelle regioni temperate del Portogallo. Essa rappresenta un modello nutrizionale nel quale i prodotti alimentari conservano una forte connotazione identitaria. Nella Dieta Mediterranea un prodotto alimentare non è solo un alimento ma anche manifestazione di una tradizione e della cultura della comunità che lo produce.

In questo contesto la Convenzione UNESCO sul patrimonio culturale immateriale, firmata a Parigi nel 2003 e ratificata dall'Italia con legge n. 167 del 27 settembre 2007, ha rappresentato l'opportunità di riaffermare la dimensione culturale dei prodotti agro-alimentari tradizionali legati all'agricoltura e all'alimentazione dei popoli del bacino del Mediterraneo.

La suddetta Convenzione ha infatti riconosciuto un valore culturale anche a quelle tradizioni, a quei riti, eventi e feste, che esprimono l'identità di una comunità. In base all'elencazione indicata dall'art. 2, par. 2, della Convenzione, il patrimonio immateriale è individuabile in 5 settori (tradizioni ed espressioni orali, ivi compreso il linguaggio in quanto veicolo del patrimonio culturale immateriale; le arti dello spettacolo; le consuetudini sociali, gli eventi rituali e festivi; le cognizioni e le prassi relative alla natura e all'universo; l'artigianato tradizionale) che non sono, tuttavia, esaustivi, non solo per la difficoltà di assegnare classificazioni precise e schemi predefiniti alla nozione di cultura, ma anche in ragione del carattere intersettoriale di alcune tradizioni orali, come nel caso delle pratiche alimentari che si intersecano con relazioni sociali e di significati condivisi collettivamente. In questo modo, la Convenzione del 2003 ha fornito un concetto nuovo di "cultura" non soltanto legato alla sua dimensione materiale (il monumento, la chiesa, il quadro, ecc.) ma anche a tutti quegli aspetti e valori intangibili, che si trasmettono da generazione in generazione.

Il riconoscimento della Dieta Mediterranea da parte dell'UNESCO non si riferisce esclusivamente alla parte gastronomica e strettamente legata ai prodotti da utilizzare per la dieta, intesa nel senso

stretto di regime alimentare, ma al concetto più ampio che riguarda la cultura di vita e le pratiche socio-alimentari tradizionali dei popoli del Mediterraneo.

Le qualità della Dieta Mediterranea, rinomata fin dall'antichità e perciò esportata un po' ovunque nel bacino del Mediterraneo, affondano le proprie radici anche nel pensiero della Scuola Medica Salernitana, che proponeva la tutela della salute soprattutto mediante azioni basate sulla prevenzione, sulla primaria importanza dell'armonia psico-fisica e sulla dieta alimentare come regola di vita. Tutto ciò è stato ampiamente dimostrato anche dal punto di vista scientifico. Tuttavia è doveroso sottolineare che lo sviluppo moderno del concetto di Dieta Mediterranea è stato avviato proprio nella comunità emblematica italiana del Cilento dove, a partire dalla seconda metà del XX secolo, gli studi dello scienziato e nutrizionista Ancel B. Keys rivelarono le qualità e i valori millenari dell'elemento culturale identitario per eccellenza di tutti i popoli del Mediterraneo, appunto la Dieta Mediterranea.

## 5.2 DIMENSIONI STORICO-SIMBOLICHE DELLA DIETA MEDITERRANEA

L'associazione tra l'odierno termine "Mediterraneo" come spazio geo-politico storicamente denominato, e dunque riconosciuto e definito, e la parola "dieta" ha una vita piuttosto recente. A metà del Novecento sono apparsi i primi riferimenti all'esistenza di una cucina delle terre del Mediterraneo, proposta da chi aveva vissuto e sperimentato in prima persona le abitudini alimentari viaggiando in alcuni dei Paesi del Mediterraneo.

Nello specifico, un primo riferimento a "cibi del Mediterraneo" si trova in un libro di ricette, *A book of Mediterranean Food*, scritto da Elizabeth David, pubblicato nel 1950 e poi più volte ripubblicato fino ai giorni nostri. Lungi dal voler dare un'immagine unitaria artefatta e immobile nel tempo delle abitudini gastronomiche di Paesi come Grecia, Cipro, Italia, Egitto, Siria, Spagna, ecc., David, nella seconda edizione del 1965, riveduta e ampliata, avverte il lettore che nelle terre che si affacciano sul Mediterraneo, come avviene in tutto il mondo, la cucina è in continua trasformazione. I piatti della tradizione che lei aveva descritto quindici anni prima, infatti, avevano subito dei cambiamenti adattandosi a nuove tecniche, inglobando altri e nuovi ingredienti "come risultato di moderni metodi di coltivazione, trasporto, conservazione e immagazzinamento".

Si tratta di una visione saggia che precedeva le ricerche di Ancel e Margaret Keys e che forse era più in linea con le idee dello storico francese Fernand Braudel che in quegli stessi anni aveva dato il via alle prime e numerose ricerche sulla storia del Mediterraneo culminate in un primo fondante saggio, *Civiltà e imperi del Mediterraneo nell'età di Filippo II* (1949). In un'opera più recente, *Il Mediterraneo. Lo spazio, la storia, gli uomini e le tradizioni* (1985), domandandosi cosa fosse il Mediterraneo, Braudel cercò una sintesi rappresentandolo come "un crocevia antichissimo" dove tutto confluisce complicando e arricchendone la storia. Il "tutto" a cui fa riferimento Braudel è: "bestie da soma, vetture, merci, navi, idee, religioni, modi di vivere".

Il senso più profondo sta proprio nel termine "crocevia": il Mediterraneo come spazio dove la confluenza e la circolazione di genti, di tecniche, di idee, di pratiche, di merci e di cibi, dunque di piante e di animali utili alla sopravvivenza umana, provenienti da ogni parte del mondo, hanno assunto la dimensione dinamica dell'elaborazione e della sperimentazione costante secondo le capacità di assimilazione e di risignificazione di ciascuna popolazione. Per trasmettere efficacemente questa rappresentazione dello spazio del Mediterraneo, Braudel ricorre ad un espediente narrativo i cui protagonisti sono le piante che caratterizzano il paesaggio mediterraneo: "A eccezione dell'ulivo, della vite e del grano - autoctoni di precocissimo insediamento - sono quasi

tutte nate dal mare. Se Erodoto, il padre della storia, vissuto nel V secolo a.C., tornasse e si mescolasse ai turisti di oggi, andrebbe incontro a una sorpresa dopo l'altra [...]. Quei frutti d'oro tra le foglie verde scuro di certi arbusti - arance, limoni e mandarini, non ricorda di averli mai visti nella sua vita. Sfido! Vengono dall'Estremo Oriente, sono stati introdotti dagli Arabi. Quelle piante bizzarre dalla sagoma insolita, pungenti, dallo stelo fiorito, dai nomi astrusi - agavi, aloe, fichi d'India - anche queste in vita sua non le ha mai viste. Sfido! Vengono dall'America [...]" Ma le maggiori sorprese per Erodoto vengono al momento del pasto, trovandosi di fronte ai pomodori, al peperoncino, ai fagioli, alla patata, al mais, al tabacco provenienti dalle Americhe; alla melanzana, originaria dell'India; al riso, alle pesche e alle albicocche portate dagli arabi. "Tuttavia - incalza Braudel - questi elementi sono diventati costitutivi del paesaggio mediterraneo [...] il paesaggio fisico come quello umano, il Mediterraneo crocevia, il Mediterraneo eteroclitico, si presenta al nostro ricordo come un'immagine coerente, un sistema in cui tutto si fonde e si ricompone in una unità originale".

### 5.3 COSA RIVELANO I TERMINI "MEDITERRANEO" E "DIETA"

#### 5.3.1 MEDITERRANEO

Se i due termini, "Mediterraneo" e "dieta (cibi)", hanno dunque incominciato a vivere assieme recentemente, non si può dire altrettanto dei due termini disgiunti che hanno invece una lunga e complessa storia di significati: essi stessi sono specchio non solo di una storia di appropriazioni dei Paesi che si affacciano sulle coste del Mediterraneo ma anche di tutti coloro che lo hanno solcato, esplorato, conquistato e spesso anche perduto.

E dunque i nomi dati nel corso della storia a questo spazio geo-cultural-politico sono espressioni di visioni diverse: da quello etnocentrico dato dai Romani, *Mare nostrum* ('Mare nostro'), fino quelli più descrittivi ed oggettivanti come *Akdeniz* ('Mar bianco') per i Turchi, *Yam gadol* ('Grande Mare') per gli Ebrei, *Grande Verde*, secondo Abulafia (2010), forse per gli Egizi del passato. Il termine oggi utilizzato, dal latino *mediterraneum*, appare solo a partire dalla fine del 1200 (De Mauro 2000). Ciò sta a significare che trascorsero vari secoli perché rispetto ad una visione centrata sulla percezione di uno spazio considerato "proprio" dai Romani, un medium da conquistare, da dominare e controllare per espandere il controllo sulle popolazioni e sulle ricchezze alimentari (cereali, olio e vino) delle loro terre, indispensabili per nutrire l'Impero (Osanna, Presicce 2015), si sia imposta una visione "oggettivante" che contemplava il mare come uno spazio "tra le terre". Uno spazio dunque potenzialmente che era condivisibile tra le popolazioni che abitavano le sue coste. Tale visione ovviamente non ha "evitato" che il "mare tra le terre" non fosse attraversato per secoli da conflitti proprio per il controllo delle sue risorse e delle rotte di navigazione.

Nonostante questo slittamento a favore di termine che specificava l'esistenza di una pluralità di realtà, i "confini" del Mediterraneo sono frutto di convenzioni costantemente e contestualmente negoziate. Ciò porta a considerare che esistano confini e significati diversi di Mediterraneo: da un punto di vista spaziale esso può comprendere il più vasto contorno da occidente a oriente, oppure solamente le terre che si affacciano sul mare escludendo il loro più profondo entroterra, oppure limitarsi alle terre del mondo grecoromano e dunque sostanzialmente agli odierni Paesi europei.

La consapevolezza odierna sviluppata attorno al ruolo centrale positivamente assunto nel corso del tempo dalla condivisione di spazi e di alimenti, sebbene diversamente "miscelati" a seconda delle popolazioni, dovrebbe invitare a riflettere come dalle pratiche alimentari del quotidiano si possano

trarre messaggi a favore di scenari di convivenza tra realtà così diverse e spesso in contrasto tra loro.

Come a cogliere i messaggi a favore di una maggiore integrazione, recentemente si sta facendo strada la proposta di un ampliamento degli ingredienti caratterizzanti la Dieta Mediterranea. Senza nulla togliere alla fondatezza della triade di ingredienti, grano, vite e olive, su cui si fonderebbe la Dieta Mediterranea, nello scenario delle consapevolezze storiche attuali, questa rischia di esprimere una visione limitata se si allarga lo sguardo soprattutto in termini geografici e culturali, all'intero spazio geo-politico compreso all'interno del Mediterraneo quindi andando anche oltre l'ambito individuato dalla stessa UNESCO. Questa consapevolezza è alla base di una significativa iniziativa realizzata recentemente nell'ambito della seconda edizione del Festival Internazionale della Dieta Mediterranea, parte delle iniziative di Terra Madre Salone del Gusto 2016 di Torino. Per Mediterraneo, in questo caso, vengono considerati i due milioni di chilometri quadrati di terra fertile e ricca compresi tra le coste del Nord Italia e Capo Verde e tra il Portogallo e la Giordania. Gli ingredienti segnalati come collettori di questa ulteriore definizione di cucina mediterranea sono sette ovvero, oltre al frumento, le viti e le olive, alla base della dieta sono da comprendere l'orzo, i fichi, i melograni e il miele. Al di là della viabilità della proposta, questa iniziativa indica come siano diventati oggi sempre più urgenti visioni che rendano manifesti e complessi gli intrecci storici all'interno del Mediterraneo, piuttosto che visioni restrittive ed escludenti. Nell'ottica dell'inclusione i "sette ingredienti" avrebbero anche il ruolo politico-culturale di mettere attorno ad uno stesso "tavolo" e creare un convivio senza frontiere tra mondo ebraico, cristiano e musulmano, le tre maggiori tradizioni religiose del Mediterraneo.

### **5.3.2 DIETA**

Il termine dieta, dal greco *diaita*, come "Mediterraneo", non ha un significato univoco. Vito Teti nel Colore del cibo (1999) ci informa che è stato utilizzato da diversi autori greci, come Pindaro, il già menzionato Erodoto, Ippocrate, Plutarco con il senso di "modo di vivere", "tenore di vita", oltre che come "regime alimentare". Ma in altri autori come Sofocle, Aristofane e nuovamente Plutarco è associato anche a "dimora", "residenza", "vitto e alloggio".

La polisemicità è messa in evidenza nel trattato di Ippocrate, Sulla dieta, il quale oltre a classificare i cibi secondo proprietà di natura (clima, origine territoriale, freschezza) e quelle "arrecate" dalle modalità di preparazione e cottura, prescrive esercizi, attività e riposo come aspetti che legati al consumo di cibi opportuni contribuiscono al mantenimento della salute. Queste annotazioni sembrano essere destinate a chi faceva vita oziosa e forse a chi aveva dunque facile accesso a svariati cibi ed in quantità abbondanti. Ci appare quanto mai attuale l'associazione tra aspetti strettamente alimentari e quelli legati alle attività fisiche, particolarmente appropriata per una popolazione urbanizzata, come quella odierna che non ha problemi ad avere accesso al cibo, che consuma in abbondanza rispetto al regime di attività fisiche in molti casi poco logoranti. Nei significati di dieta appaiono dunque le dimensioni legate al regime alimentare, a quello delle attività fisiche ma anche, come fa notare Teti, a quello della dimora, della territorialità e dei luoghi dove i cibi sono trasformati per essere consumati.

Questa triade di dimensioni ci riconduce ad un ulteriore aspetto legato alle politiche di controllo dei corpi e della vita attiva che molte religioni hanno attuato attraverso regole e prescrizioni: l'aspetto morale che ha accompagnato comportamenti a tavola, giustificato e dunque sostenuto la diversità dei regimi alimentari scanditi da tempi di astinenza alternati a quelli dell'abbondanza. Anche in questo caso le prescrizioni sembravano avere maggior valore per chi non aveva problemi nell'aver

a disposizione cibi ed anzi ne faceva un consumo eccessivo. Contadini, artigiani ed altre classi non altolocate praticavano invece consumi morigerati, intercalate spesso dal digiuno forzato, secondo specifiche condizioni stagionali, non avendo accesso ai cibi con la stessa frequenza, abbondanza, varietà e qualità delle classi abbienti. Le classi di contadini e di lavoratori, sottoposte a un regime di sfruttamento costante, probabilmente non sapevano che avrebbero costituito nel futuro un esempio da assumere per tutti di salubre morigeratezza, di pratiche alimentari sagge nei consumi in termini quantitativi (contenuti), qualitativi (poche proteine e grassi, molti vegetali e legumi), e nella scansione temporale, e quelli che oggi si definiscono sostenibili (mangiare anche le parti scartate, riciclare i cibi avanzati, mangiare ciò che il territorio offre). Di fatto furono le religioni del bacino del Mediterraneo che codificarono regole e modalità di astensione dal cibo, o di consumo di cibi specifici, o l'esplicito divieto temporaneo o permanente di alcuni di essi.

La Dieta Mediterranea quindi coniuga una sedimentazione di pratiche culinarie associate ad uno stile di vita sano e alla cultura del rispetto e della condivisione di cibi consumati prevalentemente dalle classi contadine e lavoratrici dell'area mediterranea. La protezione del cibo era una necessità legata alla scarsità, un dato diventato eminentemente culturale tramandato nel corso di secoli di storie di lotte per la vita. Il cibo in questo contesto è stato sottoposto ad un processo di "sacralizzazione", "da rispettare", da "non buttare", e in quanto tale "grazia di Dio".

In queste condizioni, caratterizzate anche dallo scarso controllo della produttività, che investiva tutti gli strati della popolazione, si affermavano pratiche della conservazione legate alle occasioni in cui i raccolti erano abbondanti o gli alimenti dovevano coprire il fabbisogno di un intero anno (come quelli derivati dal maiale). I cibi messi sotto sale, affumicati, conservati sottolio o sottaceto avevano lo scopo di attenuare la stretta della dipendenza stagionale.

Tutto ciò che giungeva sul desco del contadino come del signore era accompagnato da preghiere e riti di ringraziamento.

Si è dimenticata, in questi ultimi cinquant'anni di storia vissuti all'insegna della fretta e del consumismo, il valore simbolico che accompagna il consumo del cibo e con esso la parsimonia. La parola "dieta", infatti, non viene più intesa nei suoi significati etimologici, ma nel senso di limitazione e astinenza dal cibo, dovuta a necessità imposta o autoimposta, e in questo senso essa si apparenta all'idea e alla paura della fame, della solitudine alimentare e del disagio.

La lentezza era comunque una caratteristica comune a tutte le pratiche alimentari tradizionali del Mezzogiorno d'Italia. Alla ritualità del fare da mangiare, spesso si univa anche quello del "dare da mangiare", "dell'offrire" e servire le pietanze agli ospiti, ai poveri, ai Santi, al Bambino Gesù, alla Sacra Famiglia ed anche ai defunti, alle anime del Purgatorio. Cibo sacralizzato, dunque, e "ritualità" nel prepararlo, nel consumarlo e nell'offrirlo.

La corretta alimentazione, nel quadro più ampio di un odierno stile di vita sano ed equilibrato, è alla base della prevenzione di un gran numero di patologie, ormai molto diffuse nella nostra società. Sono le cosiddette "malattie del benessere" (obesità, diabete, patologie cardiovascolari, tumori, ecc.). Un'importante caratteristica degli alimenti della culinaria mediterranea è la loro adattabilità ad essere piatti unici. Per piatto unico si intende una portata capace di assicurare da sola tutti quegli apporti nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo e in parte dal secondo piatto abituali; il piatto unico, infatti, li sostituisce efficacemente ed anche economicamente. Esempi tipici, per limitarci al contesto italiano: la pasta con fagioli (o ceci, piselli, lenticchie, ...), le paste con condimento di carne e formaggio, i minestrone con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza

napoletana con mozzarella e alici. È, infatti, sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato e poco costoso.

#### **5.4 CIBO EMBLEMATICO DELLA DIETA MEDITERRANEA: CEREALI E PANE**

Dallo stretto rapporto tra uomo e territorio che si è consolidato sulle coste mediterranee fin dai tempi più antichi, nasce l'abitudine di utilizzare le stesse materie prime e di preparare e mangiare gli stessi alimenti nel tempo, sia pure con molte varianti. La materia prima dominante, nel Mediterraneo così come nel resto del mondo, è stata fin dalle origini il cereale (ancora oggi il consumo di cereali nel mondo è più alto di quello di tutti gli altri alimenti messi insieme). Nello specifico il grano, arrivato dal Medio-Oriente e divenuto simbolo dell'alimentazione, assieme al pane, come anche simbolo della civiltà e della vita. Nel Mediterraneo, secondo l'espressione di Fernand Braudel, il grano è il re. Una centralità nell'alimentazione del recente passato, soprattutto nelle regioni più povere, a cui viene ricondotta la pervasività linguistica dei cereali e del pane che comprende la sineddoche che dice pane per dire cibo e vita.

Il Mediterraneo è un'area del mondo dove cereali e pane sono stati, e sono ancora, il fondamento della vita sia da un punto di vista nutrizionale che simbolico, come altrove il riso, il mais, il miglio, i tuberi: in passato il desiderio alimentare di persone che si misuravano quotidianamente con il problema di mangiare aveva come oggetto principale il pane, aspetto che induce molti a definire la civiltà contadina tradizionale la "civiltà del pane" e a considerare il pane come "metafora della vita".

È con la colonizzazione ad opera dei Fenici e dei Greci del sud Italia che si sviluppa, con un nuovo forte slancio produttivo, la cerealicoltura sulle coste del Mediterraneo in concomitanza alla massiccia esportazione di cereali in Medio-Oriente. La penisola greca, per la sua conformazione morfologica, ha portato i suoi abitanti a sviluppare piuttosto il commercio marino e la pesca e a valorizzare la vite e l'olivo.

Il pane è di frumento per i Romani i quali preparavano anche una sorta di "pizza" condita con olio, verdura e garum, ma anche d'orzo riservato a schiavi e gladiatori; miglio e panico per farne una sorta di purea; farro. Dal frumento e dall'orzo si otteneva anche la birra, consumata in Mesopotamia e in Egitto. Il pane presso i Greci si presentava in diversi modi che si distinguevano per la farina di cereale impiegata e per il tipo di cottura (forno/teglia/brace/sotto la cenere) così come per l'aggiunta di ingredienti (olio, altri, grassi, miele, latte, vino, pepe). I Romani avevano cominciato con l'orzo per passare poi al farro e infine al frumento, gli Etruschi usavano il miglio. Il grano è stato comunque il prodotto agricolo preferito e più diffuso per le sue proprietà nutritive in quanto grazie alla presenza di sostanze proteiche poteva da solo costituire l'alimento quotidiano.

Se pure le condizioni materiali sono cambiate, e in molti contesti il pane non è più fondamentale come in passato nella dieta, mantiene e anzi, in alcuni casi, aumenta la propria ricchezza simbolica quanto più decresce il suo apporto nutrizionale. Uno di questi aspetti riguarda la dimensione sacrale del pane. Nella religiosità popolare c'è un continuo parallelismo tra le fasi di panificazione e la figura di Cristo. Dall'immagine del pane come corpo di Cristo deriva quella sacralità espressa costantemente dalla cultura legata al mondo rurale nei gesti della microritualità domestica, in norme e divieti (per esempio il pane non va sprecato né buttato non solo quando scarseggia). Questo atteggiamento di reverenza nei confronti del pane, che emerge con forza in pratiche squisitamente contemporanee, può essere ricondotto alle culture cerealicole precristiane per le quali il pane era cibo vitale, simbolo di ciò che l'uomo ricava dalla terra, dono attento della natura, dalla divinità, dal lavoro. Si tratta di un immaginario che coincide col parallelismo stabilito tra ciclo vegetale del grano,

fasi della panificazione e ciclo della vita umana segnati da riti che utilizzano il pane come metafora dell'essere umano e della fertilità. In ambito cristiano, intorno ai cereali, e in primo luogo attorno al pane, si sono elaborate immagini che rinviano all'idea di morte-resurrezione o al mistero della fermentazione-gestazione.

Questa funzione di simbolo sacrale viene in alcuni casi messa in scena esplicitamente. È il caso dei pani sardi preparati con forme e disegni della simbologia cristiana in occasione di feste o processioni, come i pani a forma di croce o di corone di spine per il periodo quaresimale.

Dalla cosiddetta cultura folclorica viene apprezzato il valore nutritivo del pane. Nel contesto nazionale, i proverbi lo indicano come alimento basilare, capace, in una dieta povera, di garantire il sostentamento primario – vedi il proverbio umbro “carne fa carne, vinu fa sangue e pane mantiene”. È poi quando si tratta di frumento di buona qualità che i proverbi arrivano a sancire il suo potere di conservare in salute: come il toscano “pane di bon grano tiene il medico lontano”. Se le pratiche terapeutiche sono numerose (diffuso a questo scopo l'uso del pancotto e la somministrazione alle puerpere per stimolare la produzione del latte), molte hanno un vero e proprio carattere magico. Si ritiene non possa essere tramite di malefici, viene inserito nei “brevi” casalinghi, si porta con sé una crosta di pane in tasca o la si nasconde tra le fasce del neonato contro il malocchio.

## 5.5 CULTURE IDENTITARIE

### 5.5.1 ASPETTI IMMATERIALI DELLA DIETA MEDITERRANEA

La Dieta Mediterranea è caratterizzata oltre e più che da elementi tangibili (risorse, alimenti, elementi nutritivi) da elementi culturali immateriali relativi alla produzione, alla distribuzione e al consumo degli alimenti. Si tratta di un insieme di competenze, conoscenze, pratiche, tradizioni che contraddistinguono il Mediterraneo coprendo un ampio arco di ambiti che vanno dall'interazione e creazione del paesaggio attraverso diversificati sistemi colturali, di raccolta, pesca e allevamento fino alla caratterizzazione delle abitudini a tavola, basate su specifiche pratiche di conservazione, trasformazione, preparazione e consumo del cibo.

Si tratta di espressioni diverse, specifiche di ciascun Paese, e al loro interno di più specifiche realtà che, pur non negando affatto la creatività dei singoli individui - aspetto che emerge anche nella dimensione estetica del cibo - mantengono e favoriscono dimensioni e valori comuni. Poiché frutto di commistione, sia per quanto riguarda i principali ingredienti che ne sono alla base che le ricette e le consuetudini di preparazione e consumo, la Dieta Mediterranea è soprattutto interazione (consapevole o inconsapevole) tra diverse tradizioni alimentari e dunque espressione storica di contatti e incontri tra culture (basti pensare ai tanti cibi provenienti dal continente americano e dell'Asia diventati ingredienti fondamentali e identitariamente caratterizzanti, come il pomodoro, il peperone e il peperoncino, il cacao, i fagioli, la polenta, la melanzana, le arance ecc.). La Dieta Mediterranea riflette dunque una propensione all'apertura verso l'altro, indica una delle dimensioni della convivenza, è emblema dello scambio interculturale, dell'integrazione a partire dalla condivisione della responsabilità collettiva verso il cibo e la sua consumazione.

Centrale la dimensione della convivialità, ovvero il gusto e piacere di consumare il cibo insieme agli altri. Ciò avviene anche attraverso pratiche e scambi comunicativi che hanno per soggetto il cibo stesso, la sua percezione sensoriale, la valutazione estetica, l'apprezzamento per l'abilità con cui è stato preparato, la qualità degli ingredienti. La convivialità è dunque uno stare, un dire e un fare assieme complesso che coinvolge tanto il momento del pasto in sé, sia nella quotidianità che negli

importanti momenti festivi, che la sua preparazione. La convivialità è il fulcro di fondamentali e peculiari aspetti sociali, linguistici e culturali.

Il rito conviviale, con la condivisione del pasto, è da sempre anche un modo per esprimere la propria identità sociale, la propria identità culturale e rafforzare le relazioni interpersonali e così il senso di appartenenza ad una comunità. Durante i pasti si trasmettono valori, si tramandano storie, simboli e tradizioni da una generazione all'altra, rinvigorendo i rapporti tra coloro che possiedono la conoscenza e coloro che la apprendono. È parte integrante della Dieta Mediterranea la trasmissione orale intergenerazionale di tradizioni, di competenze terminologiche (inerenti ai cibi e alla loro trasformazione, preparazione e consumazione), di conoscenze e di pratiche – e in questo hanno un ruolo centrale le donne – che hanno a che fare con il cibo e il territorio.

Innanzitutto: memorie orali ma anche incorporate nei gesti e nella sapienza delle mani, modalità che insegnano forme virtuose di interazione tra uomo e l'ambiente circostante e che hanno anche a che fare con radicati aspetti esistenziali ed esperienziali più in generale. La conversazione accompagna il pasto, contribuendo a condividere e a trasmettere le competenze terminologiche legate al cibo e all'organizzazione dell'esperienza gustativo-olfattiva, e al tempo stesso a mantenere viva la consapevolezza dell'atto del mangiare come fatto identitario che rinsalda i legami sociali sia di tipo familiare che comunitario sia quello con il territorio e i suoi saperi e sentire storici. E ciò avviene attraverso la trasmissione di insegnamenti che non hanno esclusivamente a che fare con un modo di mangiare. Rappresentano infatti anche un modo di porsi e proporsi esistenziale ed esperienziale che nasce dalla conoscenza dell'ambiente/natura e dalla costante riproposizione di sperimentati rapporti tra uomo e ambiente che vengono dal passato delle comunità dell'area mediterranea. Si tratta di insegnamenti oggi filtrati, acquisiti e vissuti sotto la spinta di nozioni come quelli di tradizione, usanze e riti religiosi e cerimonie profane. Sono saperi che incarnano comportamenti virtuosi, spesso nati dalla povertà e dalla necessità, ma utili oggi a delineare regimi produttivi e alimentari in linea con uno sviluppo sostenibile dal punto di vista sociale, ambientale ed economico. L'equilibrio che si riscontra nel paesaggio del Mediterraneo è infatti assicurato dalla pratica nel tempo delle attività comprovate e sedimentate nel tempo. Promuovere la Dieta Mediterranea è dunque un tutt'uno con la continuità temporale, il cumulo conoscitivo e lo sviluppo delle attività tradizionali e artigianali relative alla coltivazione, all'allevamento e alla raccolta in osservanza dei ritmi stagionali, alla preparazione, al consumo degli alimenti secondo saperi e pratiche sedimentati e verificati e dunque per questo trasmessi.

Per quanto attiene il consumo, questo si traduce prevalentemente nel consumo di determinati alimenti e secondo temporalità, dosi, modalità (per esempio quantità moderata, alta qualità, stagionalità di prodotti locali, convivialità, frugalità, artigianalità) che danno un alto valore simbolico e "materiale" al cibo come bene che non va sprecato, gettato, lasciato deperire, ma al contrario valorizzato anche nelle parti definite meno "nobili", e riutilizzato, o "riciclato"; ciò che avanza o non si termina di mangiare viene riproposto in preparazioni secondo modalità consolidate o creative che enfatizzano principi di economizzazione e di rispetto nei confronti del cibo. Ciò si traduce in un tipo di consumo "responsabile" che è risultato di specifiche conoscenze storiche e di determinate condizioni socioeconomiche non sempre prospere, che ha prodotto conoscenze dettagliate delle componenti e delle parti di alimenti di origine animale e vegetale. Tali conoscenze hanno portato ad adottare strategie di consumo senza scarti e a creare preparazioni oggi interpretabili in chiave di sostenibilità e battaglia contro lo spreco. Il consumo va associato a uno stile di vita che comprende inoltre fare movimento e lo stare il più possibile all'aria aperta.

L'uso di prodotti freschi e naturali dei rispettivi territori, preparati secondo le gastronomie locali storiche, rappresenta uno strumento potente contro le "malattie del benessere", l'omologazione gustativa, l'appiattimento sensoriale (verso il basso). Ciò mette in luce quanto la Dieta Mediterranea sia legata a espressioni di consapevolezza che portano a essere sensibili alla conoscenza dell'origine dei prodotti e delle loro caratteristiche. In sintesi, si tratta di uno stile di vita sano che può e deve essere alla portata di tutti; solidale e sostenibile per il pianeta, contrario agli sprechi e promotore di un equilibrio rispettoso del valore vitale del cibo e delle trafile per produrlo, prepararlo e consumarlo. Uno stile di vita e di sviluppo che non possono prescindere dal rispetto per la storia che è dietro abitudini e pratiche sedimentate di ogni comunità.

Particolarmente densa, dal punto di vista culturale, la declinazione di tutti questi aspetti durante le occasioni festive quando si mangia insieme in luoghi deputati e si contribuisce, attraverso il medium potente del cibo, a creare identità comunitaria. Nei pasti comuni, infatti, pietra angolare degli eventi festivi, si praticano e tramandano gesti di riconoscimento reciproco, ospitalità, cortesia, convivialità, trasmissione intergenerazionale, dialogo interculturale. Si trasmettono saperi attraverso canti, massime, storie, proverbi e narrazioni cementando ancor più la collettività al territorio, e in conseguenza alla storia di incontri, scambi e integrazioni tra esperienze e saperi legati al cibo che l'hanno costruita.

### 5.5.2 AMBIENTE, TERRITORIO E PAESAGGIO

La Dieta Mediterranea raccoglie un insieme di conoscenze e competenze legate alla tradizione, che vanno oltre le qualità nutrizionali del tipo di alimentazione che essa propone. I popoli del Mediterraneo hanno infatti sviluppato, attorno alla loro dieta, pratiche di coltivazione, raccolta, conservazione, trasformazione, preparazione e consumo di cibo, caratterizzate da un modello rimasto costante nel tempo e nello spazio. Tale modello è stato tramandato di generazione in generazione, costituendo un elemento identitario che ha reso forte il senso di appartenenza e di continuità per le popolazioni coinvolte. Ma la Dieta Mediterranea presenta aspetti positivi non soltanto sul lato salutistico, sociale e culturale; essa si distingue anche per le sue qualità di carattere ambientale. Il modello che propone, infatti, prevede un minore impatto sull'ambiente, rispetto ad altri modelli alimentari. La Dieta Mediterranea presenta valori significativamente inferiori rispetto a diete ipercaloriche e ai consumi reali della popolazione, per quanto riguarda i principali parametri di valutazione d'impatto ambientale, quali *carbon*, *water* ed *ecological footprint*.

La Dieta Mediterranea è inoltre profondamente rispettosa della biodiversità, dei cicli stagionali e dell'utilizzo sostenibile e razionale delle risorse genetiche locali, ricercando un perfetto equilibrio tra la natura e l'uomo. Un rinnovato interesse e un adeguato sostegno di tale dieta potrebbe essere pertanto un importante driver per favorire la sostenibilità dell'area del Mediterraneo, nella sua più ampia accezione. La valorizzazione della Dieta Mediterranea rafforza la conservazione del patrimonio naturalistico delle zone interessate evitandolo spopolamento delle campagne e ricucendo il tessuto sociale della popolazione agricola. In tale direzione, si possono avere ricadute positive sotto vari profili: conservazione del paesaggio e delle risorse naturali, mantenimento e valorizzazione di attività artigianali, della pesca, dell'allevamento e dell'agricoltura.

Grazie alla Dieta Mediterranea, le comunità locali hanno la possibilità di apportare un valore aggiunto ai propri prodotti, consolidando il legame con il territorio e con le sue peculiarità storico-geografiche. Insieme ai prodotti, vengono trasferite conoscenze sulle modalità per ottenerli, cucinarli, consumarli e dividerli, conoscenze che dimostrano una maggiore eco-compatibilità

rispetto ad altri modelli alimentari. Questo meccanismo virtuoso che viene ad instaurarsi consente di offrire ai consumatori di tutto il mondo, oltre ad un cibo d'indiscussa qualità, prodotti che incorporano la memoria del passato dei luoghi e le loro tradizioni, una evidente qualità e un valore ambientali (vedere anche punto 5.8.2.7), a cui si associano sani comportamenti alimentari che fanno del pasto un'esperienza conviviale. Gli effetti che ne derivano si ripercuotono positivamente in termini d'incremento della ricchezza del mondo rurale e di un turismo sempre più sostenibile, con riflessi sul benessere e sulla diffusione di una maggiore consapevolezza sull'importanza del delicato equilibrio degli ecosistemi.

## **5.6 SCIENZE ALIMENTARI E NUTRIZIONALI**

### **5.6.1 COMPOSIZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA**

Le raccomandazioni nutrizionali delle maggiori organizzazioni internazionali riguardo la composizione ottimale della dieta prevedono un consumo di grassi saturi intorno al 10% delle calorie giornaliere, di grassi totali non superiori al 30%, di proteine entro il 10-15% e dei carboidrati tra il 50% e il 60% delle calorie giornaliere.

Se confrontiamo la composizione della dieta degli Stati Uniti con tali raccomandazioni è evidente che la composizione della dieta abituale in questo Paese si discosta nettamente dalla composizione della dieta ottimale per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e neoplastiche in quanto i grassi saturi sono compresi tra il 15% e il 20%, i grassi totali superano il 40% ed i carboidrati sono intorno al 40% delle calorie giornaliere. Quindi, negli Stati Uniti la composizione della dieta è molto lontana da quella che sono le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e delle maggiori Organizzazioni che si interessano della salute dell'uomo.

Al contrario, tra i Paesi mediterranei l'unico che ha una composizione della dieta simile a quella degli Stati Uniti è la Francia, tutti gli altri, invece hanno un consumo di grassi saturi – di origine animale – basso, compreso tra 10% e 15%. Il contenuto di grassi totali della Dieta Mediterranea è in media intorno al 30% delle calorie sebbene in alcuni Paesi come l'Italia, la Spagna e la Grecia, esso superi il valore soglia raccomandato; tuttavia in questi casi l'eccesso di grassi è comunque rappresentato da grassi insaturi, quindi grassi di origine vegetale che non incrementano il rischio cardiovascolare e di neoplasie. Quindi, mentre il basso consumo di grassi saturi rappresenta una costante della Dieta Mediterranea, il consumo di grassi insaturi è alquanto differenziato con Paesi ad alto ed a basso consumo. Il consumo di carboidrati supera la quota raccomandata (> 50%) in tutti i Paesi dell'area mediterranea con la sola eccezione della Francia il cui consumo si aggira intorno al 43% dell'introito energetico giornaliero ed è simile a quello degli Stati Uniti (44%). La quota proteica in tutti i Paesi mediterranei corrisponde alle attuali raccomandazioni nutrizionali per la prevenzione delle patologie cronico-degenerative, anche se il rapporto proteine animali/vegetali tende ad essere più alto di quello auspicabile.

Contrariamente a quanto atteso, il consumo di carboidrati indigeribili (fibre vegetali), i cui benefici effetti sul metabolismo glico-lipidico e sulla prevenzione del cancro del colon-retto sono ormai noti, nell'attuale Dieta Mediterranea è inferiore a quello raccomandato (20 g per 1000 Kcal/die), con un valore medio di circa 10 g per 1000 Kcal/die.

La ripartizione dei pasti si articola normalmente su cinque momenti giornalieri, tre principali (prima colazione, pranzo e cena) e due di sostegno (spuntino di metà mattinata e merenda).

Frutta e verdura di stagione occupano un posto di primo piano per la loro caratteristica di fornire vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibre. La Tabella 1 riportata qui di seguito, fornisce un riassunto schematico dei diversi gruppi di alimenti con i relativi consigli di consumo .

**Tabella 1 – Tabella riassuntiva dei gruppi di alimenti e indicazioni di consumo**

Gruppi di alimenti	Nutrienti	Funzioni	Consigli
<p><b>Cereali:</b> pasta, pane, riso, mais, farro, ecc.</p> <p><b>Tuberi:</b> patate</p>	Glucidi (amido), proteine vegetali di medio valore biologico, alcune vitamine del complesso B, fibra.	Energetica, plastica	<p>Preferire i prodotti integrali</p> <p>Usare cereali per la prima colazione, pranzo e spuntini. Limitarne l'uso a cena</p> <p>Moderare il consumo di pizza, biscotti</p> <p>Consumare giornalmente 3-4 porzioni di alimenti diversi di questo gruppo</p>
<p><b>Frutta e ortaggi</b></p> <p><b>Legumi freschi</b></p>	Vitamine (soprattutto provitamina A e vitamina C), minerali e antiossidanti in genere, acqua e glucidi, fibra.	Regolatrice, protettiva, energetica	Moderare il consumo di uva, banane, fichi, succhi di frutta zuccherati
<p><b>Latte e derivati:</b> formaggi, yogurt, ricotta, ecc.</p>	Proteine animali di elevato valore biologico, minerali (calcio altamente biodisponibile, fosforo, ecc.), vitamine (soprattutto B2 e A), glucidi (lattosio).	Energetica, plastica, regolatrice	<p>Preferire latte e yogurt scremato o parzialmente scremato, formaggi freschi e magri</p> <p>Evitare panna e burro</p>
<p><b>Carne, pesce, uova</b></p> <p><b>Legumi secchi:</b> ceci, fave, fagioli, lenticchie, lupini, soia ecc.</p>	<p>Proteine animali di elevato valore biologico, minerali (zinco, rame, ferro altamente biodisponibile, ecc.), alcune vitamine del complesso B.</p> <p>Fonte di proteine vegetali di medio valore biologico, alcune vitamine del gruppo B e minerali (in particolare ferro).</p>	Plastica, energetica	<p>Preferire carni magre e pesce azzurro (merluzzo, dentice, ecc.)</p> <p>Consumare il pesce almeno tre volte a settimana</p> <p>Limitare gli insaccati, le carni e i pesci grassi, le frattaglie</p> <p>Consumare le uova senza aggiunta di grassi (alla coque, sode)</p>
<p><b>Grassi da condimento</b></p>	Grassi, acidi grassi, anche essenziali, vitamine liposolubili A e E.	Energetica	<p>Limitare i grassi in genere soprattutto se di origine animale e fritti</p> <p>Preferire gli oli vegetali, in particolare l'extravergine di oliva</p>

L'attuale dieta dei Paesi mediterranei conserva la peculiarità di:

- basso consumo di grassi saturi;
- elevato consumo in grassi monoinsaturi;
- moderato consumo di carboidrati semplici (o zuccheri semplici).

Queste caratteristiche confermano l'adeguatezza della Dieta Mediterranea come modello alimentare utile per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e di altre patologie cronico degenerative particolarmente diffuse nei Paesi industrializzati.

Si osserva però un trend negativo temporale per quanto riguarda l'aumento dell'introito energetico, l'incremento del consumo di grassi totali e colesterolo e il decremento di fibre vegetali.

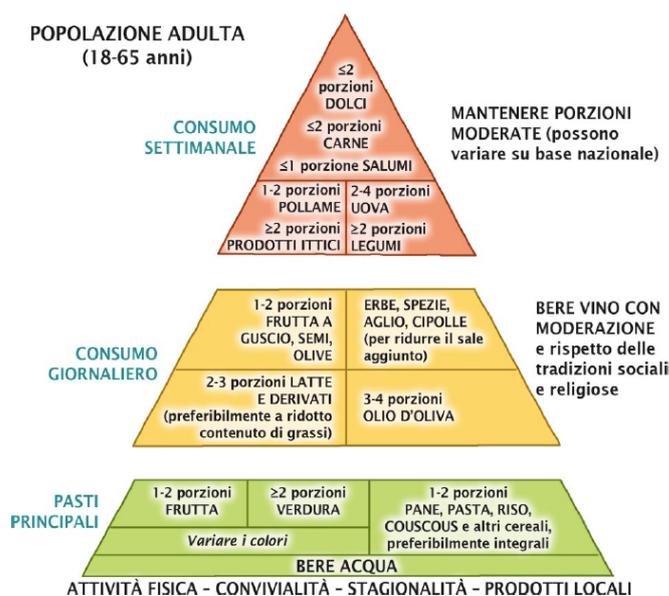
Una maggiore presa di coscienza sul valore nutrizionale della Dieta Mediterranea può servire a conservare e diffondere le corrette abitudini alimentari presenti nei Paesi mediterranei e ad invertire le pericolose tendenze, legate all'urbanizzazione ed al progresso socio-economico, in grado di sovvertire questo concreto modello di dieta sana.

A questo proposito anche il Piano Nazionale italiano per la Salute ha posto negli ultimi anni particolare attenzione all'importanza delle modificazione delle abitudini alimentari nella tutela della salute della popolazione. Nell'ottica di contrastare quelle abitudini alimentari e stili di vita che peggiorano il profilo di rischio per malattie cardiovascolari e neoplastiche, propone l'adozione di comportamenti in grado di favorire la salute anche attraverso la promozione della produzione e della diffusione di prodotti consoni ad una corretta alimentazione.

NOTA In tale direzione appare quanto mai opportuno individuare, anche attraverso l'adozione di strumenti informatici di automonitoraggio, l'aderenza alla Dieta Mediterranea utilizzando l'indice di adeguatezza alla Dieta Mediterranea, come suggerito a novembre 2016 nell'Accordo tra il Governo, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano sul documento recante la "Valutazione delle criticità nazionali in ambito nutrizionale e strategie d'intervento 2016-2019", in cui sono indicate diverse iniziative relative all'implementazione efficace dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti) nella sorveglianza nutrizionale e nella ristorazione collettiva.

### **5.6.2 PIRAMIDE ALIMENTARE**

La piramide alimentare (vedere Figura 1) è il simbolo della "sana ed equilibrata alimentazione": deve guidare nella scelta giornaliera degli alimenti.



**Figura 1 – Piramide alimentare simbolo della sana ed equilibrata alimentazione**

Essa rappresenta graficamente il nuovo modello dietetico di riferimento per i popoli del Mediterraneo ed è rivolta agli individui di età compresa tra i 18 e 65 anni, tenendo conto dell'evoluzione della società moderna, senza tralasciare le diverse tradizioni culturali, religiose e le differenti identità nazionali. La piramide mette in evidenza l'importanza dell'attività fisica, della sana alimentazione, raccomandando il consumo di prodotti locali su base stagionale, illustrando, per la prima volta, il concetto di strutturazione dei pasti principali insieme alla frequenza di consumo delle diverse categorie di alimenti. La nuova piramide riformula il concetto di nutrizione come modello di alimentazione salutare, in grado di ridurre la mortalità e la morbilità, in un nuovo concetto di Dieta Mediterranea quale stile di vita sostenibile che si esprime attraverso le diverse specificità di ciascun Paese.

La Piramide alimentare è formata da 6 sezioni contenenti vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.

È importante ricordare che:

- nessun alimento, preso singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro corpo;
- nessun alimento è, di per sé, indispensabile e quindi può essere sostituito da altri cibi con caratteristiche analoghe;
- gli alimenti che si trovano alla base della piramide debbono essere quelli più rappresentati, in termini di quantità e di frequenza all'interno della giornata.

Più si sale nella piramide più è necessario limitare la quantità e la frequenza del consumo dei cibi rappresentati, fino al vertice dove si trovano grassi e zuccheri il cui utilizzo dovrebbe essere molto controllato.

### 5.6.2.1 I SEI GRUPPI FONDAMENTALI DI ALIMENTI DELLA PIRAMIDE

Tutti i più comuni alimenti sono stati divisi in sei gruppi fondamentali. Ognuno di questi gruppi contiene determinati principi nutritivi e i sei gruppi insieme contengono tutti i principi nutritivi. Come regola fondamentale per la nostra alimentazione bisogna inserire nella dieta quotidiana o settimanale almeno un alimento per ogni gruppo fondamentale; in questo modo saremo sicuri di procurarci tutte le sostanze necessarie ed avere quindi una dieta equilibrata, cioè una dieta non per ingrassare o invecchiare, ma per avere buona salute.

Pur variando il più possibile i nostri alimenti dobbiamo tuttavia ricordarci, come buona regola, di dare la preferenza ai carboidrati complessi (pane, pasta, mais, patate, legumi, frutta) e consumare modeste quantità di lipidi (burro, grasso, olio, panna) e proteine (carne).

La proposta del “piatto unico mediterraneo” costituisce anche la risposta più adeguata alle esigenze contemporanea di un pasto “leggero” di buon valore nutrizionale e contenuto apporto energetico, come richiesto dalla attuale moderna dietetica, consolante alternativa alle tristissime e poco educative “insalatone”. Un buon pasto deve infatti coniugare un buon potere saziante con un altrettanto buon valore nutrizionale, in caso contrario la perdita di controllo al pasto successivo è altamente probabile.

In particolare il nostro fabbisogno giornaliero di calorie dovrebbe essere ricavato per il 58-60% da glucidi (o carboidrati), per il 30% da lipidi e per il 10-12% da proteine.

I sei gruppi fondamentali di alimenti della piramide sono:

#### **Gruppo 1) CARNE PESCE UOVA**

Il gruppo comprende: tutte le carni, gli insaccati e i salumi, prosciutto crudo e cotto, salame, mortadella, tutti i pesci, molluschi, crostacei, uova.

Questo gruppo fornisce principalmente: proteine, ferro (milza e fegato), vitamine B1, PP, B2, B12, iodio (alimenti marini), vitamine liposolubili tipo A, D, K, lipidi (in abbondanza in carni rosse e salumi, anche se l'evoluzione mangimistica e la selezione genetica hanno ridotto l'infiltrazione grassosa delle carni attualmente in commercio ben al di sotto delle percentuali riportate nelle vecchie tabelle di composizione degli alimenti).

Consigli: mangiare più spesso carni magre (pollo, tacchino, coniglio, pesce azzurro) rispetto a quelle grasse (manzo, maiale, insaccati), non consumare più di 3-4 uova alla settimana.

#### **Gruppo 2) LATTE E DERIVATI**

Il gruppo comprende: tutti i tipi di latte, di formaggi e di yogurt.

Questo gruppo fornisce principalmente: proteine, calcio (in grande abbondanza), vitamine del gruppo B e liposolubili, fosforo.

Consigli: se si è in sovrappeso preferire latte scremato e formaggi magri.

### **Gruppo 3) CEREALI E TUBERI**

Il gruppo comprende: tutti i tipi di pane e di pasta, gnocchi, riso, orzo, farro, segale, avena, crackers, fette biscottate, mais, semolino, polenta, cereali soffiati e in fiocchi (tipo cornflakes), patate, castagne.

Questo gruppo fornisce principalmente carboidrati (in prevalenza sotto forma di amido), vitamine B1, PP, fibra (cibi integrali).

Consigli: questo gruppo, insieme a quello dei legumi dovrebbe costituire la parte principale della dieta, è meglio preferire cibi integrali.

### **Gruppo 4) LEGUMI**

Il gruppo comprende: fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave, soia.

Questo gruppo fornisce principalmente: proteine, ferro, carboidrati (in prevalenza sotto forma di amido), fibra, vitamine B1, B2, PP, calcio e ferro, anche se quest'ultimo ha una minore biodisponibilità rispetto a quello presente negli alimenti di origine animale.

Consigli: chi è vegetariano o chi mangia poca carne deve ricavare le proteine da questo gruppo insieme a quello dei cereali e tuberi (i due gruppi insieme possono sostituire la carne), i legumi sono molto nutrienti, più economici della carne e privi di grassi, uno dei piatti tradizionali della cucina italiana, pasta e fagioli, condita con olio di oliva, rappresenta uno degli alimenti più completi ed equilibrati.

### **Gruppo 5) GRASSI DA CONDIMENTO**

Il gruppo comprende: burro, lardo, strutto, panna, pancetta, guanciale, margarina, olio di oliva, olio di semi e anche alcune preparazioni alimentari a base di grassi come maionese, creme spalmabili dolci a base di panna, ecc.

Questo gruppo fornisce principalmente: lipidi (anche in grande quantità), vitamine liposolubili gruppo A/E. È meglio preferire per la loro composizione acidica più ricca di grassi insaturi i lipidi vegetali (olio di oliva) rispetto ai grassi animali (burro, panna) nei quali predominano acidi grassi saturi.

Unica eccezione è costituita dall'olio di palma e dall'olio di palmisti che, pur essendo lipidi vegetali, sono particolarmente ricchi in acidi grassi saturi, in particolare il palmitico. Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi. Infatti varia la loro composizione chimica, ed in particolare quella in acidi grassi (che possono essere saturi, insaturi, trans). La diversa qualità dei grassi può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute dell'uomo.

### **Gruppo 6) VERDURA E FRUTTA**

Questo gruppo comprende due sottogruppi:

- a) Il primo sottogruppo comprende tutta la verdura e la frutta colorata in giallo arancione e verde scuro, carote, albicocche, pesche, pomi, melone, peperoni gialli e verdi, spinaci, bietola, zucca gialla, cicoria, broccoli, agretti, indivia, radicchio verde, ecc. Questo sottogruppo fornisce

principalmente: provitamina A (carotene), vitamina C, minerali, fibre, vitamina B, carboidrati (sotto forma di zuccheri nella frutta).

b) Il secondo sotto gruppo comprende: tutti gli ortaggi a gemma e la frutta di gusto acidulo, broccoli, cavolfiore, cavolo-verza, radicchio rosso, lattuga, pomodori, patate novelle, arancio, limone, pompelmo, mandarini, fragole, lamponi, more, ananas, kiwi, tutti gli altri tipi di frutta (anche se contengono minori quantità di vitamina C).

Questo gruppo fornisce principalmente: vitamina C, vitamina A, minerali, fibre, vitamina B, carboidrati (sotto forma di zuccheri nella frutta).

Consigli: questo ultimo gruppo è importantissimo per la dieta perché fornisce la maggior parte delle vitamine e contiene sostanze che prevengono molte malattie come infarto e tumore. Gli alimenti di questo gruppo dovrebbero essere presenti giornalmente nella dieta, preferibilmente consumati freschi e a crudo.

L'Appendice B fornisce delle schede tecniche informative relative ai prodotti alimentari che caratterizzano la Dieta Mediterranea.

## **5.7 ASPETTI MEDICO – SCIENTIFICI**

### **5.7.1 GENERALITÀ**

Il termine Dieta Mediterranea nasce, come è noto dalle osservazioni dirette di Ancel e Margaret Keys che negli anni sessanta studiarono con grande attenzione le abitudini alimentari di alcuni Paesi del Mediterraneo, in particolare della costa europea del Mediterraneo: Spagna, Francia Meridionale, Sud Italia, Grecia. Furono osservazioni su alcune categorie professionali popolari, o direttamente a domicilio di famiglie di ogni ceto sociale.

I coniugi Keys si stabilirono definitivamente nel Cilento e da questa esperienza anche etno-antropologica trassero l'ispirazione per la produzione di articoli scientifici e di un libro di ricette, notissimo, indirizzato soprattutto al pubblico americano, dal titolo: *Eat well and stay well, the Mediterranean way*. Da *Mediterranean way*, che includeva anche lo stile di vita in generale, il passo a *Mediterranean diet* fu rapido.

In effetti il libro raccoglie centinaia di ricette di questi quattro Paesi, con particolare riferimento a ricette costiere: le ricette vengono descritte nei dettagli ed alla fine di ciascuna ricetta vengono riportate le calorie totali, le proteine totali ed i grassi, distinti in saturi e poliinsaturi. Non sono ancora di interesse i carboidrati (semplici o complessi), il contenuto in fibre, sostanze antiossidanti ecc., di cui allora si conosceva poco o niente. Si trattava di un lavoro pionieristico ma di grande solidità e come tale anticipatore di interessi ed osservazioni che nel tempo non hanno che arricchito le osservazioni dei Keys.

Oggi i principi dietetici che ispirano la Dieta Mediterranea sono riconosciuti assolutamente di prioritario interesse per la prevenzione di tutte le malattie cronico-degenerative. Si tratta di tutte le malattie croniche non trasmissibili presenti nelle popolazioni occidentali o occidentalizzate. La Dieta Mediterranea praticamente ha ispirato o è stata di riferimento, pur nelle comprensibili varianti, di tutte le linee guida per una sana alimentazione proposte dalle organizzazioni nazionali ed internazionali che tutelano al salute dei cittadini. Inoltre tutte le società scientifiche che necessitano

di proporre stili di vita per la prevenzione delle patologie di interesse o per la terapia non farmacologica delle stesse ricorrono a principi chiaramente ispirati alla Dieta Mediterranea.

Si tratta della prevenzione e terapia non farmacologica del diabete, iperlipidemia, ipertensione arteriosa, obesità, sindrome metabolica, patologie cardiovascolari, alcune neoplasie: in questo caso sia per la prevenzione primaria ma anche della recidiva di neoplasia. Gli effetti positivi della Dieta Mediterranea sono dovuti alla sua composizione (povera di carboidrati semplici, di grassi saturi, di proteine di origine animale, di bevande ad alto contenuto di alcool, ma ricca di carboidrati complessi, proteine di origine vegetale, grassi monoinsaturi, fibre vegetali, sostanze antiossidanti, vitamine e minerali). In particolare ci si riferisce al consumo di alimenti come pasta, verdure, legumi, pesce, frutta nella giusta dose, e al consumo controllato di carne magra, latticini, olio di oliva per condimento, vino preferibilmente rosso, rigorosamente alle giuste dosi ed ai pasti.

Come già anticipato nei paragrafi precedenti, rispetto alle assunzioni originali dei coniugi Keys, le caratteristiche demografiche della popolazione mondiale sono totalmente cambiate. La popolazione mondiale è semplicemente aumentata di numero in modo vorticoso ed incontrollato condizionando, tra l'altro attraverso il complesso fenomeno della urbanizzazione, l'ecosistema e queste modifiche hanno influenzato negativamente la salute del pianeta.

Si parla addirittura di una nuova epoca geologica "Antropocene" a sottolineare l'effetto sostanziale e prevalente delle attività dell'uomo sull'intero "Sistema Pianeta".

Il degrado urbano si associa, con le sue negatività, alla maggiore incidenza di malattie non trasmissibili cronico-degenerativo (diabete, ipertensione, obesità, malattie cardiovascolari e respiratorie, alcune neoplasie, ecc.). La tutela del territorio, incrementando tra l'altro le produzioni ecocompatibili (come maggiore produzione di verdure, frutta, legumi, cereali) rappresenta un obiettivo chiave per realizzare la virtuosa integrazione tra tutela del territorio e tutela della salute.

Si sono potuti nel tempo documentare altri benefici come la buona interazione tra gli alimenti così come proposti nelle quote percentuali dalla Dieta Mediterranea e l'esercizio muscolare continuo, regolare e non intensivo (i carboidrati complessi sono da preferire all'assunzione eccessiva di grassi soprattutto animali e di proteine). Infine i benefici di questa dieta associati anche al comportamento giornaliero ovvero uno stile di vita "più rilassato e socievole." Tutto ciò ha favorito la realizzazione di una varietà altissima di ricette di gradevolezza elevata ma anche accettata da tutti non solo per la presentazione e la varietà ma anche per la loro digeribilità. Da qui il successo indiscusso della Dieta Mediterranea anche per la facile applicabilità alle esigenze di vita delle società contemporanee. Inoltre poiché si tratta di una dieta prevalentemente vegetariana se, da un lato, riduce i rischi carenziali che, comunque, una dieta esasperata può almeno potenzialmente produrre in mani non esperte, è anche ecologicamente molto compatibile e quindi ideale punto di applicazione di una produzione agro-alimentare ecologicamente sostenibile. E questo è un merito non minore per una società globalizzata con una popolazione mondiale altamente urbanizzata di più di sette miliardi di individui.

### **5.7.2 DIETA MEDITERRANEA E ANTIOSSIDANTI**

Sono molte le proprietà che vengono attribuite alla Dieta Mediterranea, tra queste, certamente le qualità antiossidanti rappresentano il principale aspetto che caratterizza questo regime alimentare, grazie alla sua ricchezza in verdure, frutta e oli vegetali, che forniscono molti antiossidanti al nostro organismo. Un'ipotesi importante per gli effetti benefici della Dieta Mediterranea contro le malattie

cardiovascolari è una riduzione dello stress ossidativo conseguente alla capacità antiossidante della dieta. In base a una vasta mole di prove su modelli animali, lo stress ossidativo è ritenuto un fenomeno importante nella patogenesi di molte malattie legate all'invecchiamento, comprese le malattie cardiovascolari. Le reazioni ossidative fanno parte del normale processo di produzione di energia durante il metabolismo aerobico. Tali reazioni producono specie reattive dell'ossigeno che possono essere dannose se non controllate. L'organismo umano si difende naturalmente dai radicali liberi producendo degli antiossidanti endogeni come la superossidodismutasi, la catalasi e il glutathione. Superata una certa soglia è necessario un apporto esterno di antiossidanti. Gli antiossidanti non sono una categoria di sostanze omogenee: ne fanno parte vitamine, minerali, aminoacidi essenziali, e tutte queste sostanze hanno, tra le altre, una fondamentale capacità: riescono a contrastare efficacemente l'azione dei radicali liberi.

Gli agenti antiossidanti possono agire singolarmente o interagire, proteggendosi a vicenda nel momento in cui vengono ossidati.

Va tenuto presente che ciascun antiossidante ha un campo di azione limitato ad uno o due specifici radicali liberi. Pertanto solo un'alimentazione completa ed equilibrata può garantire un'efficace azione anti-ossidativa. Per garantirsi un sufficiente apporto giornaliero di antiossidanti, gli esperti consigliano un'alimentazione equilibrata ed un consumo giornaliero di almeno 5-6 etti di frutta e verdura fresche e di stagione (due etti di frutta e tre di verdura).

I composti fenolici, sono antiossidanti per eccellenza e nelle loro molteplici forme sono i componenti principali responsabili delle proprietà funzionali associate a molti alimenti, come ad esempio la capacità antiossidante, la capacità antibatterica, la capacità antivirale, la capacità anti-infiammatoria, gli effetti cardio-protettivi e la prevenzione dall'imbrunimento enzimatico. Fonti naturali sono rappresentate specialmente da frutta e verdura colorata (verde scuro, giallo, viola, rosso, arancione, ecc.) e prodotti naturali da essi derivati, che rappresentano alcuni degli alimenti alla base della Dieta Mediterranea.

Chimicamente, i fenoli possono essere definiti come sostanze che possiedono un anello aromatico legato ad uno o più sostituenti idrogenati, compresi i loro derivati funzionali. La presenza di fenoli negli alimenti può influenzare la stabilità ossidativa e sicurezza microbiologica, qui l'interesse per la loro estrazione e l'utilizzo come antiossidanti naturale e sostanze antimicrobiche. I fenoli semplici sono liquidi o solidi con un basso punto di fusione; hanno un punto di ebollizione elevato a causa dei ponti idrogeno che formano. La maggior parte degli altri fenoli sono insolubili.

In natura si possono trovare moltissimi tipi di polifenoli, caratterizzati da una spiccata variabilità strutturale e funzionale. In linea di massima, comunque, l'attività dei polifenoli può essere riassunta nei seguenti punti:

- Antiossidante: proteggono le cellule dai danni causati dai radicali liberi, che si sviluppano con il normale metabolismo cellulare e a causa di eventi stressogeni, come radiazioni, fumo agenti inquinanti, raggi UV, stress emotivo e fisico, additivi chimici, attacchi virali e batterici.
- Anticancerogena: in generale, mostrano un impatto sullo step di iniziazione dello sviluppo del tumore, proteggendo le cellule contro l'attacco diretto da carcinogeni o alterando il loro meccanismo di attivazione (in vitro). Queste prove scientifiche spiegano la classica evidenza epidemiologica secondo cui esiste una correlazione tra consumo di vegetali freschi e ridotta

incidenza di alcuni tipi di tumore (pelle, polmone, stomaco, esofago, duodeno, pancreas, fegato, seno e colon).

- Antiaterogena: è ampiamente riportato come l'ossidazione dei lipidi ed in particolare delle LDL sia la causa dello sviluppo dell'arteriosclerosi e delle malattie ad essa correlate (ictus, trombosi, e malattie cardiovascolari in genere, prima causa di morte nei Paesi occidentali). Il principale meccanismo è la riduzione della coagulazione delle piastrine e delle LDL; altri meccanismi sono l'inibizione dell'ossidazione delle lipoproteine, l'azione radical scavenger e la modulazione del metabolismo degli eicosanoidi. Fonti naturali: Specialmente frutta e verdura colorata e prodotti naturali da essi derivati.

## 5.8 QUALITÀ, SICUREZZA ALIMENTARE E SALUTE

### 5.8.1 GENERALITÀ

La qualità e la sicurezza degli alimenti dipendono dagli sforzi di tutte le persone coinvolte nella complessa catena della produzione agroalimentare, della lavorazione, del trasporto, della preparazione, della conservazione e del consumo. In base alla definizione sintetica dell'Unione Europea e dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la sicurezza alimentare è una responsabilità condivisa dal campo alla tavola. Questo risulta ancora più vero quando si parla di Dieta Mediterranea.

Per mantenere la qualità e la sicurezza degli alimenti lungo l'intera filiera agroalimentare sono necessari, da un lato, procedure operative per garantire la salubrità dei cibi e, dall'altro, sistemi di monitoraggio per garantire che le operazioni vengano effettuate correttamente. La strada da percorrere a tale scopo si snoda attraverso varie tappe: l'applicazione del quadro giuridico del settore alimentare che riflette la politica "dai campi alla tavola" andando a coprire l'intera filiera alimentare; l'attribuzione al mondo della produzione della responsabilità primaria di una produzione sicura; l'esecuzione di appropriati controlli ufficiali; la capacità di attuare rapide ed efficaci misure di salvaguardia di fronte ad emergenze sanitarie che si manifestino in qualsiasi punto della filiera.

Altrettanto strategico, così come previsto dalle normative europee sulla sicurezza alimentare, è il dovere di comunicazione ai consumatori, questi ultimi devono essere adeguatamente informati sull'attività degli organismi istituzionalmente preposti all'assicurazione della salubrità degli alimenti, sulle nuove preoccupazioni in materia di sicurezza alimentare, sui rischi che certi alimenti possono presentare per determinati gruppi di persone e sulle ripercussioni a livello sanitario di un regime alimentare inappropriato, promuovendo al contrario regimi più bilanciati di cui la Dieta Mediterranea è un importante esempio.

La garanzia a tutela del consumatore è garantita da tracciabilità e rintracciabilità. La tracciabilità è definita *tracking* ed è il processo attraverso il quale si può seguire il prodotto da monte a valle della filiera ("from the farm to the fork") registrando informazioni (ovvero "tracce") in ogni fase della sua lavorazione, mentre la rintracciabilità è definita *traced* è il processo inverso, cioè quello che riprende e collega tutte le informazioni precedentemente archiviate in modo tale da poter risalire alla storia globale del prodotto e alle relative responsabilità nelle diverse fasi di lavorazione.

In questa ottica della nuova frontiera della salute della popolazione, ben si inserisce la possibilità di seguire la Dieta Mediterranea, quale strumento di prevenzione primaria, per migliorare la qualità e l'aspettativa di vita. L'obiettivo nell'ambito della Dieta Mediterranea è di intervenire sui principali

processi di prevenzione, controllo e correzione al fine di garantire elevati livelli di riferimento di sicurezza degli alimenti contribuendo alla realizzazione di un sistema integrato di sicurezza e qualità lungo tutta la filiera (processi di trasformazione, sistemi di controllo, prevenzione e correzione, trasporto e conservazione).

## **5.8.2 PRINCIPALI ASPETTI DELLA QUALITÀ DI UN PRODOTTO ALIMENTARE**

### **5.8.2.1 GENERALITÀ**

Il concetto di qualità è di difficile definizione univoca poiché è basato su di una percezione soggettiva. La qualità di un prodotto è definita dall'insieme delle proprietà e delle caratteristiche che soddisfa le esigenze espresse e/o implicite del consumatore e considera sia attributi intrinseci (nutrizionali, sicurezza, organolettici, di processo) che estrinseci.

La definizione di qualità non è, né può essere, univoca, in quanto è ormai noto che essa deve essere definita rispetto alla capacità di un dato bene o servizio di soddisfare i bisogni, espressi o latenti, dei consumatori e/o dei clienti.

Col passare degli anni questo concetto ha subito una profonda evoluzione, in ragione soprattutto alla presa di coscienza da parte dei consumatori stessi, della sua importanza.

Il consumatore richiede per caratterizzare un prodotto, oltre i tipici parametri oggettivi rappresentati dalla dimensione, forma, pezzatura, forma, colore, ecc, anche altri parametri quali: la salubrità, i requisiti nutrizionali, il gusto, l'aroma, ecc.

La qualità deve rappresentare il punto di riferimento del sistema agroalimentare italiano strettamente collegato alla Dieta Mediterranea, in tutti i suoi aspetti:

- qualità merceologica dei prodotti;
- qualità legale;
- qualità di origine;
- qualità nutrizionale;
- qualità sensoriale;
- qualità ambientale.

Una qualità che si realizza a partire dalla garanzia minima che gli alimenti devono assicurare: la loro salubrità. La sicurezza degli alimenti è oggi condizione imprescindibile di un sistema agroalimentare, ma tale indispensabile prerequisito deve essere accompagnato da misure che definiscano un quadro di qualità di più ampia portata: abbattimento dei residui chimici, benessere animale, minimizzazione degli scarti e degli imballaggi, qualità organolettica, qualità nutrizionale, qualità ambientale, sono alcuni elementi essenziali di un processo produttivo all'altezza delle aspettative dei consumatori.

Agli aspetti sopra indicati si è ritenuto opportuno aggiungere anche una breve nota in relazione alla “qualità” correlata alla responsabilità sociale delle organizzazioni che operano nella filiera dei prodotti che caratterizzano la Dieta mediterranea (vedere punto 5.10).

### **5.8.2.2 QUALITÀ MERCEOLOGICA**

La qualità merceologica si riferisce alle caratteristiche commerciali, all’aspetto esteriore, al confezionamento dei prodotti alimentari. I prodotti alimentari confezionati, infatti, devono avere imballaggio ed etichettatura conformi alle leggi vigenti in materia. In particolare, su ogni confezione deve essere riportata, in modo chiaro e leggibile, la data di scadenza.

### **5.8.2.3 QUALITÀ LEGALE**

La qualità legale è quella garantita dall’insieme di norme che interessano il settore alimentare: per essere definito di qualità un alimento deve rispondere a determinati requisiti minimi di legge.

La legislazione Italiana tutela, con un elevato numero di leggi e di regolamenti, la salute del cittadino. Accanto alla normativa che abbraccia tutto il settore alimentare, vi è una normativa più specifica, riguardante un determinato settore alimentare, ed una ancora più specifica che riguarda un particolare alimento nell’ambito di quel settore. Il settore dei formaggi, ad esempio, è regolamentato da una grande quantità di leggi, a sua volta la produzione del Parmigiano Reggiano, o del Pecorino Romano, o della Mozzarella di Bufala, per fare alcuni esempi, è disciplinata da una serie di normative che si riferiscono a questi prodotti specifici, che in molti casi sono prodotti chiave nella Dieta Mediterranea.

Gli aspetti legati alla qualità legale di un prodotto alimentare sono strettamente collegati a quelli della sicurezza approfonditi al punto 5.8.4 seguente.

### **5.8.2.4 QUALITÀ DI ORIGINE**

Il concetto di qualità è centrale nel settore alimentare per le sue molteplici declinazioni, in particolare con riferimento all’ambiente e alla salute. Di rilevanza sono, tra gli altri, i segni di qualità territoriale, spesso riconducibili ai valori anche immateriali della Dieta Mediterranea, riconosciuti sulla base del rispetto di determinati principi di produzione formulati in un apposito disciplinare: Denominazioni di Origine Protette (DOP); Indicazioni Geografiche Protette (IGP); Specialità Tradizionali Garantite (STG). Per le DOP e le IGP la qualità (immateriale) si origina dal legame tra prodotto e territorio, con un diverso grado di intensità fra i due segni: nel primo caso l’intero processo produttivo deve avvenire sull’area identificata dal disciplinare, nel secondo caso, al legame con il territorio, meno forte, si aggiunge la reputazione del prodotto. Per le STG si tratta di un riconoscimento legato alla specificità intrinseca del prodotto o del processo, consolidata dalla tradizione e garantita attraverso la registrazione comunitaria (qualità materiali).

La focalizzazione dell’attenzione sulla Dieta Mediterranea come modello nutrizionale, a partire dal suo riconoscimento Unesco come patrimonio immateriale dell’umanità nel 2010, con successiva deliberazione di inclusione nella lista nel corso dell’VIII sessione del Comitato intergovernativo svoltasi a Baku nel dicembre 2013, ha determinato una serie di interventi normativi a livello nazionale e locale che hanno cercato di valorizzarne e promuoverne l’attuazione. Il primo esempio italiano è stata la legge della Regione Campania n. 6 del 30 marzo 2012, avente ad oggetto la definizione di programmi volti allo studio e alla diffusione di uno stile di vita mediterraneo con il suo

baricentro nella comunità cilentana. Vi ha fatto seguito la legge della Regione Calabria n. 45 del 23 settembre 2013: «Interventi per la riscoperta della Dieta Mediterranea» che prevede l'istituzione di una Fondazione ad hoc e la messa in campo di azioni tese a valorizzare la Dieta Mediterranea quale fondamento della cultura alimentare calabrese.

### **5.8.2.5 QUALITÀ NUTRIZIONALE**

In epoca di globalizzazione si rischia di perdere la qualità e l'identità dei prodotti tipici della Dieta Mediterranea. Gli alimenti più consumati nella Dieta Mediterranea contengono nutrienti di alta qualità e assumono una importanza particolare nella alimentazione del consumatore.

La qualità nutrizionale di un alimento può essere intesa sotto l'aspetto:

- quantitativo, che è dato dalla quantità di energia chimica che esso apporta;
- qualitativo, che è dato dalla combinazione degli elementi nutritivi in esso contenuti.

La qualità nutrizionale degli alimenti va garantita a ogni livello del processo produttivo, a partire dalla scelta delle materie prime; alcuni trattamenti, poi, possono influenzare il contenuto in elementi nutritivi di un alimento, il calore ad esempio denatura le proteine, con conseguente perdita delle proprietà biologiche delle stesse; anche un corretto processo di conservazione/distribuzione ha un ruolo fondamentale nella garanzia della qualità chimico/nutrizionale degli alimenti.

Da un punto di vista nutrizionale, la Dieta Mediterranea apporta principi nutritivi, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo, corrispondenti a quelli che sono i fabbisogni di un individuo medio indicati dagli organismi internazionali dell'alimentazione.

### **5.8.2.6 QUALITÀ SENSORIALE**

La qualità sensoriale di un alimento è data dalla valutazione, da parte del consumatore, di alcune caratteristiche dell'alimento stesso, quali l'aspetto, l'aroma e la consistenza, percepite attraverso gli organi di senso.

Per molti il consumo di alimenti è fortemente correlato a una soddisfazione emotiva e nella definizione di questa categoria si punta l'attenzione sulla capacità di risposta del cibo ad esigenze sensoriali come il gusto, l'odore, il profumo o l'apparenza (la modalità con cui viene presentato un prodotto) e, in un senso più generale, sulla valorizzazione delle componenti edoniche del cibo.

Si tratta pertanto di valutazioni soggettive del consumatore, che sono notevolmente influenzate da fattori psicologici, sociali e culturali che hanno quindi una stretta correlazione anche con gli aspetti immateriali che caratterizzano la Dieta Mediterranea.

Con la vista l'alimento è valutato per il suo colore, la sua forma, la sua dimensione ed anche per il modo in cui è presentato. La vista è, tra i cinque sensi, quella che maggiormente influenza la scelta di un alimento e che condiziona a sua volta gli altri organi di senso.

Con l'olfatto è percepito l'aroma e l'odore di un alimento, che può essere gradevole o sgradevole. L'odore è dovuto alla presenza di sostanze volatili emesse dal cibo nella nostra cavità nasale. Esistono diversi tipi di odori e non sempre l'odore percepito da un soggetto si identifica con quello percepito da un altro. La varietà di molecole odorose è molto ampia e ciò è dovuto principalmente

alle diverse conformazioni che le molecole possono assumere, ai diversi gruppi funzionali legati alla struttura principale, o al grado di flessibilità della struttura.

Con il gusto sono percepiti l'amaro, il salato, il dolce e l'acido di un alimento. Tutti gli altri sapori sono combinazioni di questi sopraelencati. Il sapore salato è dato principalmente dalla presenza dei sali dei metalli alcalini (per esempio sodio, litio, iodio). Il sapore acido è dovuto alla presenza di ioni idrogeno e la forza del sapore è proporzionale alla sua concentrazione. Il sapore dolce è associato alla presenza di gruppi ossidrilici legati alla molecola principale. Quello amaro alla presenza sia di composti inorganici che organici (particolarmente alcaloidi).

Con l'udito sono percepite caratteristiche particolari che possono indicare la freschezza, attraverso il rumore collegato alla masticazione, di alcuni prodotti alimentari (biscotti, cereali, ecc.).

### 5.8.2.7 QUALITÀ AMBIENTALE

Nel contesto dei valori sia materiali che immateriali della Dieta Mediterranea accennati al punto 5.5.2, la qualità ambientale è rappresentata dall'applicazione di metodi di produzione eco-compatibili e sostenibili, con imballaggi riciclabili o biodegradabili. Per produzione alimentare sostenibile si intende: "un metodo di produzione che utilizza un procedimento e dei sistemi non inquinanti, che conserva le fonti energetiche non rinnovabili e le risorse naturali, che è sicuro per i lavoratori, le comunità e i consumatori e che non compromette le necessità delle generazioni future".

La Dieta Mediterranea costituisce un modello che stimola un cambiamento di paradigma rispetto ai metodi di produzione alimentare globale, per rendere minimo l'impatto ambientale e sostenere la capacità del mondo di produrre alimenti in futuro. Come altre attività svolte dall'uomo, la produzione alimentare infatti contribuisce ai cambiamenti climatici, alla scarsità di acqua, alla degradazione del suolo e alla distruzione della biodiversità. Il livello di impatto ambientale della produzione alimentare è strettamente connesso al luogo e al modo in cui il cibo viene prodotto e alla disponibilità locale di risorse naturali, come l'acqua e il suolo. Spesso ci sono dei compromessi tra i fattori ambientali e, ad oggi, non ci sono delle regole precise per determinare se un prodotto alimentare è più ecosostenibile di un altro.

Per rendere la produzione alimentare più ecosostenibile e in linea con i valori promossi dalla Dieta Mediterranea, così come identificate dalla Commissione Europea e dai piani di eco-sostenibilità delle aziende alimentari, si possono:

- utilizzare le risorse naturali in modo efficiente;
- proteggere la qualità delle risorse naturali;
- proteggere le risorse marine;
- procurare gli ingredienti degli alimenti da risorse ecosostenibili;
- utilizzare degli imballaggi a basso impatto ambientale;
- ridurre gli sprechi alimentari.

### 5.8.3 SICUREZZA ALIMENTARE

#### 5.8.3.1 GENERALITÀ

In base alla definizione data dall'Unione Europea e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, la sicurezza alimentare è una responsabilità condivisa dal campo alla tavola e la Dieta Mediterranea, con i suoi valori materiali ed immateriali, rappresenta un esempio interessante di questa responsabilità condivisa e del legame tra il prodotto alimentare ed il territorio.

Più in particolare, "sicurezza alimentare" è sinonimo di qualità igienico-sanitaria, nutrizionale ed organolettica di ciò che si mangia, collegandolo a tutti quei processi di produzione, trasformazione, preparazione e consumo degli alimenti, che servono per dare una garanzia in merito alla qualità del cibo stesso.

Il Regolamento (CE) 178/2002 stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'Autorità per la Sicurezza Alimentare e fissa le procedure che devono applicarsi non solo ai cibi, ma anche ai mangimi.

Le norme riguardano tutti i segmenti della filiera, dal produttore al consumatore, sia che l'alimento sia prodotto nell'UE sia che venga importato da altre parti del mondo. Il sistema che garantisce la sicurezza è comune a tutti i Paesi dell'UE, ma ciò non significa che tutti i prodotti debbano essere uniformi: la diversità è consentita e tutelata; c'è spazio anche per la tradizione e per le specialità locali, che sono salvaguardate come tipicità, permettendone il riconoscimento dalle imitazioni. Questo è particolarmente importante per i prodotti della Dieta Mediterranea.

#### 5.8.3.2 PRINCIPALI ASPETTI DELLA SICUREZZA ALIMENTARE

La politica di sicurezza alimentare dell'Unione europea punta a tutelare i consumatori, garantendo allo stesso tempo il regolare funzionamento del mercato unico. A partire dal 2003, tale politica si incentra sul concetto di tracciabilità sia dei flussi in entrata (ad esempio, il mangime) sia dei flussi in uscita (ad esempio, la produzione primaria, la lavorazione, l'immagazzinamento, il trasporto e la vendita al dettaglio).

L'UE ha emanato norme per assicurare l'igiene degli alimenti, la salute e il benessere degli animali, la salute delle piante e il controllo della contaminazione da sostanze esterne, quali i pesticidi. Sono effettuati rigorosi controlli ad ogni passaggio e i prodotti importati (per esempio, la carne) dai Paesi terzi devono rispettare le stesse norme; inoltre, sono sottoposti agli stessi controlli degli alimenti prodotti all'interno dell'UE.

I contaminanti degli alimenti possono essere chimici, fisici e biologici.

I contaminanti biologici sono i più frequenti e sono rappresentati da microrganismi tra cui i batteri patogeni che provocano malattie a seguito all'ingestione di alimenti contaminati.

Alcuni tipi di batteri quando si trovano in ambiente a loro ostile soprattutto per mancanza di acqua), si rivestono di involucri protettivi esterni (spora) che permettono loro di resistere per molto tempo, anche anni (per esempio *Clostridium botulinum* agente causale del botulismo). Altri batteri, durante la moltiplicazione, sono in grado di produrre tossine (per esempio *Staphylococcus aureus* e *Clostridium botulinum*).

Le muffe sono funghi che possono alterare gli alimenti solitamente in modo visibile. Si sviluppano in ambienti umidi e crescono anche a temperatura di refrigerazione. Alcune specie producono potenti veleni (micotossine). Le micotossine sono tossine prodotte da determinati funghi o muffe che si sviluppano in alimenti come arachidi, noci o nocciole, mais, cereali, germogli di soia, mangimi per animali, frutta secca e spezie.

Scrupolose procedure di controllo e condizioni adeguate di conservazione sono importanti per prevenire lo sviluppo di micotossine. In termini di tutela del consumatore, le Organizzazioni nazionali e internazionali valutano costantemente il rischio che queste sostanze rappresentano per gli esseri umani.

La contaminazione microbica degli alimenti può avvenire in qualsiasi momento e in qualsiasi punto della filiera di produzione, in quanto i batteri sono diffusi nell'ambiente esterno: acqua, aria, suolo; negli ambienti di lavoro: locali, impianti, arredi, attrezzature, utensili, indumenti; negli animali e nei vegetali.

In riferimento ai prodotti della Dieta Mediterranea, è generalmente ripetuta l'indicazione di una sostanziale estraneità della disciplina comunitaria della tutela dei prodotti tipici ai principi che regolano la sicurezza degli alimenti, evidenziandosi in alcuni casi la diretta opponibilità dell'una agli altri. L'argomentazione prevalentemente utilizzata a supporto di tale affermazione verte sulla diversità dei fini perseguiti dal legislatore europeo nel dettare le relative discipline. Se infatti il principio base della sicurezza degli alimenti è la tutela della salute umana, nel caso della protezione dei prodotti tipici a guidare l'attività normativa comunitaria sono le finalità della politica agricola e più specificamente l'esigenza di trasformare l'agricoltura europea da produttrice di *commodities* a produttrice di *specialities* e difendere al contempo i prodotti tipici dagli effetti del mutuo riconoscimento.

Lo sforzo normativo è andato nella direzione di una valorizzazione degli aspetti del legame con l'area geografica di provenienza, dei metodi di lavorazione tradizionali, di una assimilazione del patrimonio enogastronomico locale ai fattori culturali, tutti elementi preordinati alla creazione delle condizioni di disponibilità al pagamento di un "premium price" da parte dei consumatori.

### 5.8.3.3 **NORMATIVA COGENTE IN MATERIA DI SICUREZZA ALIMENTARE**

La prima garanzia della sicurezza è affidata ai controlli. Le produzioni tipiche, spesso elemento caratteristico dei prodotti associati alla Dieta Mediterranea, godono di una ampiezza di previsioni ben più incisiva delle normali regole dettate per le produzioni industriali. Infatti alla ordinaria vigilanza rivolta all'accertamento della conformità alle norme vigenti operata dalle Regioni e dagli organi delle Amministrazioni centrali (NAS e Ispettorato centrale Repressione Frodi), si aggiungono le attività di controllo di conformità al disciplinare (e quindi la rispondenza del prodotto ai requisiti microbiologici etc) svolta dal MIPAF quale referente principale e materialmente dalle autorità pubbliche e dagli organismi privati a ciò delegati.

L'igiene alimentare è disciplinata dal cosiddetto "pacchetto igiene", un insieme di atti di origine comunitaria, emanati nel 2004 ed entrati in vigore il primo gennaio del 2006.

Gli aspetti sui quali verte la nuova legislazione comunitaria sono:

- controlli integrati lungo tutta la catena alimentare;

- interventi basati sull'analisi del rischio;
- responsabilità primaria dell'operatore del settore per ogni prodotto da lui realizzato, trasformato, importato, commercializzato o somministrato;
- rintracciabilità dei prodotti lungo la filiera;
- consumatore come parte attiva della sicurezza alimentare.

### I Regolamenti chiave del Pacchetto Igiene:

- Regolamento (CE) n. 178/2002 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 28 gennaio 2002, che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare
- Regolamento (CE) n. 852/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio del 29 aprile 2004 sull'igiene dei prodotti alimentari (versione consolidata)
- Regolamento (CE) n. 853/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio del 29 aprile 2004 che stabilisce norme specifiche in materia di igiene per gli alimenti di origine animale
- Regolamento (CE) n. 854/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio del 29 aprile 2004 che stabilisce norme specifiche per l'organizzazione di controlli ufficiali sui prodotti di origine animale destinati al consumo umano
- Regolamento (CE) n. 882/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio del 29 aprile 2004 relativo ai controlli ufficiali intesi a verificare la conformità alla normativa in materia di mangimi e di alimenti e alle norme sulla salute e sul benessere degli animali

### I Regolamenti "applicativi":

- Regolamento (CE) n. 2073/2005 della Commissione del 15 novembre 2005 sui criteri microbiologici applicabili ai prodotti alimentari
- Regolamento (CE) n. 2074/2005 della Commissione del 5 dicembre 2005 recante modalità di attuazione relative a taluni prodotti di cui al Regolamento (CE) n. 853/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio e all'organizzazione di controlli ufficiali a norma dei Regolamenti del Parlamento europeo e del Consiglio (CE) n. 854/2004 e (CE) n. 882/2004, deroga al regolamento (CE) n. 852/2004 del Parlamento europeo e del Consiglio e modifica dei Regolamenti (CE) n. 853/2004 e (CE) n. 854/2004
- Regolamento (CE) n. 2075/2005 della Commissione del 5 dicembre 2005 che definisce norme specifiche applicabili ai controlli ufficiali relativi alla presenza di trichine nelle carni
- Regolamento (CE) n. 2076/2005 della Commissione del 5 dicembre 2005 che fissa disposizioni transitorie per l'attuazione dei regolamenti del Parlamento europeo e del

Consiglio (CE) n. 853/2004, (CE) n. 854/2004 e (CE) n. 882/2004 e che modifica i Regolamenti (CE) n. 853/2004 e (CE) n. 854/2004.

#### 5.8.3.4 **NORMATIVA VOLONTARIA**

La normativa volontaria si affianca alla legislazione cogente, rappresentando per le aziende del settore agro-alimentare un valido strumento per assicurare maggiore affidabilità aziendale e comunicare al consumatore/cliente caratteristiche tipiche del prodotto o del processo produttivo.

La UNI EN ISO 22000 è la norma tecnica applicata su base volontaria dagli operatori del settore alimentare, ed è stato pubblicato al fine di armonizzare i livelli di riferimento nazionali e internazionali preesistenti in materia di sicurezza alimentare e HACCP (Analisi dei rischi e punti critici di controllo). La UNI EN ISO 22000 ha come obiettivo principale la gestione della sicurezza attraverso il controllo sistematico di tutti i soggetti, sia interni che esterni all'azienda, coinvolti nella filiera alimentare.

Le tradizionali misure di controllo GMP e CCP vengono ridefinite e ricollocate in tre nuove categorie indirizzate a garantire gli aspetti igienico-sanitari nel settore agroalimentare. Tutto ciò avviene attraverso il controllo rigoroso lungo tutta la filiera, dal produttore alla tavola del consumatore fornendo maggiori livelli di garanzia anche rispetto a quanto previsto dalla normativa vigente.

La norma UNI EN ISO 22005 fornisce i principi ed indica i requisiti di base per organizzare ed attivare un sistema di rintracciabilità agroalimentare. La norma UNI EN ISO 22005 esige che, per la progettazione e la realizzazione di un sistema di rintracciabilità, vengano considerati gli obiettivi da raggiungere, la normativa ed i documenti applicabili al sistema di rintracciabilità, i prodotti e/o ingredienti impiegati lungo la filiera, la posizione di ciascuna organizzazione nella filiera, i flussi di materiali, le informazioni che devono essere gestite, le procedure, la documentazione e la modalità di gestione della filiera.

Il BRC Global Standard - Food, nato nel 1998 per garantire che i prodotti con tale marchio siano ottenuti secondo livelli di riferimento qualitativi ben definiti e nel rispetto di requisiti minimi, è uno dei più diffusi strumenti internazionali attraverso cui gli operatori della filiera alimentare qualificano i propri fornitori per rafforzare e promuovere la sicurezza alimentare lungo tutta la catena di fornitura.

Il British Retail Consortium, organismo che rappresenta tutti i maggiori retailer britannici, ha sviluppato questo documento tecnico per aiutare i retailer a soddisfare pienamente i loro obblighi legali e a tutelare il consumatore. Provvedono a fornire una base comune per la verifica di tutte le aziende che forniscono i retailer con prodotti a marchio e richiedono:

- adozione di un piano HACCP (Analisi dei rischi e punti critici di controllo);
- sistema documentato di gestione della qualità;
- controllo dell'ambiente produttivo, del prodotto, dei processi e del personale.

L'*International Food Standard* – 2007 ha lo scopo di favorire l'efficace selezione dei fornitori food a marchio della GDO, sulla base della loro capacità di fornire prodotti sicuri, conformi alle specifiche contrattuali e ai requisiti di legge.

L'IFS è uno degli standard relativi alla sicurezza alimentare accettato dal Global Food Safety Initiative (GFSI), il cui scopo principale è quello di rafforzare e promuovere la sicurezza alimentare lungo tutta la catena di fornitura. Lo standard individua gli specifici elementi di un sistema di gestione focalizzato sulla qualità e sicurezza igienico-sanitaria dei prodotti, prendendo come riferimento per la pianificazione e implementazione la metodologia HACCP.

Nel settore alimentare la certificazione di prodotto ha assunto forme sue proprie quali la assicurazione della qualità e delle caratteristiche intrinseche per i prodotti particolari, prodotti tipici della Dieta Mediterranea, attraverso i marchi collettivi e le relative protezioni giuridiche.

## **5.9 TRACCIABILITÀ E RINTRACCIABILITÀ DEGLI ALIMENTI**

### **5.9.1 GENERALITÀ**

“Filiera controllata” e “rintracciabilità di filiera” sono le due espressioni cardine nella filiera agroalimentare. Da una parte la garanzia di attestare la tracciabilità del prodotto, da monte a valle, dall'altra l'impegno di poter ricostruire e seguire il percorso di un prodotto, da valle a monte, attraverso tutte le fasi della produzione, della trasformazione e della distribuzione o semplicemente all'interno di un'azienda.

In tema di tracciabilità si possono distinguere due livelli di applicazione: uno obbligatorio, finalizzato a garantire la sicurezza alimentare con la possibilità di intervenire in ogni momento lungo tutta la filiera produttiva e distributiva, nonché di individuare tutte le imprese che hanno concorso alla produzione dell'alimento, basata essenzialmente sulla conservazione della documentazione aziendale, ed un livello volontario di tracciabilità, che estendendone i contenuti con un più elevato dettaglio di informazioni metta a disposizione, sotto la sorveglianza di enti terzi di certificazione, le informazioni concernenti la provenienza delle materie prime ed altri dettagli non ricompresi nelle norme di legge. Ancora una volta, dunque, il livello volontario è complemento importantissimo delle disposizioni cogenti per il raggiungimento degli obiettivi espressi dalla Commissione nel Libro Bianco sulla sicurezza alimentare.

L'Unione Europea ha stabilito che, dal 1° gennaio 2005, gli operatori del settore alimentare devono dare obbligatoriamente delle indicazioni relative alle origini dei prodotti e chi è intervenuto nelle singole fasi di produzione lungo tutta la filiera. Carne, uova e prodotti ortofrutticoli devono riportare, sulla confezione, una serie di informazioni che permettono di conoscere il percorso di un alimento, dalla produzione alla tavola, rendendolo "tracciabile".

Le informazioni di "tracciabilità" compaiono sulle confezioni in forma di codice alfanumerico, una sequenza di lettere e numeri dove ogni lettera e ogni numero ha un preciso significato.

### **5.9.2 TRACCIABILITÀ**

Il termine tracciabilità esprime la possibilità di risalire, attraverso i diversi passaggi della filiera produttiva, sino all'origine delle materie prime del prodotto finale. Ciò può avvenire mediante un procedimento di autocertificazione del produttore oppure, in maniera più dispendiosa ma scientificamente più corretta, attraverso la misura di alcuni parametri chimico-fisici che si suppongono invariati durante il cammino che porta dalle materie prime al prodotto finale che arriva sulle nostre tavole.

La tracciabilità rappresenta uno strumento per la garanzia della sicurezza alimentare e tutela del consumatore finalizzata a:

- a) garantire la sicurezza alimentare con la possibilità di intervenire in ogni momento, lungo tutta la filiera produttiva e distributiva;
- b) individuare tutte le imprese che hanno concorso alla produzione di un prodotto, sia che venga utilizzato come materia prima o come prodotto intermedio o finito.

Un protocollo di tracciabilità prevede un sistema di verifiche analitiche per il quale occorre indicare in maniera dettagliata e precisa i seguenti aspetti:

- quali prodotti devono essere analizzati e in quale punto della filiera;
- il sistema di campionamento;
- il tipo di analisi e relativi metodi;
- una scheda analitica da compilare, la sua destinazione e le eventuali elaborazioni dei dati per ricavarne utili informazioni

### 5.9.3 RINTRACCIABILITÀ

Mentre la tracciabilità è la possibilità di conoscere il processo produttivo, “dalla terra alla tavola”, la rintracciabilità è il processo inverso, cioè la capacità e la possibilità di risalire dal prodotto finito alla sua origine.

La "rintracciabilità" è definita dal Regolamento (CE) 178/2002 come "la possibilità di ricostruire e seguire il percorso di un alimento, di un mangime, di un animale destinato alla produzione alimentare o di una sostanza destinata o atta ad entrare a far parte di un alimento o di un mangime attraverso tutte le fasi della produzione, della trasformazione e della distribuzione".

Lo scopo è quello di far sì che tutto ciò che entra nella catena alimentare (mangimi, animali vivi destinati al consumo umano, alimenti, ingredienti, additivi ecc.) conservi traccia della propria storia, seguendone il percorso che va dalle materie prime fino alla erogazione al consumatore finale.

La rintracciabilità consiste nell'utilizzare le "impronte", ovvero la documentazione raccolta dai vari operatori coinvolti nel processo di produzione, per isolare un lotto produttivo in caso di emergenza, e consentire al produttore e agli organi di controllo che hanno il dovere di vigilare sulla sicurezza alimentare del cittadino, di gestire e controllare eventuali situazioni di pericolo attraverso la conoscenza dei vari processi produttivi (flussi delle materie prime: documentazione di origine e di destinazione ecc.).

Fino al 2005 erano rintracciabili solo alcuni prodotti, quali carni, pesce e uova, quelli cioè più a rischio per la salute del consumatore. Dal 1° gennaio 2006, con l'entrata in vigore del "Pacchetto Igiene" l'obbligo della rintracciabilità è stato esteso a tutti i prodotti agroalimentari, il che consente di individuare qualsiasi prodotto in ognuna delle fasi del ciclo produttivo.

Il punto di arrivo di questo percorso di trasparenza è certamente l'acquisizione della fiducia del consumatore non solo verso un prodotto specifico ma in maniera più estesa verso un valore

immateriale come quello della Dieta Mediterranea. Essendo la società di oggi sempre più digitalizzata e connessa, considerando inoltre la globalità del mercato agroalimentare, è naturale rivolgersi alle tecnologie ICT per supportare il processo di trasparenza verso i consumatori secondo la logica che “la fiducia è a portata di clic”.

### **5.10 ELEMENTI DI RESPONSABILITÀ SOCIALE**

Pare opportuno in merito alla qualità e sicurezza dei prodotti, fare un cenno agli elementi di responsabilità sociale. Sebbene non sia direttamente riconducibile alla produzione di uno specifico prodotto, è importante sottolineare che l’adesione volontaria a documenti che definiscono criteri e linee guide indirizzate al tema della responsabilità sociale di produttori, confezionatori, manipolatori, trasformatori e di strutture di servizio, sono rilevanti per qualsiasi organismo aderente ai principi della Dieta Mediterranea.

L’adozione di un sistema di gestione, certificato o meno da una parte terza, comporta un’assunzione di responsabilità nei confronti di specifici stakeholder da parte di un’organizzazione, che di fatto assicura l’adozione di una puntuale procedura comprensiva di un sistema di controllo, verifica e miglioramento continuo proprio di tutto il suo operato.

In particolare per una qualsiasi organizzazione, adottare un sistema di gestione della qualità, dimostra la capacità di fornire prodotti e servizi conformi a determinate norme tecniche e finalizzato ad accrescere la soddisfazione del cliente-consumatore (UNI EN ISO 9001), così come l’adozione di un sistema di gestione ambientale, dimostra l’impegno nel minimizzare l’impatto ambientale dei processi, prodotti e servizi, attestandone l’affidabilità (UNI EN ISO 14001, EMAS, ecc.) ed anche il sistema di gestione salute e sicurezza sul lavoro (SGSL), per rispondere alle normative vigenti per sviluppare politiche di prevenzione e salvaguardia della salute dei lavoratori (Linee Guida UNI - INAIL, BS OHSAS 18001, ecc.).

Pur tralasciando gli altri sistemi organizzativi relativi a tematiche quali l’energia, la manutenzione, il risk-management, ecc., ed anche quelle proprie del settore agroalimentare relative alla tracciabilità e rintracciabilità e quelle inerenti alla igiene, salubrità e sicurezza alimentare, si evidenzia che l’adozione e l’efficace attuazione di sistemi organizzativi, soprattutto se integrati, oltre a favorire il rispetto degli obblighi di legge, consente di perseguire una maggiore “responsabilità sociale”.

La UNI ISO 26000, così come in modo più pragmatico, la UNI/PdR 18 possono rappresentare degli strumenti utili, di applicazione volontaria, da parte delle organizzazioni che decidono di intraprendere un percorso di responsabilità sociale. Esse, infatti, chiariscono il significato di responsabilità sociale, aiutano a tradurre i principi in azioni concrete e permettono di condividere a livello globale le migliori pratiche

La UNI ISO 26000, in particolare, è stata elaborata per aiutare le organizzazioni a contribuire allo sviluppo sostenibile andando al di là del rispetto della legge, promuovendo una visione comune nel campo della responsabilità sociale ed integrando altri strumenti e iniziative esistenti, creando le sinergie con i 17 Sustainable Development Goals dell’Agenda 2030 e proiettandosi, in linea con la Commissione Europea, ad incentivare la transizione verso l’economia circolare per stimolare una crescita economica e sostenibile.

Si evidenzia, in coerenza con lo spirito della UNI ISO 26000, la necessità di promuovere un nuovo stile di vita fondato sui principi della sostenibilità che impongono a qualsiasi organizzazione di

sviluppare strumenti di responsabilità sociale come il Codice Etico, il Bilancio sociale, ecc.. Elementi fondamentali per quanti vogliono svolgere la propria attività rifacendosi ai valori materiali e immateriali della Dieta Mediterranea ed alla loro condivisione (cfr. Carta d'Europa sulla condivisione della Responsabilità Sociale e l'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile dell'ONU).

## **5.11 ASPETTI SOCIO – ECONOMICI DELLA DIETA MEDITERRANEA**

### **5.11.1 GENERALITÀ**

Mentre la Dieta Mediterranea sta riscuotendo un deciso successo da ogni parte del mondo, ampi strati di popolazione anche nei territori dove essa è nata e si è sviluppata, stanno progressivamente abbandonando tale modello alimentare. Diventa essenziale quindi avviare un processo di costruzione di una nuova visione della Dieta Mediterranea che consenta, da un lato, di ricondurla al suo valore popolare originario e, dall'altro, di riproporla come modello alimentare sostenibile in grado cioè di incorporare, oltre al valore nutrizionale, anche quello di carattere ambientale, economico, sociale e culturale. All'interno del territorio mediterraneo si è andato formando un ricco patrimonio di prodotti tipici e con vere e proprie eccellenze alimentari. Cibo e prodotti alimentari, con le usanze e le tecniche di trasformazione e conservazione hanno costituito la base delle relazioni e degli scambi commerciali e culturali per i popoli del Mediterraneo cementandone i rapporti intorno ad una più ampia identità. Gli alimenti legati alla tradizione del territorio, che si distinguono per la loro genuinità e l'ampia varietà, rappresentano delle eccellenze, ottenute anche grazie alla buona qualità dell'ambiente nei quali vengono coltivati. Queste risorse rappresentano un importante settore economico per il nostro Paese.

L'adesione alla Dieta Mediterranea favorisce una maggiore aderenza delle abitudini alimentari in grado di migliorare lo stato di salute generale della popolazione, con una importante diminuzione della spesa sanitaria nazionale. In particolare, seguire la Dieta Mediterranea vuol dire privilegiare alimenti di stagione, prevalentemente cereali e vegetali, con una conseguente diminuzione della spesa alimentare. Favorire la diffusione modello alimentare mediterraneo significa aumentare la domanda commerciale dei prodotti naturali (frutta, verdura, cereali, legumi) e dei loro derivati (olio, vino, pasta, pane), creando reddito e occupazione per le aziende che operano nel settore.

La diffusione della Dieta Mediterranea valorizza inoltre l'offerta agro-eno-gastronomica dei nostri territori, contribuendo allo sviluppo di un turismo sostenibile durante tutto l'anno. L'effetto di una domanda alimentare congruente con la Dieta Mediterranea ha infatti l'effetto di valorizzare il paesaggio tipico dell'area mediterranea, la sua particolare e secolare identità (dovuta alle sue culture orticole, cerealicole, viticole e olivicole ecc. prevalenti), con la conseguenza di migliorare la sua capacità attrattiva.

D'altra parte, la diffusione della Dieta Mediterranea quale dieta caratterizzata da basso costo pro-capite, rappresenta una ulteriore iniziativa per combattere la povertà.

### **5.11.2 BENEFICI ECONOMICI DELLA DIETA MEDITERRANEA**

#### **5.11.2.1 BENEFICI ECONOMICI RILEVABILI A LIVELLO NAZIONALE**

Un recente studio dell'OCSE indica che la crescita nella spesa destinata all'assistenza sanitaria ha contribuito al miglioramento della speranza di vita, ma altri quali i cambiamenti nello stile di vita e l'istruzione, rappresentano altresì fattori importanti che possono fornire un contributo fondamentale

alla gestione delle risorse economiche nel settore dell'assistenza sanitaria. È possibile ottenere ulteriori progressi nelle condizioni di salute e nella speranza di vita della popolazione ponendo maggior enfasi sulla salute pubblica e sulla prevenzione delle malattie, promuovendo un consumo consapevole, sostenibile e basato sui principi di sana ed equilibrata alimentazione della Dieta Mediterranea. Le malattie croniche (non comunicabili) come il cancro, le malattie cardiovascolari, le patologie respiratorie croniche e il diabete sono ora le maggiori cause di disabilità e decesso nei Paesi OCSE, molte delle quali possono essere evitate, poiché collegate a stili di vita che si possono modificare. Le persone che non fumano, assumono alcol in quantità moderate, sono fisicamente attive, seguono una dieta bilanciata e non sono in sovrappeso né obese sono esposte a un rischio molto minore di morte prematura rispetto a quelle con abitudini non salutari (dati OCSE, *betterlifeindex*).

Gli indicatori utilizzati dall'OCSE per la determinazione del livello di salute delle popolazioni sono stati ripresi e integrati dall'ISTAT per la costruzione degli indici del Benessere Equo e Sostenibile (BES). In relazione alla Dieta Mediterranea, l'indicatore composito della salute utilizza, tra gli altri, i seguenti valori per l'analisi esplorativa:

- *Eccesso di peso*: Proporzioni standardizzate di persone di 18 anni e più in sovrappeso o obese sul totale delle persone di 18 anni e più. L'indicatore fa riferimento alla classificazione dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) dell'Indice di Massa corporea (Imc: rapporto tra il peso, in Kg, e il quadrato dell'altezza, in metri).  
[Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana]
- *Alimentazione*: Proporzioni standardizzate di persone di 3 anni e più che consumano quotidianamente almeno 4 porzioni di frutta e/o verdura sul totale delle persone di 3 anni e più.  
[Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana]

L'economia della nutrizione, emersa recentemente con gli studi sulla Dieta Mediterranea e lo stile di vita sano, mette in correlazione i benefici dei comportamenti alimentari nel contesto dell'economia della salute, offrendo una migliore comprensione degli impatti assoluti e relativi derivanti dalle abitudini alimentari, tenendo conto delle predisposizioni genetiche degli individui, ma anche del miglioramento delle condizioni di salute e della riduzione dei decessi dovuti, in misura prevalente, a malattie cardiovascolari. Nello specifico, si valutano gli impatti in relazione al consumo esteso di frutta e verdura, farine integrali, legumi e frutta secca, consumo moderato di yogurt e latticini, carni bianche e uova, e consumo ridotto di carni rosse. Inoltre, viene valutato l'apporto vitaminico e nutrizionale dell'olio extra-vergine di oliva e del consumo moderato di vino (un bicchiere al giorno).

I modelli di stima utilizzati in letteratura per la valutazione dei costi evitati e/o evitabili per la spesa sanitaria, in relazione all'adozione e promozione della Dieta Mediterranea, sono basati sullo studio delle correlazioni tra:

- (1) la proporzione di individui a scala nazionale che aderisce al modello della Dieta Mediterranea;
- (2) l'incidenza della riduzione di malattie croniche non comunicabili in relazione alla Dieta Mediterranea;
- (3) riduzioni potenziali della spesa pubblica per l'assistenza sanitaria.

Le metodologie proposte negli studi sull'economia della nutrizione forniscono risultati incoraggianti, dimostrando la convenienza economica su scala nazionale della valorizzazione della Dieta Mediterranea, benefici che si aggiungono a quelli di natura ambientale/ecologica e ai benefici individuali in termini di miglioramento della salute e della qualità di vita.

### 5.11.2.2 SVILUPPO SOSTENIBILE DELLE ECONOMIE LOCALI

I modelli alimentari sostenibili si definiscono tali per il basso impatto ambientale ed economico, fornendo un'alimentazione adeguata dal punto di vista nutrizionale, sistemi produttivi compatibili con la conservazione della biodiversità e degli ecosistemi, e contribuendo alla sicurezza alimentare (FAO, *Food Security Index*, 2011). L'Agenda 2030 delle Nazioni Unite per lo sviluppo sostenibile e gli Obiettivi globali (*Sustainable Development Goals*) evidenziano l'importanza della sostenibilità dei sistemi di produzione e consumo alimentare. L'adozione della Dieta Mediterranea su larga scala contribuisce direttamente al raggiungimento degli Obiettivi 1 "Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione e promuovere un'agricoltura sostenibile", 3 "Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età", 12 "Assicurare sistemi di produzione e consumo sostenibili". L'accesso equo a sicurezza alimentare e adeguata nutrizione rientra tra le priorità assunte a livello globale dalle Nazioni Unite (*UN-Habitat*, 2016), che evidenziano il ruolo sinergico del sistema urbano – rurale nel miglioramento della resilienza agli stress ecologici, economici e sociali.

Gli indicatori individuati da Barilla Center for Food and Nutrition per la stima della sostenibilità economica legata al ciclo produttivo degli alimenti sono *Carbon Footprint* (kg CO<sub>2</sub> eq/Kg di prodotto), *Water Footprint* (litri/Kg di prodotto) ed *Ecological Footprint* (m<sup>2</sup>/Kg di prodotto) (BCFN, 2011). L'impatto ambientale settimanale della Dieta Mediterranea è significativamente inferiore rispetto ad una dieta iperproteica per tutti gli indicatori, e tale scostamento si conferma se confrontato con i consumi reali della popolazione italiana su dati ISTAT 2013. La riduzione dell'impatto ambientale della produzione alimentare è direttamente correlata ad una riduzione dei costi stimabile attraverso tecniche monetarie dirette e indirette (market based, stima dei costi evitati, stima dei costi di sostituzione).

I sistemi produttivi, influenzati dalle abitudini alimentari della popolazione, hanno un impatto diretto sulla sostenibilità dell'uso dei suoli. La riduzione dei costi ambientali, da valutare tenendo conto delle differenti tipologie e classificazioni nell'uso dei suoli, può garantire benefici economici a scala territoriale riducendo le esternalità negative delle produzioni agroalimentari e degli allevamenti intensivi. La circolarizzazione del ciclo produzione-consumo-valorizzazione dello scarto agroalimentare consente un ulteriore risparmio in termini di energia e materiali, che si trasforma in beneficio ambientale ed economico (il settore alimentare rappresenta il 30% del consumo totale di energia, ed è responsabile del 22% delle emissioni di gas serra; dati UN, *SDGs*).

Le produzioni agroalimentari tipiche locali rappresentano un settore economico in forte crescita in Italia, beneficiando di incentivi e finanziamenti nazionali ed europei e posizionandosi sui mercati con un vantaggio competitivo. Inoltre, le produzioni tipiche e svolte con tecniche tradizionali e sostenibili contribuiscono alla riduzione dei fenomeni di degradazione dei suoli, inaridimento dei terreni, utilizzo non sostenibile delle acque.

La Politica Agricola Comunitaria (Pac), per la sua influenza diretta sull'attività agricola, ha un ruolo determinante nella profonda trasformazione del paesaggio. Di conseguenza l'applicazione di misure specifiche della Pac, con effetti sugli attributi del paesaggio, può creare benefici socio-economici

non solo per gli agricoltori come beneficiari diretti, ma anche attraverso la produzione di servizi utilizzati direttamente dai consumatori o che contribuiscono a generare attività economiche indotte. La Convenzione Europea sul Paesaggio ha sancito che la valorizzazione di questa risorsa è una delle sfide più importanti a cui le politiche nazionali e comunitarie devono rispondere; la Pac ha fatto propria questa esigenza, e con il pieno riconoscimento dell'agricoltura multifunzionale avvenuto con Agenda 2000 e poi rafforzato ulteriormente con la riforma Fischler e l'Health check, ha individuato la conservazione e la valorizzazione del paesaggio come uno dei principali obiettivi da raggiungere.

L'uso e la gestione dei suoli produce anche un impatto diretto sul paesaggio: produzioni tipiche e tradizionali contribuiscono alla costruzione/rigenerazione del paesaggio, migliorando il benessere individuale. Gli indicatori ISTAT del Benessere Equo e Sostenibile (BES) individuano tra le componenti del benessere individuale la qualità del paesaggio. L'indicatore composito di paesaggio e patrimonio culturale utilizza, tra gli altri, i seguenti indicatori per l'analisi esplorativa:

- *Erosione dello spazio rurale da dispersione urbana*: Incidenza percentuale delle regioni agrarie interessate dal fenomeno sul totale della superficie regionale.  
[Fonte: Elaborazione su dati Istat, Censimento generale dell'agricoltura, Censimento generale della popolazione e delle abitazioni, Basi territoriali dei censimenti]
- *Erosione dello spazio rurale da abbandono (urban sprawl)*: Incidenza percentuale delle regioni agrarie interessate dal fenomeno sul totale della superficie regionale.  
[Fonte: Elaborazione su dati Istat, Censimento generale dell'agricoltura, Censimento generale della popolazione e delle abitazioni, Basi territoriali dei censimenti]
- *Presenza di paesaggi rurali storici*: Punteggi normalizzati attribuiti in base a numerosità ed estensione dei siti censiti nel Catalogo nazionale dei paesaggi rurali storici.  
[Fonte: Elaborazione su dati Mipaaf, Catalogo nazionale dei paesaggi rurali di interesse storico]
- *Valutazione della qualità della programmazione dello sviluppo rurale (Psr regionali) in relazione alla tutela del paesaggio*: Punteggi attribuiti ai Psr in relazione alle misure adottate in materia di paesaggio rurale nell'ambito del Piano strategico nazionale per lo sviluppo rurale 2007-2013.  
[Fonte: Mipaaf, Paesaggio e Sviluppo Rurale. Il ruolo del paesaggio all'interno dei Programmi di Sviluppo Rurale 2007-2013]

Gli indicatori del BES rappresentano uno strumento innovativo fondamentale per valutare la produttività a scala nazionale e locale attraverso un approccio interdisciplinare che integra e supera le valutazioni economiche basate sul solo indicatore del Prodotto Interno Lordo.

Per quanto riguarda la biodiversità, inoltre, si evidenzia che per mantenere il consistente patrimonio di biodiversità della penisola italiana, intesa sia come biodiversità agraria (conservazione/recupero delle sementi autoctone, varietà delle specie coltivate) che come biodiversità naturale (mantenimento degli ecosistemi e degli habitat, fertilità dei suoli, impollinazione naturale, livello e qualità delle falde acquifere), andrebbero incentivate le pratiche agricole finalizzate alla riduzione della perdita di biodiversità e al mantenimento del paesaggio agrario tradizionale. Tali pratiche sono direttamente collegate ad un aumento della domanda di prodotti agroalimentari locali, a Km0 e di qualità nutrizionale elevata, determinato dall'adozione su larga scala della Dieta Mediterranea.

### **5.11.2.3 BENEFICI ECONOMICI A LIVELLO INDIVIDUALE (ECONOMIE DOMESTICHE)**

Il modello alimentare della Dieta Mediterranea incide positivamente sulle economie domestiche, riducendo la Spesa Mensile per Famiglia rispetto a modelli basati su diete iperproteiche. Gli studi

della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) stimano il costo settimanale per persona di una dieta iperproteica pari a € 67,72. Tale costo per la spesa alimentare si riduce del 55% adottando uno stile di vita sano basato sulla Dieta Mediterranea (fonte: Anon 2016, Nutrition & Health Journal Club).

I dati ISTAT 2013 individuano il costo reale mensile sostenuto dalle famiglie italiane per la spesa alimentare, paragonabile sostanzialmente alla spesa mensile che si sosterebbe seguendo la Dieta Mediterranea, pur rilevando differenze significative nel consumo alcune categorie di alimenti classificate dall'ISTAT: carne, patate frutta e ortaggi, latte formaggi e uova. Pertanto, i costi stimabili del passaggio ad un modello alimentare basato sulla Dieta Mediterranea non inciderebbero sulle economie domestiche, che realizzerebbero piuttosto un risparmio più o meno significativo in funzione del modello alimentare attualmente adottato.

In conclusione, è possibile affermare che i benefici economici dell'adozione su larga scala del modello alimentare basato sulla Dieta Mediterranea sono significativi e stimabili attraverso indicatori, sia a livello nazionale sia alla scala delle economie locali regionali e domestiche.

## **6 ELEMENTI PER LA VALORIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA**

### **6.1 FORMAZIONE E INFORMAZIONE**

Un elemento chiave per una vera diffusione è creare "occasioni" di valorizzazione della Dieta Mediterranea. Più che indicare cibi o fornire ricette, lo scopo di promuovere la Dieta Mediterranea è quello di azioni comuni e condivise per incoraggiare l'adesione allo stile di vita mediterraneo. L'interesse per gli Enti Locali in particolare deve concentrarsi sull'educazione alimentare come strumento chiave del benessere. Ormai vi sono numerosi esempi di questi percorsi, quello che invece risulta carente è una impostazione "globale" del problema. La Dieta Mediterranea può essere l'occasione per discutere di comportamenti sostenibili e quindi coinvolgere anche gli altri aspetti legato al concetto di sostenibilità da valorizzare e da formare. Anche le strategie di comunicazione possono diventare un'occasione nuova di partecipare alla costruzione concreta di un modello che per sua natura non risponde ad una rigida determinazione ma presenta il vantaggio di usufruire della varietà dei prodotti e della biodiversità da cui attinge la propria forza.

Proprio in riferimento alle esigenze di produzione agro-alimentare, finalizzate soprattutto a produzioni eco-sostenibili ed al bisogno di salute orientato alla prevenzione e terapia delle malattie cronico degenerative, la Dieta Mediterranea rappresenta un'applicazione semplice, efficace e di ampio consenso. Da qui la necessità di curarne il continuo aggiornamento scientifico e la diffusione culturale attraverso la formazione sia per gli operatori della produzione e commercializzazione dei prodotti del settore agro alimentare, della ristorazione collettiva (ospedaliera, aziendale, scolastica o di piacere) e familiare.

La formazione e l'informazione sono aspetti cruciali per la Dieta Mediterranea. È fondamentale diffondere la cultura della Dieta per fare sì che i suoi valori vengano trasmessi alle future generazioni. La Dieta Mediterranea racchiude in sé un insieme di caratteristiche di natura sociale, culturale, ambientale, principi di salute e benessere. Per tali ragioni promuovere la conoscenza della Dieta Mediterranea significa vivere una vita più sana ed equilibrata.

Al fine di promuovere lo stile di vita mediterraneo rappresentato dalla Dieta Mediterranea, si propone un modello sulla base di dell'approccio metodologico individuato nella presente prassi di

riferimento, con lo scopo di valutare se le azioni e/o le attività poste in essere da soggetti, pubblici o privati, presenti sul territorio nazionale, possano essere ritenute congrue con i principi e ai valori della Dieta Mediterranea. Pertanto, per ognuno degli ambiti individuati precedentemente (stile di vita- scienze alimentari-nutrizionali, identità culturali, sicurezza alimentare-salute, ambientale-paesaggistico, economico, medico-scientifico-statistico) sono stati definiti dei criteri per la valutazione delle attività delle aziende pubbliche e private, degli enti pubblici, degli operatori del settore agroalimentare-agroindustriale, e della scuola, e la loro aderenza alla Dieta Mediterranea.

Per quanto concerne l'ambito relativo alla sfera "stile di vita-scienze alimentari e nutrizionali e culture identitarie", affinché l'azienda, l'ente o l'operatore del settore agroalimentare possano essere considerati aderenti ai principi e ai valori della Dieta Mediterranea, i loro prodotti o attività devono possedere un valore culturale riconosciuto dalla comunità. Sempre in questo settore rivestono un'importanza particolare la promozione di identità locali, la trasmissione delle conoscenze, la formazione e la diffusione delle informazioni inerenti la Dieta Mediterranea.

Relativamente all'aspetto "ambiente-territorio-paesaggio", la stima delle attività dei soggetti coinvolti nel processo di valutazione può essere effettuata attraverso una valutazione degli impatto ambientale dei loro processi di produzione, al mantenimento di certe tecniche produttive, e di rispetto del paesaggio mediterraneo. In questo ambito, una particolare rilevanza è data alla conservazione dell'agro-biodiversità, al mantenimento e alla conservazione di specie autoctone, alla gestione responsabile degli scarti di produzione.

Per quanto riguarda gli "aspetti economici", si andranno a valutare la capacità di lavoro ed occupazione per i membri della comunità locale, la propensione all'investimento sia per lo sviluppo aziendale che per le esternalità positive per l'economia locale, la valorizzazione del territorio, la comunicazione con il consumatore finale, l'investimento nella produzione nell'impiego di prodotti tipici e tradizionali della Dieta Mediterranea.

Per la sfera relativa alla "sicurezza alimentare e salute", è valutato il rispetto di determinati criteri come la rintracciabilità dei prodotti, la trasparenza rispetto alle informazioni riportate in etichetta in merito alla qualità nutrizionale sia del prodotto fresco che trasformato, le indicazioni nutrizionali ai consumatori per una dieta sana ed equilibrata in linea con i valori ed i principi della Dieta Mediterranea.

## **6.2 BIODIVERSITÀ E SOSTENIBILITÀ: PILASTRI DELLA DIETA MEDITERRANEA**

La Dieta Mediterranea è un modello di dieta sostenibile, anzi è uno dei modelli alimentari più sostenibili per l'ambiente e la salute, come confermano numerose evidenze scientifiche. Sono sostenibili quelle diete che hanno un basso impatto ambientale, che contribuiscono alla sicurezza alimentare e ad uno stile di vita sano per le generazioni attuali e future.

La sostenibilità com'è noto si basa su tre pilastri fondamentali: ambientale, economico e sociale.

Secondo alcuni studi in corso, la Dieta Mediterranea è da considerarsi rilevante anche per un altro pilastro della sostenibilità che si può definire socio-culturale. Non si tratta infatti solo di un sano ed equilibrato regime alimentare, a minor impatto ambientale, ma essa esprime anche un intero stile di vita. Le popolazioni che praticano questa dieta associano al consumo di cibo la sua condivisione, la convivialità, una certa ritualità, la capacità di stabilire rapporti umani. Anche per questo, oltre che per la sua salubrità, nel 2010 la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta Patrimonio Immateriale

dell'umanità dall'Unesco. Oggi i nostri sforzi dovrebbero essere tesi a rafforzare e promuovere questo modello alimentare così virtuoso, difendendolo dal diffondersi di comportamenti alimentari con maggiore impatto commerciale, ma certamente più lontani da un sano odierno stile di vita.

Una dieta sostenibile rispetta la biodiversità e gli ecosistemi, è adeguata dal punto di vista nutrizionale e usa in modo efficiente le risorse naturali e umane. I suoi tanti benefici sono legati alla composizione dei suoi alimenti caratteristici, prevalentemente di origine vegetale (frutta, verdura, legumi e cereali), e al loro consumo diversificato e bilanciato.

La biodiversità è il pilastro per la vita sul nostro pianeta e la sua conservazione deve essere perseguita con tutti gli sforzi poiché essa costituisce un patrimonio universale. Conservare la diversità biologica è innanzitutto un dovere morale nei confronti delle generazioni attuali e future, in modo che esse possano fruirne integralmente anche negli anni a venire. Nei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo, una delle principali eco-regioni del pianeta, che risulta essere, per la sua ricchezza di biodiversità tra i più importanti ecosistemi al mondo, vi è una consapevolezza diffusa della dimensione sociale, culturale, salutistica ed economica del "cibo", condivisa da tutte le popolazioni dell'area.

La diversità delle culture alimentari del Mediterraneo, così come molti elementi della Dieta Mediterranea, sono attualmente a rischio di estinzione a causa della globalizzazione, dell'omologazione degli stili di vita, della perdita di consapevolezza, di significato, di comprensione e apprezzamento, che portano allo sgretolamento del patrimonio mediterraneo e alla mancanza di interesse da parte delle nuove generazioni nei confronti della propria eredità. Essa è strategica sia a livello di specie selvatiche, sia a livello di specie domestiche (varietà e razze). Strategiche sono anche le interazioni tra le varie specie e l'ambiente.

La forte perdita di biodiversità che si osserva oggi sta minando anche la Dieta Mediterranea. Infatti la biodiversità assicura alimenti variegati, buoni per il palato e validi sotto il profilo nutrizionale, assicura sistemi produttivi resilienti (si pensi al cambiamento climatico) e resistenti a malattie ed insetti. Le diete poco varie sono strettamente connesse con l'aumento di malattie non trasmissibili come il diabete e le affezioni cardiovascolari. Inoltre, il problema di nutrire la sempre crescente popolazione mondiale è stato finora affrontato per lo più in termini di fornire quantità di cibo maggiori, mentre la velocità con cui si sta perdendo la biodiversità e si stanno degradando gli ecosistemi è una questione di fondamentale importanza per il futuro dei sistemi agricoli e alimentari. Le diete sostenibili oltre a conservare la biodiversità, consentono un consumo di cibo con una minore impronta ambientale in termini di uso di risorse idriche ed emissioni di CO<sub>2</sub>, aiutano a preservare cibi locali e tradizionali, con le loro numerose varietà, importanti anche dal punto di vista nutritivo.

La Dieta Mediterranea è ricca in biodiversità ed è nutrizionalmente sana. È riconosciuta come uno dei sistemi dietetici più sani, per la varietà del proprio patrimonio culturale, la sua biodiversità e il valore di benessere nutrizionale ad essa associato. Il concetto di Dieta Mediterranea come già più volte sottolineato va oltre la sua valenza di "dieta" e si configura come un sistema culturale sostenibile. Il modo in cui ci si alimenta è, infatti, legato alla cultura di un popolo: ai suoi usi e costumi, alla sua storia ed economia. Come ci si alimenta riflette inoltre la disponibilità locale di prodotti e pratiche che si tramandano tra generazioni, con ovviamente alcune modifiche nel tempo dettate dai cambiamenti nel gusto, ma soprattutto alle vicissitudini storiche e culturali del Paese.

La Dieta Mediterranea apporta benefici ambientali, sociali ed economici di seguito sinteticamente riepilogati.

a) Benefici ambientali:

- *Impiego risorse naturali*. La Dieta Mediterranea prevede un elevato consumo di cereali, frutta, verdura e legumi, la cui produzione richiede un impiego di risorse naturali (suolo, acqua) e di emissioni di gas serra meno intensivo rispetto ad un modello alimentare basato perlopiù sul consumo di carni e grassi animali.

- *Stagionalità*. La Dieta Mediterranea prevede il consumo degli alimenti rispettando la stagionalità degli stessi. Questo si traduce in una riduzione delle coltivazioni in serra e dei relativi impatti ambientali, così come dell'approvvigionamento e dei costi di trasporto da Paesi lontani (foodmiles).

- *Biodiversità*. La Dieta Mediterranea rispetta il territorio e la biodiversità, attraverso semine diverse in ogni area e rotazione delle colture, al fine di garantire anche la sicurezza alimentare.

- *Frugalità*. La Dieta Mediterranea prevede porzioni moderate e consumo di alimenti integrali e freschi, poco trasformati. Sia le quantità consumate che le minori trasformazioni subite dagli alimenti contribuiscono a ridurre gli impatti ambientali dei comportamenti alimentari.

b) Benefici sociali:

- *Salute*. La Dieta Mediterranea, insieme all'attività fisica, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore (colon retto, mammella, prostata, pancreas, endometrio). Inoltre, l'assunzione di cibi freschi e integrali permette una maggiore disponibilità e utilizzo di micronutrienti e antiossidanti.

- *Consapevolezza*. La Dieta Mediterranea promuove una maggiore consapevolezza nel distinguere l'alimentazione dalla nutrizione e rinsalda il legame col territorio e con le culture del Mediterraneo, la conoscenza della stagionalità, biodiversità e naturalità degli alimenti.

- *Convivialità*. La Dieta Mediterranea promuove l'interazione sociale, i pasti comuni sono la pietra angolare delle feste e delle nostre tradizioni sociali, della trasmissione generazionale di pratiche e saperi.

- *Identità*. La Dieta Mediterranea è espressione dell'intero sistema storico e culturale del Mediterraneo. È una tradizione alimentare millenaria che si tramanda di generazione in generazione, promuovendo non solo la qualità degli alimenti e la loro caratterizzazione territoriale, ma anche le identità locali e il dialogo tra i popoli.

c) Benefici economici:

- *Spesa sanitaria*. Una maggiore aderenza delle abitudini alimentari al modello mediterraneo migliorerebbe lo stato di salute generale della popolazione, che si tradurrebbe in una diminuzione della spesa sanitaria nazionale.

- *Spesa delle famiglie.* L'aderenza al modello alimentare mediterraneo, privilegiando alimenti di stagione, prevalentemente cereali e vegetali, permetterebbe una diminuzione della spesa alimentare delle famiglie.

- *Valorizzazione aziende.* La diffusione del modello alimentare mediterraneo si tradurrebbe in un aumento della domanda commerciale dei prodotti naturali (frutta, verdura, cereali, legumi, olio e vino, pesce...) e dei loro derivati ( pasta, pane...), creando reddito e occupazione per le aziende agroalimentari.

- *Valorizzazione territori.* La diffusione del modello alimentare mediterraneo valorizzerebbe l'offerta agro-eno-gastronomica dei nostri territori, contribuendo alla destagionalizzazione dell'offerta turistica, grazie anche al paesaggio e alla biodiversità.

### 6.3 AZIONI PER PUBBLICHE AMMINISTRAZIONI

Fondamentale è l'approccio educativo e pedagogico della dieta. Se dieta corrisponde a "comportamento", l'intero sistema di intervento pubblico deve incentivare questa strategia. Per gli Enti Locali e, in particolare i Comuni, Aree metropolitane, Province, Comunità montane, possono creare occasioni di incontro con le famiglie e i ragazzi utilizzando le competenze che sono già presenti sul territorio. La promozione di iniziative presso le scuole può costituire risorsa essenziale a cui attingere per creare occasioni di incontro orizzontale e soprattutto fornire la struttura per sperimentare e partecipare alla creazione concreta del modello. Le iniziative che sorgono dal basso devono essere valorizzate in ogni modo (finanziamenti, incentivi, bandi pubblici). A questo livello anche le pubbliche amministrazioni regionali possono varare dei veri e propri piani strategici a medio termine per coordinare, con dei criteri misurabili, un processo virtuoso di avvicinamento ai principi enunciati dalla Dieta Mediterranea. In questo senso, anche il Piano di Sviluppo Rurale (PSR) potrebbe contenere delle azioni a sostegno della Dieta Mediterranea, consentendo anche al sistema imprenditoriale di essere più performante nell'ottemperare ai principi insiti nella Dieta Mediterranea.

Da questo punto di vista affinché le amministrazioni pubbliche possano definirsi aderenti ai principi e ai valori della Dieta Mediterranea, sarà necessario valutare la presenza, tra le altre, delle seguenti attività o azioni:

- a) avvio di collaborazioni e con enti e/o organizzazioni, pubbliche o private, nazionali ed internazionali, per studiare e diffondere la cultura della Dieta Mediterranea nel mondo;
- b) promozione e sostegno di ricerche cliniche ed epidemiologiche per valutare le abitudini alimentari delle nuove generazioni;
- c) promozione e sostegno di ricerche antropologiche, storiche, linguistiche sulla dimensione, dialettologiche sulla dimensione immateriale della Dieta Mediterranea tanto in merito alla produzione, alla distribuzione che al consumo;
- d) avvio di campagne di stampa per sostenere la Dieta Mediterranea come strumento non farmacologico di prevenzione;
- e) coinvolgimento delle scuole di ogni ordine e grado nello studio delle componenti alimentari e del loro ruolo nella nutrizione umana così come degli aspetti culturali dell'alimentazione;

- f) promozione periodica in Italia ed in altri Paesi del Mediterraneo, convegni, incontri e corsi sul tema della Dieta Mediterranea;
- g) promozione, attraverso bandi e finanziamenti, di studi e ricerche atte ad aumentare le conoscenze relative ai componenti della Dieta Mediterranea e ai suoi elementi culturali immateriali, storici, linguistici, dialettologici;
- h) promozione, attraverso bandi e finanziamenti, di studi, ricerche e progetti imprenditoriali incentrati sullo sviluppo sostenibile e la lotta agli sprechi a partire dai principi della Dieta Mediterranea privilegiando quelli che coinvolgono soggetti di differenti nazionalità, generazioni e con una significativa componente femminile;
- i) promozione, attraverso bandi e finanziamenti, di ricerche e studi per il miglioramento delle qualità igienico-nutrizionali dei vari componenti della Dieta Mediterranea e per la loro eventuale trasformazione in nuovi prodotti;
- j) promozione e diffusione delle conoscenze e tradizioni culinarie, enogastronomiche ma anche relative ai sistemi colturali, di raccolta, pesca e allevamento, per la trasmissione delle conoscenze tradizionali connesse alla Dieta Mediterranea e alle sue specifiche modalità di interazione con il paesaggio;
- k) coadiuvare produttori e imprese che aderiscono alla prassi di riferimento nel reperimento di fondi affinché le loro attività di impresa siano coerenti con i principi della Dieta Mediterranea consentendo tra l'altro l'accessibilità dei prodotti da parte dei consumatori, ad un prezzo congruo .

#### **6.4 AZIONI PER PRODUTTORI AGRICOLI E IMPRESE AGROINDUSTRIALI**

Con il varo della legge di orientamento in agricoltura nel 2001, si avvia il processo di modernizzazione del settore nel nostro Paese.

Multifunzionalità, tracciabilità e rintracciabilità, Km 0, alleanza con i consumatori, vendita diretta e qualità, diventano i driver sui quali si snoda un nuovo livello di responsabilità dell'azienda agricola, nel garantire salubrità, genuinità, sicurezza alimentare per quei prodotti che ogni giorno arrivano sulla tavola del consumatore.

Un'agricoltura che si può considerare di successo, cresciuta negli ultimi anni nei quali si è verificata una vera esplosione di aziende agricole che aggiungono servizi e prodotti alla mera attività di coltivazione e allevamento.

Negli ultimi tre anni si sono raddoppiate le imprese che trasformano i loro prodotti, e sono aumentate di sei volte quelle che producono energie rinnovabili.

Un vero boom è quello della vendita diretta attraverso la formula del "farmers'markets", che pone l'imprenditore agricolo a punto di riferimento in un rinnovato rapporto di fiducia con il consumatore.

Iniziative originali come agri-benessere, agri-chef, attività di recupero scarti agricoli, agri-asilo e pet therapy sono solo alcuni esempi di come l'agricoltura intercetta i nuovi bisogni. Tale percorso si è reso possibile grazie al grande sforzo di rinnovamento dell'agricoltura italiana dove una impresa su

tre nata negli ultimi 10 anni pone grande attenzione al ruolo multifunzionale dell'agricoltura. [Fonte Coldiretti].

La legge di orientamento del 2001, n. 228 (Dlgs 228/201) ha reso possibile questa rivoluzione copernicana, allargando i confini della azienda agricola a nuove e creative opportunità, che un crescente numero di giovani stanno dimostrando si saper cogliere. È su questa scia che va immaginato uno sforzo ulteriore del mondo agricolo, che supportato dalla scienza e dalla ricerca applicata, sia capace di incoraggiare, sostenere ed indirizzare l'uso delle numerosi applicazioni collegate allo sviluppo dell'innovazione tecnologica. ed in particolare dell'ICT visti anche gli ingenti finanziamenti rivolti dalla programmazione 2020 alla banda larga nelle aree rurali.

Tale processo di innovazione può cogliere l'occasione della Dieta Mediterranea assumendola come modello di riferimento in un nuovo approccio coordinato di *governance* che riesca a superare le contraddizioni di quei nuovi modelli demografici ,sociali e di consumo che esaltano stili di vita apparentemente salutistici, ma che nei fatti provocano nocumento al benessere delle popolazioni.

Sebbene possa percepirsi un deliberato allontanamento da parte delle popolazioni dalla Dieta Mediterranea, esso è piuttosto frutto della continua evoluzione di un contesto socio economico globalizzato, che spinge in altre direzioni le preferenze e i comportamenti dei consumatori.

A tal fine vanno colti, analizzati ed attualizzati quei processi e modelli operativi che consentono di interpretare i valori virtuosi delle diverse componenti della Dieta Mediterranea affinché torni a rappresentare quello stile di vita e quel modello alimentare che in un'ottica di flessibilità e compatibilità con le evoluzioni in atto sia fruibile dalle presenti e dalle future generazioni.

Le aziende agricole e le aziende agroindustriali possono essere accompagnate in un percorso di valorizzazione di filiere differenti e di prodotti che costituiscano insieme un nucleo forte rispondente al modello della Dieta Mediterranea. Non vi è alcuna difficoltà a pensare in questo processo anche la produzione industriale se anch'essa si comincia a considerare non in termini di costo e di prezzo ma in termini di valori nutritivi apportati alla libera scelta individuale.

Gli attori, infatti, devono impegnarsi ad implementare un sistema di gestione sostenibile lungo tutta la filiera - produzione, trasformazione, distribuzione, commercializzazione e marketing.

La filiera deve attivare percorsi di comunicazione e coinvolgimento della comunità locale contribuendo alla creazione di canali per la comunicazione e il dialogo su temi legati alle attività di produzione, i suoi impatti e le sue esternalità.

Poiché la Dieta Mediterranea significa anche il mantenimento nel tempo della cultura e delle tradizioni locali, allora, si devono promuovere i prodotti tipici e tradizionali come elementi di identità e favorire la trasmissione alle nuove generazioni del loro valore e delle conoscenze legate a tali prodotti.

In tale contesto, possono essere considerate coerenti con i valori e i principi delle Dieta Mediterranea, quelle aziende che, tra l'altro:

- a) rispettano la stagionalità delle produzioni, la rotazione e il riposo dei terreni;
- b) introducono pratiche colturali per il recupero di specie autoctone finalizzato al mantenimento della biodiversità delle produzioni;

- c) puntano allo sviluppo sostenibile e al rispetto dell'ambiente basandosi sui principi della Dieta Mediterranea;
- d) adottano e pubblicizzano standard qualitativi delle loro produzioni, privilegiano la distribuzione sui mercati locali e la vendita diretta;
- e) adottano forme di packaging basate sul riuso e sulla totale biodegradabilità dei materiali e mediante cui informare anche su aspetti culturali del prodotto (per esempio produttori, territorio, storia, saperi, tradizioni);
- f) privilegiano la vendita diretta al dettaglio esaltando in particolare il loro ruolo di azienda multifunzionale, anche attraverso il coinvolgimento diretto dei consumatori nelle pratiche di raccolta e trasformazione dei prodotti;
- g) pongono in essere azioni atte ad aumentare la consapevolezza nei cittadini/consumatori del territorio e del contesto in cui operano gli operatori del settore agricolo;
- h) favoriscono il coinvolgimento, la comunicazione e il dialogo con la comunità locale, per attivare un'economia circolare che punti alla valorizzazione del territorio riducendo sprechi e rifiuti e promuovendo il riciclo ed il riutilizzo;
- i) promuovono l'identità locale e la trasmissione delle conoscenze tradizionali alle nuove generazioni coinvolgendo anche soggetti e comunità di altre origini o nazionalità;
- j) favoriscono il mantenimento e la diffusione dei metodi di produzione e di lavorazione tradizionali e delle antiche ricette della Dieta Mediterranea anche acquisendo ingredienti, metodi, ricette di altri Paesi rappresentativi della Dieta Mediterranea;
- k) evitano gli sprechi e si impegnano a rendere i prodotti alla portata di tutti (aderire alla prassi di riferimento non dev'essere un modo per vendere dei prodotti ad un prezzo più alto ma deve coincidere con un impegno etico: diffondere e rendere disponibile il più possibile in modo democratico questa buona abitudine alimentare).

## **6.5 AZIONI PER SCUOLE, UNIVERSITÀ, ENTI ED ORGANIZZAZIONI PER LA FORMAZIONE E RICERCA**

La ricerca ha il compito di seguire il modello della Dieta Mediterranea anche per quanto riguarda l'innovazione tecnologica e di prodotto. Le università e la ricerca in generale possono essere incentivate a creare nuove occasioni di riflessione e di confronto con il modello favorendone scelte innovative e sostenibili. Inoltre, le scuole, le università e gli enti di ricerca, seguono i principi e i valori della Dieta Mediterranea se pongono in essere azioni che consentono agli studenti ed ai lavoratori di seguire lo stile di vita proprio della Dieta Mediterranea mettendo a disposizione strutture dove sia possibile praticare attività fisica, promuovere momenti di aggregazione e convivialità, realizzare una ristorazione collettiva esclusivamente basata su produzioni agricole e preparazioni alimentari che rispettano le tradizioni della gastronomia locale.

Al fine di promuovere la diffusione della Dieta Mediterranea, le scuole e, in generale, le organizzazioni deputate alla formazione e alla ricerca possono dirsi aderenti ai principi della Dieta Mediterranea se pongono in essere, tra le altre, le seguenti azioni:

- a) scegliere, in sede di affidamento per la gestione dei servizi di refezione scolastica e di fornitura di alimenti e prodotti agroalimentari, ad asili nido, scuole d'infanzia, scuole primarie, scuole medie inferiori e superiori, un servizio basato su prodotti freschi, di stagione e a km 0;
- b) strutturare la routine scolastica dedicando tempi adeguati al piacere del cibo e prevedendo occasioni festive incentrate sulla convivialità così come intesa nella Dieta Mediterranea;
- c) promuovere l'attività fisica in ogni forma e modo come condizione essenziale per accompagnare lo stile di vita e la sana alimentazione che caratterizza la Dieta Mediterranea;
- d) attivare di percorsi didattici per l'acquisizione di nozioni e orientamenti per la diffusione dei contenuti della Dieta Mediterranea, incoraggiando la trasversalità dell'Educazione Alimentare, negli aspetti scientifici, storici, geografici, culturali, antropologici, linguistici, ecologici, sociali e psicologici legati al rapporto, personale e collettivo, con il cibo; senza trascurare la lotta agli sprechi alimentari, con attività incentrate sul riutilizzo e il recupero;
- e) avviare, in particolare negli asili nido, scuole d'infanzia, scuole primarie, scuole medie inferiori e superiori, un'adeguata formazione del personale docente in tema di Dieta Mediterranea,
- f) favorire con specifici percorsi didattici (in un'ottica di prevenzione), coinvolgendo le famiglie e il territorio, il rapporto cibo-salute, cibo-natura-territorio e cibo-cultura-società favorendo incontri interculturali e intergenerazionali che abbiano come medium il cibo al fine di acquisire maggiore consapevolezza come consumatori/cittadini, anche attraverso un'intelligente lettura delle etichette dei prodotti;
- g) avviare percorsi didattici che abbiano per oggetto la produzione, la distribuzione, il consumo degli alimenti, attivando anche orti didattici e programmi di recupero di giardini e aree pubbliche;
- h) promuovere la scelta di sani comportamenti alimentari e la conoscenza del sistema agroalimentare ed il loro impatto sull'economia e sull'ambiente.

In particolare, per quanto concerne il settore della ricerca e delle Università, gli Atenei e gli enti di ricerca possono dirsi aderenti ai principi della Dieta Mediterranea se pongono in essere azioni per:

- a) integrare nei programmi di corsi universitari con percorsi didattici dedicati alla la corretta applicazione della Dieta Mediterranea e alla sua dimensione culturale immateriale nelle sue varie articolazioni geografiche (nazionali, regionali, extranazionali) e disciplinari (antropologia culturale, storia, linguistica, ecc.);
- b) valorizzare il tema della nutrizione e le sue interazioni con la salute dell'individuo soprattutto da parte delle società scientifiche italiane che si occupano di questi temi;
- c) individuare ed elaborare specifici programmi, articolati in lezioni ed esercitazioni, nelle varie Facoltà in relazione alla multidimensionalità della Dieta Mediterranea;

- d) stimolare una conoscenza sempre più approfondita delle interazioni tra il cibo e essere umano in particolare nell'età della crescita;
- e) promuovere studi e ricerche, anche attraverso tesi di laurea e di dottorato sui temi della Dieta Mediterranea;
- f) promuovere scambi culturali per acquisire e diffondere le conoscenze della Dieta Mediterranea anche all'estero;
- g) inserire nella mense universitarie menu in linea con la Dieta Mediterranea per incoraggiare abitudini alimentari corrette attraverso un modello adeguato di promozione della salute e prevenzione delle patologie cronico-degenerative e dei loro principali fattori di rischio;
- h) promuovere attività di moderato esercizio fisico all'aria aperta;
- i) esaltare il ruolo dell'innovazione e della ricerca sperimentale nei dottorati di ricerca, affinché si definiscano strumenti e idee innovative utili a consolidare e rendere operativi i principi sanciti dalla Dieta Mediterranea.

## **6.6 AZIONI PER RISTORATORI E RISTORAZIONE COLLETTIVA**

Oggi i profondi cambiamenti dello stile di vita e delle abitudini alimentari, con la minore disponibilità di tempo da dedicare agli acquisti e alla preparazione del cibo, hanno determinato la necessità di mangiare almeno un pasto fuori casa, usufruendo dei servizi di ristorazione. Negli ultimi venti anni, come rilevano gli ultimi dati del Centro Studi della FIPE (Federazione italiana pubblici esercizi), il numero degli italiani che pranza quotidianamente fuori casa è raddoppiato. È compito del ristoratore promuovere sui banchi cibi sani e naturali sostenendo un attento esame sui fornitori da cui acquista gli alimenti per poi rivenderli. Al fine di salvaguardare la salute e benessere dei consumatori anche fuori casa, l'offerta dell'esercente deve sempre più essere orientata verso la somministrazione di prodotti della Dieta Mediterranea.

Quando si parla di ristorazione "fuori casa", si intende, nella sua accezione più ristretta, la ristorazione collettiva (mense aziendali, ospedaliere e scolastiche) e commerciale (pubblici esercizi, bar ristoranti ecc.). La ristorazione, soprattutto quella legata ai nuovi ritmi lavorativi, può essere incentivata ad acquisire il modello della Dieta nella sua offerta commerciale in modo abbastanza semplice. Una corretta alimentazione sottoposta al giudizio dei clienti può essere un veicolo di grande forza per l'intero settore. Essere o far parte della Dieta Mediterranea corrisponde alla condivisione di alcuni obiettivi precisi che liberi la possibilità dell'offerta dentro precisi canoni di equilibrio e di sostenibilità. Per tali ragioni, si possono dire coerenti tutti quegli attori che tra l'altro:

- a) propongono attività di ristorazione collettiva basata su materie prime fresche;
- b) propongono preparazioni alimentari che rispettano le tradizioni della gastronomia locale, ma anche piatti di altre tradizioni alimentari, nazionali e non, rientranti nella Dieta Mediterranea, così come l'incontro delle diverse tradizioni nell'ambito di un'offerta che rispetti precisi canoni di equilibrio e di sostenibilità;
- c) impiegano i prodotti e le specialità della Dieta Mediterranea;
- d) informano il consumatore sulla provenienza "mediterranea" degli ingredienti e materie

prime che utilizzano;

- e) promuovono con specifici menu ispirati ai principi della Dieta Mediterranea informando sulle qualità nutrizionali dei prodotti mediterranei e delle relative culture di origine;
- f) valorizzano i prodotti, specie in relazione alla loro stagionalità, e la cultura del territorio anche attraverso attività culturali e informative;
- g) contrastano gli sprechi promuovendo il riutilizzo e il fare economia, formulando nuove proposte alimentari e/o recuperandone di tradizionali desuete;
- h) utilizzano metodi di preparazione che rispondono al meglio alle esigenze nutrizionali della Dieta Mediterranea, in particolare separando le cotture o diminuendone i tempi.

## 6.7 AZIONI PER RICETTIVITÀ TURISTICA

Il turismo e, in particolare, il turismo gastronomico può essere l'occasione per legare l'alimentazione al territorio. Questo va inteso non nel banale significato di utilizzo dei prodotti del territorio ma sviluppo di un rapporto fecondo tra ciò che il territorio produce in senso proprio e l'insieme degli apporti esterni che deve essere trattato con grande abilità. Il turista porta con sé una cultura diversa e la voglia di scoprire le novità che si presentano. La creazione di percorsi ad hoc e di itinerari verso la conservazione e la valorizzazione di questi elementi costituiscono un punto essenziale per valorizzare la Dieta Mediterranea anche di fronte ad approcci e culture molto diverse da quelle del Mediterraneo.

La Dieta Mediterranea e il turismo enogastronomico sono i due settori sui quali l'Italia deve puntare per promuovere e riscoprire un patrimonio ricco di tradizioni, usi e costumi, che fin dall'antichità hanno influenzato e contaminato le culture di altri popoli. Il forte legame che il nostro Paese ha con la produzione agroalimentare affonda infatti le proprie radici nella storia. L'Italia è associata ad regime alimentare gustoso e piacevole, ma soprattutto salutare, essenzialmente basato su prodotti che nascono nelle nostre terre. La specificità dei prodotti deve divenire quindi un punto di forza sul quale aziende turistiche, fortemente legate al proprio territorio, devono investire.

La natura generosa del Mediterraneo e il clima caldo, il mare pescoso, le colline e le verdi pianure, la vegetazione, i diversi elementi ambientali sono tutti segni del paesaggio mediterraneo e diventano segni distintivi delle peculiarità delle produzioni alimentari che nelle stratificazioni storiche e nell'evoluzione della cultura materiale diventano tipiche preparazioni ed usanze gastronomiche nel nostro Mezzogiorno. Questa terra, da sempre, è stato luogo di incontro di diverse culture, ma rispetto ad altre aree italiane ugualmente testimoni di stratificazioni storiche vi è certamente minore disomogeneità; e, infatti, tutti gli abitanti dei diversi borghi, delle aree più interne così come della fascia costiera, si sono per lo più nutriti degli stessi alimenti che hanno coltivato e hanno raccolto negli orti.

In questo senso, la Dieta Mediterranea assume il ruolo di collante immateriale di un prodotto turistico unico, complesso e territorialmente articolato che costituisce una risorsa da valorizzare con adeguate azioni e politiche mirate.

Per valutare l'attività di valorizzazione della Dieta Mediterranea, si possono dire congrue con l'obiettivo di promozione del modello mediterraneo tutte quelle aziende turistiche e agrituristiche che, tra l'altro:

- a) valorizzano le risorse naturalistico-ambientali e paesaggistico-culturali e l'integrazione dei diversi sistemi produttivi e beni dimenticati a valenza storico-culturale ed ambientale;
- b) propongono pacchetti turistici in grado di creare "strade dei sapori e dei profumi" che legano l'enogastronomia alla tradizione e alla cultura del territorio, tanto quella storica che più recente (immigrati, ecc.), caratterizzato da prodotti tipici favorendo un turismo culturale, tematico e sostenibile, attraverso attività promozionali del territorio parallelamente a una costante apertura all' "altro";
- c) promuovono un di turismo integrato basato sulla valorizzazione delle eccellenze, prodotti tipici, cultura, artigianato locale;
- d) favoriscono proposte turistiche, non esclusivamente legate alla stagionalità (per esempio periodo estivo), incentrate su manifestazioni culturali, basate su riti e ricorrenze, proprie dello stile di vita mediterraneo;
- e) propongono soggiorni in collegamento con agriturismo o aziende agricole per favorire la partecipazione del turista al processo di produzione del prodotto tipico o tradizionale mediterraneo;
- f) propongono nuove forme di ospitalità, come ad esempio l'"albergo diffuso", per favorire il turismo nelle località mediterranee meno visitate e conosciute;
- g) promuovono una sensibilizzazione delle popolazioni locali e delle comunità pastorali sui temi del valore dei prodotti tipici locali, la promozione di uno stretto legame tra alimenti e territorio per sviluppare di un'offerta turistica esperienziale che permetta al turista di prendere contatto diretto con la cultura alimentare gastronomica locale.

## APPENDICE A – MATRICE PER LA VALORIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA

MATRICE PER LA VALORIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA - D.M.			
VALORI DM	SOGGETTO	AZIONE	OBIETTIVO
<b>Culture identitarie</b>	Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca (Dip Ricerca) Università Enti di ricerca pubblici e privati Scuole Associazioni culturali Musei	- Avvio di collaborazioni e con enti e/o organizzazioni, pubbliche o private, nazionali ed internazionali, per studiare e diffondere la cultura della Dieta Mediterranea nel mondo - Organizzazione di Eventi, Mostre, siti web, Incontri culturali, Scambi internazionali	- Potenziamento di scambi e integrazioni tra esperienze e saperi legati al cibo di espressioni diverse, specifiche di ciascun Paese ma con dimensioni e valori comuni - Produzione di norme ed atti di regolazione che garantiscano l'avvio di collaborazioni e con enti e/o organizzazioni, pubbliche o private, nazionali ed internazionali, per studiare e diffondere la cultura della Dieta Mediterranea nel mondo
<b>Ambiente, territorio e paesaggio</b>	Ministero dell'Ambiente Regioni Province Comuni Comunità Montane Parchi Enti di promozione e controllo Scuole Enti locali	- Diffusione di Conoscenze e competenze legate alla tradizione - Utilizzo di pratiche a minore impatto sull'ambiente Valorizzazione del paesaggio attraverso le seguenti azioni:  - Proporre pacchetti turistici in grado di creare "strade dei sapori e dei profumi" che legano l'enogastronomia alla tradizione e alla cultura del territorio caratterizzato da prodotti tipici favorendo un turismo culturale, tematico e sostenibile, attraverso attività promozionali del territorio  - Promuovere un turismo integrato basato sulla valorizzazione delle eccellenze, prodotti tipici, cultura, artigianato locale	Tutela delle pratiche di coltivazione, raccolta, conservazione, trasformazione, preparazione e consumo di cibo, caratterizzate da un modello rimasto costante nel tempo e nello spazio

MATRICE PER LA VALORIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA - D.M.			
VALORI DM	SOGGETTO	AZIONE	OBIETTIVO
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorire proposte turistiche, non esclusivamente legate alla stagionalità (per esempio periodo estivo), incentrate su manifestazioni culturali, basate su riti e ricorrenze, proprie dello stile di vita mediterraneo</li> <li>- Proporre soggiorni in collegamento con agriturismo o aziende agricole per favorire la partecipazione del turista al processo di produzione del prodotto tipico o tradizionale mediterraneo</li> <li>- Proporre nuove forme di ospitalità, come ad esempio l'“albergo diffuso”, per favorire il turismo nelle località mediterranee meno visitate e conosciute</li> </ul>	
<b>Biodiversità e sostenibilità</b>	Enti territoriali Parchi Produttori primari GAL Comunità montane	Adottare/stipulare Accordi/Protocolli per: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniziative che diano impulso al legame tra prodotti agroalimentari e territorio</li> <li>- Rispettare la stagionalità delle produzioni, la rotazione e il riposo dei terreni</li> <li>- Tutela delle numerose cultivar locali</li> <li>- Utilizzo di packaging basate sul riuso e sulla totale biodegradabilità dei materiali</li> <li>- Introduzione di pratiche colturali per il recupero di specie autoctone finalizzato al mantenimento della</li> </ul>	Incremento della ricchezza del mondo rurale e di un turismo sempre più sostenibile, con riflessi sul benessere e sulla diffusione di una maggiore consapevolezza sull'importanza del delicato equilibrio degli ecosistemi

MATRICE PER LA VALORIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA - D.M.			
VALORI DM	SOGGETTO	AZIONE	OBIETTIVO
		<p>biodiversità delle produzioni</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adottare e pubblicizzare standard qualitativi delle loro produzioni, privilegiano la distribuzione sui mercati locali e la vendita diretta</li> <li>- Privilegiare la vendita diretta al dettaglio e la collocazione delle produzioni sui mercati locali (in particolare le aziende multifunzionali)</li> </ul>	
<b>Qualità alimentare</b>	<p>Parlamento</p> <p>Governo</p> <p>DG dei Ministeri e di altri Enti Centrali dello Stato</p> <p>DG delle Regioni</p> <p>Organizzazioni Professionali agricole ed altre organizzazioni con ruoli nei processi di legislazione, di regolamentazione sulle tematiche della nutrizione, sicurezza alimentare, educazione allo sport, tutela delle produzioni agricole, ecc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adottare cultivar a forte vocazione territoriale</li> <li>- Tracciabilità e rintracciabilità alimentare</li> <li>- Definizione di attività ecosostenibili</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento della qualità globale in tutte le fasi dalla produzione alla trasformazione</li> <li>- Diminuzione dell'impatto ambientale, per esempio carbon, water ed ecological footprint</li> </ul>
<b>Sicurezza degli alimenti</b>	<p>Ministero della salute</p> <p>Aziende di produzione</p> <p>Aziende di trasformazione</p> <p>Esercizi pubblici di ristorazione</p> <p>Mense scolastiche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produzione di norme ed atti di regolazione che garantiscano il rispetto dei principi alimentari della Dieta Mediterranea (e di prevenzione delle patologie cronico-degenerative e dei loro principali fattori di rischio) nelle mense delle organizzazioni pubbliche e private con particolare attenzione alla ristorazione rivolta ai bambini;</li> <li>- Organizzazione di corsi mirati alla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentare il livello di consapevolezza del consumatore attraverso un nuovo approccio al cibo- Diminuzione di tossinfezioni alimentari</li> </ul>

MATRICE PER LA VALORIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA - D.M.			
VALORI DM	SOGGETTO	AZIONE	OBIETTIVO
		<p>manipolazione degli alimenti della Dieta Mediterranea;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adozione di Linee Guida</li> <li>- Formazione degli addetti alla ristorazione collettiva per un ottimale utilizzo de prodotti dell'area mediterranea</li> </ul>	
<b>Salvaguardia della salute</b>	<p>Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca (Dip. Istruzione e sue articolazioni territoriali)</p> <p>Scuole</p> <p>Atenei</p> <p>ASL</p> <p>Addetti alla ristorazione</p> <p>Aziende alimentari</p> <p>Personale medico sanitario</p> <p>Nutrizionisti</p> <p>Organizzazioni e le società sportive</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attivare di percorsi didattici per l'acquisizione di nozioni e orientamenti per la diffusione dei contenuti della Dieta Mediterranea, incoraggiando la trasversalità dell'Educazione Alimentare, negli aspetti scientifici, storici, geografici, culturali, antropologici, ecologici, sociali e psicologici legati al rapporto, personale e collettivo, con il cibo</li> <li>- Avviare, in particolare negli asili nido, scuole d'infanzia, scuole primarie, scuole medie inferiori e superiori, un'adeguata formazione del personale docente in tema di Dieta Mediterranea</li> <li>- Favorire l'organizzazione e lo svolgimento di l'attività fisica anche all'aperto</li> <li>- Favorire organizzare e svolgere attività di formazione informazione e divulgazione sui benefici dello sport e della corretta alimentazione, facendo leva sui coach e allenatori</li> <li>- Favorire con specifici percorsi didattici il rapporto cibo-salute</li> <li>- Integrare nei programmi di corsi universitari con percorsi didattici dedicati alla corretta applicazione della Dieta Mediterranea;</li> <li>- Valorizzare il tema della nutrizione e le sue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diminuzione di patologie correlate alla dieta</li> <li>- Diminuzione dell'obesità</li> <li>- Diminuzione delle spese a carico del sistema sanitario nazionale</li> <li>- Stimolare l'adozione di sani stili di vita</li> <li>- Sensibilizzare le nuove generazioni a corretti e sani stili di vita</li> </ul>

MATRICE PER LA VALORIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA - D.M.			
VALORI DM	SOGGETTO	AZIONE	OBIETTIVO
		<p>interazioni con la salute dell'individuo soprattutto da parte delle società scientifiche italiane che si occupano di questi temi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuare ed elaborare specifici programmi, articolati in lezioni ed esercitazioni, nelle varie Facoltà in relazione alla multidimensionalità della Dieta Mediterranea</li> <li>- Stimolare una conoscenza sempre più approfondita delle interazioni tra il cibo e essere umano in particolare nell'età della crescita</li> <li>- Promuovere studi e ricerche, anche attraverso tesi di laurea e di dottorato sui temi della Dieta Mediterranea</li> <li>- Promuovere scambi culturali per diffondere le conoscenze della Dieta Mediterranea anche all'estero</li> </ul>	
<b>Aspetti socio-economici</b>	Regioni Province Camere di Commercio Comuni Enti locali Esercizi pubblici	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promuovere attraverso politiche mirate l'ammodernamento e lo sviluppo del sistema agroalimentare</li> <li>- Proporre pacchetti turistici in grado di creare "strade dei sapori e dei profumi" che legano l'enogastronomia alla tradizione e alla cultura del territorio caratterizzato da prodotti tipici favorendo un turismo culturale, tematico e sostenibile, attraverso attività promozionali del territorio</li> <li>- Promuovere un di turismo integrato basato sulla valorizzazione delle eccellenze, prodotti tipici, cultura, artigianato locale</li> <li>- Favorire proposte turistiche, non esclusivamente legate alla stagionalità (per esempio periodo estivo), incentrate su</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incremento di valore economico (ad esempio attraverso il turismo), grazie alla promozione dei saperi associati alla produzione del cibo, in particolare quello proveniente dalle colture mediterranee nei rispettivi territori, contribuendo in tal modo al miglioramento dell'economia locale, alla sostenibilità dell'uso dei suoli per la riduzione dei costi ambientali, all'ammodernamento del settore agroalimentare</li> <li>- Coerenza con gli indicatori previsti dal BES</li> </ul>

MATRICE PER LA VALORIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA - D.M.			
VALORI DM	SOGGETTO	AZIONE	OBIETTIVO
		<p>manifestazioni culturali, basate su riti e ricorrenze, proprie dello stile di vita mediterraneo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporre soggiorni in collegamento con agriturismo o aziende agricole per favorire la partecipazione del turista al processo di produzione del prodotto tipico o tradizionale mediterraneo</li> <li>- Proporre nuove forme di ospitalità, come ad esempio l'“albergo diffuso”, per favorire il turismo nelle località mediterranee meno visitate e conosciute</li> <li>- Incentivare Sagre, Fiere, Eventi enogastronomici</li> </ul>	

## APPENDICE B – SCHEDE PRODOTTI

<b>SCHEDA PRODOTTO - PASTA</b>	
<b>Caratteristiche</b>	<p>È denominata pasta di semola integrale di grano duro il prodotto ottenuto dalla trafilazione, laminazione e conseguente essiccamento di impasto preparato esclusivamente con semola integrale di grano duro ed acqua e deve presentare le seguenti caratteristiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umidità massima: 12,50%</li> <li>- ceneri su sostanza secca: minimo 0,70%, massimo 0,85%</li> <li>- cellulosa su sostanza secca: minimo 0,20%, massimo 0,45%</li> <li>- sostanze azotate: minimo 10,50%</li> <li>- acidità massima: 4 gradi su 100 parti di sostanza secca.</li> </ul> <p>La pasta destinata al commercio è prodotta soltanto nei tipi e con le caratteristiche previste dal DPR 187/2001, art 6.</p> <p>La pasta secca di buona qualità deve avere un colore giallo ambrato, spezzarsi con un suono secco mostrando una sezione non farinosa; osservata contro luce deve presentare colore omogeneo (assenza di punti neri, di punti bianchi, di bolle d'aria, di incrinature). La pasta deve avere odore e sapore gradevoli, e non estranei; deve "tenere" la cottura, rimanendo consistente ed elastica (se il glutine è di buona qualità produce una rete attorno all'amido che altrimenti esce dalla pasta determinandone un aspetto colloso); deve assorbire acqua, aumentando di peso e di volume fino a due o tre volte, limitando le perdite nell'acqua di cottura.</p> <p>Durante la pastificazione i migliori risultati si raggiungono miscelando sapientemente le diverse varietà di grano duro, per ottenerne la semola più adatta per ciascun tipo di formato. Lo stesso processo produttivo deve essere adattato in funzione delle caratteristiche del formato al fine di ottenere il massimo risultato sotto il profilo qualitativo.</p> <p>L'industria italiana della pastificazione è da sempre particolarmente attenta alla qualità ed alla sicurezza del proprio sistema produttivo e del prodotto finito.</p>
<b>Processo produzione</b>	<p>La produzione della pasta alimentare avviene mediante alcune operazioni tecniche specifiche; queste sono: la miscelazione e la lavorazione degli ingredienti (che origina l'impasto), frammentazione e formatura (per definire la pezzatura della pasta alimentare), eventuale essiccazione (per ridurre al minimo l'umidità alimentare).</p> <p>In particolare l'essiccamento viene effettuato diversamente a seconda del tipo di pasta da lavorare, l'importante è che la pezzatura finale non superi il 12,5% di umidità partendo da un impasto avente il 35% di acqua totale. Tendenzialmente, l'essiccamento viene svolto con aria tiepida o fredda, poiché a temperature maggiori l'impasto subirebbe una disidratazione superficiale talmente rapida da non lasciare il tempo all'acqua di migrare dal cuore all'esterno dell'alimento. Il raffreddamento è indispensabile per la pasta secca trafilata, mentre il confezionamento è variabile in base al tipo di pasta e al packaging utilizzato: sacchetti, scatole ecc.</p>

## SCHEDA PRODOTTO - PASTA

## Valutazioni salutistiche

Una porzione di pasta Integrale copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero di fibre, indispensabili per l'equilibrio naturale del tuo organismo, e fornisce il giusto apporto di calorie.

Genuina e comunque buona, la pasta integrale proviene dal chicco completo del grano, ancora puro, non privato cioè della crusca e del germe. Questo garantisce alla pasta integrale delle proprietà decisamente nutrienti. Il germe di grano infatti è ricco di acidi grassi essenziali ed antiossidanti mentre la crusca offre molti sali minerali. Queste caratteristiche hanno un influsso molto positivo sul nostro intestino e sono utilissime per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Il suo pregio è dato dalla grande quantità di fibre e dalla sua vile percentuale glicemica. La pasta integrale inoltre previene: colesterolo alto, stipsi, grasso e fame nervosa.

Per non appesantire il piatto di pasta, anziché condirlo con sughi pronti, pesti ricchi di formaggi contenenti grassi saturi, carne e similari, favorite un condimento con verdure crude e olio crudo, verdure saltate in padella e condite a crudo, sugo semplice al pomodoro, legumi, insomma un pasto completo dal punto di vista nutrizionale e dietetico.

<b>SCHEMA PRODOTTO - PANE</b>	
<b>Caratteristiche</b>	<p>Il pane è uno dei componenti fondamentali della Dieta Mediterranea.</p> <p>Nel corso degli ultimi 40 anni il consumo di pane nel nostro Paese si è quasi dimezzato mentre, a causa di profondi cambiamenti sia nel tenore e nello stile di vita, che nelle abitudini alimentari, sono divenuti sempre più diffusi prodotti di origine industriale quali crackers, grissini, fette biscottate.</p> <p>I processi di cottura del pane, oltre a facilitare l'idrolisi dell'amido da parte delle amilasi, sembrano migliorare anche la digestione proteica grazie a una migliore azione degli enzimi proteolitici sulle proteine denaturate. L'amido viene definito a livello nutrizionale come un glucide (zucchero) "lento" in grado cioè di innalzare lentamente il tasso glicemico del sangue.</p> <p>Della crosta, zona dell'alimento il cui tenore d'umidità è assai ridotto, si hanno tuttavia perdite assai rilevanti di lisina (fino al 40% rispetto alla materia prima), amminoacido già limitante del grano, con conseguente riduzione della qualità nutrizionale dell'alimento. Il fenomeno responsabile di questi cambiamenti è la reazione di Maillard che, a seguito di trattamenti termici, ha luogo tra zuccheri riducenti (per esempio glucosio, fruttosio, maltosio) e gruppi amminici liberi. I prodotti finali di questa reazione sono numerosissimi e alcuni sono responsabili del particolare e caratteristico quadro aromatico dei prodotti da forno.</p>
<b>Composizione</b>	<p>Il pane è una fonte di fibre: le fibre (la crusca di grano la più famosa) mancano nell'alimentazione moderna. La progressiva industrializzazione del settore alimentare ha contribuito a impoverire considerevolmente il contenuto di fibre del nostro regime alimentare.</p> <p>Il pane bianco, però, contiene poche fibre (2 grammi in media, di cui 0,3 di cellulosa, per 100 grammi), ma il pane integrale, che preserva l'integrità del chicco di grano, ben 5 volte di più (in media da 7 a 8 grammi di cui 1,5 di cellulosa pura).</p> <p>Il pane è una fonte di minerali: la nostra alimentazione è povera di minerali oltre che di fibre, tanto che uno studio recente ha mostrato ad esempio che una parte della popolazione presenta carenza di magnesio. I minerali sono molecole di origine inorganica che il nostro organismo non è in grado di fabbricare, ma indispensabili per farlo funzionare: per esempio, il ferro serve per il trasporto dell'ossigeno nel sangue, il calcio per la struttura ossea... Il pane bianco non contiene molti minerali; decisamente di più se ne trovano nel pane integrale.</p> <p>I principali minerali che si ritrovano nel pane sono il sodio (Na) e il cloro (Cl), perché il pane è fatto anche con il sale, che è appunto cloruro di sodio (NaCl), lo zolfo (S), il fosforo (P), il calcio (Ca), il magnesio (Mg), il potassio (K) e il ferro (Fe). In rapporto alla dose giornaliera raccomandata, il pane integrale può fornire quasi la totalità del magnesio, così come fanno i latticini per il calcio.</p> <p>Il pane, soprattutto integrale, è una fonte di vitamine: le vitamine più abbondanti nel pane sono B1, B2, PP ed E, ma nel pane bianco esse si trovano in quantità da 3 a 6 volte inferiore rispetto al pane integrale.</p> <p>Il pane integrale è migliore di quello bianco dal punto di vista nutrizionale perché apporta un contributo di fibre, minerali e vitamine superiore a quella del pane bianco.</p>

<b>SCHEDA PRODOTTO - PANE</b>	
<b>Valutazioni salutistiche</b>	<p>Il pane è una delle principali fonti di vitamina B1, sostanza che si trova soprattutto nel pane integrale e nel pane di segala, insieme con proteine e vitamina E. È importante sottolineare come l'interesse vitaminico del pane sia grandemente influenzato da un lato dal tasso d'estrazione della farina (la raffinazione comporta perdite stimabili tra il 40 e l'80%), dall'altro dalle operazioni tecnologiche di impastamento e, soprattutto, di cottura, che portano in pratica alla scomparsa di questi composti. Per quanto riguarda i cosiddetti componenti minori, i costituenti minerali presenti nel pane rispecchiano esattamente quelli della materia prima di partenza, con perdite di tali composti tanto più elevate quanto minore è il tasso d'estrazione.</p> <p>I lipidi (grassi) nativi dei cereali da cui il pane deriva sono presenti in quantità trascurabili e perciò non sono di interesse nutrizionale, anche se è stato dimostrato un loro ruolo positivo nel processo di panificazione. Il pane dunque contiene soprattutto amido.</p> <p>La presenza in tutti i prodotti da forno di amido non più allo stato nativo, ma gelatinizzato a seguito della cottura rende veloce la digestione di questa molecola da parte delle amilasi, a cominciare da quelle salivari. Recenti ricerche hanno tuttavia evidenziato l'esistenza in numerosi alimenti amilacei di una frazione di amido non digeribile da sistemi enzimatici e perciò denominata "amido-resistente". Tale frazione si comporta a livello nutrizionale come la fibra dietetica e sembrerebbe per lo più formata da amido retrogradato. Ne consegue che più il pane risulta raffermo e l'amido retrogradato, più il fenomeno assumerà importanza.</p>

<b>SCHEDA PRODOTTO - CEREALI</b>	
<b>Caratteristiche</b>	<p>Le linee guida per una sana alimentazione (MIPAAF-INRAN) quindi ribadiscono l'importanza dei cereali come componenti essenziali di una dieta salutare. In particolare, gli alimenti a base di cereali sono importanti perché apportano carboidrati complessi (soprattutto amido e fibra), ma anche vitamine, minerali ed altre sostanze di alto interesse per la salute e soprattutto una scarsa presenza di grassi e di sodio. Inoltre i cereali, sono anche buone fonti di proteine di buon valore biologico. Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in cereali, insieme a legumi, ortaggi e frutta, protegge dalla comparsa di numerose malattie molto diffuse nei Paesi sviluppati, in particolare diverse forme di tumore e malattie cardiovascolari, malattie dell'apparato digerente, ecc. I cereali e derivati, gli ortaggi e la frutta contengono inoltre notevoli quantità di fibra alimentare, importante perché, pur non avendo valore nutritivo o energetico, regola diverse funzioni fisiologiche nell'organismo. L'introito raccomandato di fibra è intorno ai 30 grammi al giorno, quantità superiore a quella che attualmente si consuma in Italia. Possono essere consumati anche dalle persone diabetiche e da chi soffre di intolleranza al glutine: esistono infatti cereali privi di glutine come amaranto, grano saraceno, quinoa, riso integrale e miglio.</p>
<b>Composizione</b>	<p>I cereali che appartengono alla famiglia delle Graminacee e comprendono specie quali l'avena, il frumento, la segale, il farro, il triticale, il mais, l'orzo e il riso, i cibi da essi derivati sono sempre stati nell'alimentazione mondiale la fonte principale di carboidrati e quindi di energia. In un'alimentazione equilibrata il 60% circa delle calorie della razione dovrebbe provenire dai carboidrati (semplici e complessi), la cui assunzione assicura all'organismo un rifornimento di energia costante e prolungato nel tempo, tale da evitare brusche variazioni del tasso di glucosio nel sangue (livello glicemico). I carboidrati (zuccheri, amidi e fibre) costituiscono, quindi, la più importante (in termini quantitativi) fonte energetica dell'organismo e forniscono energia a tutti i tessuti del corpo umano, soprattutto al cervello e ai globuli rossi, che usano solo il glucosio quale fonte energetica per le attività cellulari.</p>
<b>Valutazioni salutistiche</b>	<p>L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia di aumentare il consumo di cereali integrali per contrastare l'obesità, le malattie cardiovascolari e il diabete. E in Italia lo stesso suggerimento arriva da LARN e Linee Guida INRAN, per la loro ricchezza di fibra. Il consumo dei cereali integrali in genere, è stato associato ad un ridotto rischio di sviluppare malattie cronico degenerative, grazie alla presenza di composti bioattivi come fibre e fitochimici se questi alimenti vengono consumati in maniera costante. Questi composti sono potenzialmente disponibili nell'intestino, ma il modo con cui possono indurre effetti fisiologici dipende dalla velocità di assorbimento e dalla distribuzione nei tessuti. Fino a pochi anni fa, la maggior parte degli studi, sono stati condotti principalmente sul frumento, dati i numerosi interessi economici che ruotano intorno alle coltivazioni di questo cereale. Fortunatamente oggi esistono numerosi progetti atti a valorizzare le</p>

### SCHEDA PRODOTTO - CEREALI

produzioni dei cereali minori, per un insieme di motivi quali la diversificazione dell'agricoltura, il recupero di aree marginali, la selezione di nuovi genotipi migliorati rispetto alla produttività e adattabili per la produzione di pasta e pane. Non meno importante è il fattore legato alla nascita di alimenti che, oltre alla funzione nutrizionale di base, dimostrano di apportare benefici fisiologici all'organismo

I cereali minori rappresentano un vero toccasana per il cuore inoltre, alcuni componenti dei cereali integrali (fibra solubile, betaglucano, alfa-tocotrienolo, rapporto arginina-lisina) svolgono un ruolo nell'abbassamento del livello del colesterolo nel sangue, mentre altri componenti bioattivi si attivano per la reattività vascolare, la coagulazione e la sensibilità insulinica. Alcuni studi associano i cereali integrali al minor rischio di sviluppare le varie forme di cancro del tratto gastrointestinale. Un loro elevato consumo viene infatti correlato a un rischio di questi tumori inferiore del 21-43%, rispetto a una loro minore assimilazione. Le spiegazioni possono essere varie: le fibre e alcuni amidi contenuti nei cereali integrali fermentano nel colon, riducono i tempi di transito e migliorano nel complesso la salute gastrointestinale. Gli stessi antiossidanti limitano i danni ossidativi, che potrebbero avere un ruolo nello sviluppo delle neoplasie. Infine, alcuni effetti positivi sono legati ai meccanismi indotti dal consumo di tali prodotti, come la perdita di peso e la l'alterazione dei livelli di glucosio nel sangue, mentre altri componenti bioattivi dei cereali integrali potrebbero influenzare i livelli ormonali, riducendo così il rischio dei tumori ormone-dipendenti, anche se in tale campo mancano ancora studi più approfonditi.

Gli studi epidemiologici mettono in relazione il maggior consumo di fibre o cereali integrali anche a una riduzione pari al 20-30% del rischio di insorgenza del diabete di tipo 2. Test clinici hanno, infatti, evidenziato la capacità di tali prodotti di migliorare la regolazione della glicemia nelle persone affette da questa malattia, nonché quella di ridurre l'insulina plasmatica a digiuno e l'insulino-resistenza nei non diabetici. Tali virtù sono collegate a vari componenti dei cereali integrali (magnesio, fibra, vitamina E, acidi fitici, lecitine e composti fenolici), che abbassano i livelli di glucosio e insulina nel sangue, tenendo così alla larga questa patologia.

**SCHEDA PRODOTTO – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA**

**Caratteristiche**

L'olio extra vergine d'oliva è un grasso liquido a temperatura ambiente, ha una densità di circa 916 grammi/litro, è costituito per quasi il 98% da una miscela di trigliceridi che costituiscono la frazione saponificabile, il rimanente 2% viene definito come frazione insaponificabile, cioè la parte delle sostanze che non subiscono alcuna alterazione se sottoposte all'azione di alcali concentrati.

La composizione chimica dell'olio è influenzata da numerosi fattori:

1. la varietà delle olive;
2. le condizioni dell'ambiente e del clima;
3. le tecniche di allevamento della pianta;
4. le tecniche di raccolta delle olive e il grado di maturazione;
5. la fase di stoccaggio del prodotto e lavorazioni del frutto (tecnologia di trasformazione).

Gli acidi grassi dell'olio di oliva sono esterificati con glicerina, formando i cosiddetti trigliceridi. Ogni molecola di glicerina è unita a tre molecole di acidi grassi. I trigliceridi in maggiore quantità sono quelli che contengono tre molecole di acido oleico (40-60) %, due molecole di acido oleico ed una di palmitico (12-20) %, di linoleico (12,5-12.0) % o, di stearico (3-7)% ed infine, il trigliceride formato da una molecola di palmitico, una di oleico e una di linoleico (5,5-7,0)%. In generale, gli acidi grassi insaturi oleico e linoleico di preferenza occupano la posizione 2.

La frazione grassa, quindi, è costituita da una serie di acidi grassi che si uniscono al glicerolo, un alcol a tre atomi di carbonio C-C-C. Se tre acidi grassi si uniscono ai tre C del glicerolo o glicerina si formano i così detti trigliceridi, altrimenti si possono formare di o monogliceridi.

Invece una piccola frazione di acidi grassi non si unisce al glicerolo e costituisce la frazione di acidi liberi. I singoli acidi grassi sono costituiti da una lunga catena di atomi di carbonio uniti tra loro da un legame semplice C-C ed in questo caso sono chiamati saturi oppure, una o più volte, il legame semplice è sostituito da un doppio legame C=C ed in tal caso gli acidi sono chiamati insaturi.

Questi due acidi essenziali nell'olio di oliva sono in un rapporto molto equilibrato, mentre ciò non si verifica negli altri oli vegetali.

Da millenni l'olio d'oliva è protagonista nella tavola mediterranea. L'olio extravergine di oliva, derivato esclusivamente dalla spremitura meccanica delle olive, non è solo una delizia per il palato o un semplice condimento, ma un vero e proprio alimento.

Le sostanze presenti nella frazione non gliceridica dell'olio che rappresenta l'1% - 2% del totale dell'olio sono responsabili di proprietà importanti: le proprietà organolettiche quali i profumi (fruttato), gli odori (mela carciofo mandorla pinolo carciofo erba foglia), i gusti tipici (amaro piccante dolce...), le proprietà biologiche quali le capacità antiossidanti conservanti e salutari; sono anche marker (sostanze guida) per evidenziare la presenza di eventuali frodi.

Esse comprendono alcoli, steroli, polifenoli, tocoferoli, idrocarburi, vitamine liposolubili, pigmenti.

<b>SCHEDA PRODOTTO – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA</b>	
<b>Qualità</b>	<p>La valutazione della qualità degli oli di oliva si basa sulla determinazione di alcuni parametri chimici (acidità, numero dei perossidi, assorbimento alla luce ultravioletta) insufficienti per formulare un giudizio sul livello qualitativo del prodotto.</p> <p>Pertanto è necessario prendere in esame anche le caratteristiche organolettiche.</p> <p>Per rendere il più possibile oggettivo l'accertamento delle caratteristiche organolettiche dell'olio di oliva vergine, dopo anni di prova, è stato messo a punto un metodo di valutazione sensoriale basato sulla tecnica del "Panel Test", dove assaggiatori allenati all'apprezzamento delle caratteristiche olfatto-gustative degli oli vergini, compilano una scheda guida, in modo separato ed autonomo, ed accertano la presenza e l'intensità delle sensazioni di base (pregi e difetti). Il valore medio delle schede individua, nella scala, il livello qualitativo dell'olio e quindi la categoria di appartenenza.</p>
<b>Valutazioni salutistiche</b>	<p>Da millenni l'olio d'oliva è protagonista nella tavola mediterranea. L'olio extravergine di oliva, derivato esclusivamente dalla spremitura meccanica delle olive, non è solo una delizia per il palato o un semplice condimento, ma un vero e proprio alimento.</p> <p>L'olio di oliva è tra tutti gli oli vegetali quello a più alto grado di digeribilità da parte dell'organismo umano. Oltre ai trigliceridi e grassi polinsaturi, contiene infatti sostanze antiossidanti come vitamina E, polifenoli, fitosteroli, clorofille e carotenoidi, che esplicano un'azione protettiva per il nostro organismo. Grazie a questi elementi l'olio extravergine di oliva può contribuire a bloccare l'attività dei radicali liberi, cioè i composti chimici responsabili dell'invecchiamento delle cellule.</p> <p>L'olio d'oliva fornisce altresì un ottimo apporto di precursori della vitamina A e grazie a ciò l'olio extravergine di oliva impedisce la secchezza delle mucose e rallenta l'invecchiamento della pelle. La presenza di significativi livelli di vitamina D, fa sì che l'olio d'oliva permetta una buona assunzione del calcio nell'intestino e una conseguente buona attività contro la decalcificazione ossea negli anziani. La sua elevata digeribilità gli consente di essere considerato un ottimo veicolatore di sostanze antiossidanti e vitaminiche presenti in altri alimenti ed in sua assenza difficilmente assimilabili.</p> <p>L'equilibrata presenza dell'acido Linoleico, ed il giusto rapporto con i suoi derivati ac. Linolenico e ac. Arachidonico, favorisce l'eliminazione del colesterolo attraverso l'intestino riducendo il pericolo di malattie coronariche, di calcoli biliari e di trombi. Inoltre, è noto che il consumo abituale può aiutare a prevenire i tumori del colon e della mammella, ma anche le malattie cardiovascolari, perché grazie alla presenza di acido oleico rende le lipoproteine più solubili e ne aumenta la capacità di rimuovere il colesterolo.</p> <p>L'alimentazione ricca di grassi animali aumenta la quantità di</p>

**SCHEDA PRODOTTO – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA**

colesterolo nel sangue, uno dei principali fattori di rischio nelle malattie cardiovascolari. Gli oli vegetali hanno invece azione protettiva.

Si può a ragion vedute dire che in particolare l'olio extra vergine di oliva ha, rispetto ad altri oli vegetali, maggiori effetti benefici. Non solo per le sue peculiarità, ma anche perché l'olio extra vergine di oliva è l'unico olio prodotto con la semplice pressione e schiacciamento del frutto, senza ulteriori manipolazioni chimico-fisiche. L'olio di semi viene invece prodotto tramite l'utilizzo di apparecchiature speciali e di sostanze chimiche, quali il butano, il propano, l'esano.

L'olio extravergine d'oliva, crudo o riscaldato, è il grasso più indicato per l'alimentazione, non soltanto per il suo aroma e il suo sapore, ma anche per l'insieme delle sue proprietà, tra le quali in particolare la sua composizione acidica con predominio di acidi grassi monoinsaturi e un perfetto equilibrio di polinsaturi, il suo contenuto di vitamina E, di provitamina A e di antiossidanti, di effetto protettivo sulla salute.

<b>SCHEDA PRODOTTO - VINO</b>	
<b>Caratteristiche</b>	<p>Il vino rappresenta una parte integrante della Dieta Mediterranea, se assunto in modiche quantità, preferibilmente ai pasti.</p> <p>Il senso della convivialità, uno dei pilastri su cui sorge la Dieta Mediterranea come stile di vita più propagandato al mondo, è frutto anche del vino che, bevuto in piccole dosi, facilita la socialità e fa emergere i bei sentimenti.</p> <p>Non bisogna però eccedere nel suo consumo. Bevuto nelle dosi di un bicchiere a pasto e solo durante i pasti, esso diventa un alimento degno della Dieta Mediterranea: gustoso e salutare.</p> <p>Esso, infatti, agisce positivamente nel metabolismo dei grassi, contrastando la formazione di trigliceridi e colesterolo; è un ottimo vasodilatatore, quindi un inibente le occlusioni coronariche, è un potente anti-trombotico, infine neutralizza con la sua azione anti-ossidante, i radicali liberi.</p> <p>Secondo le normative CE, si definisce vino "...il prodotto ottenuto esclusivamente dalla fermentazione totale o parziale degli zuccheri contenuti nelle uve fresche pigiate o non, o di mosti di uve, che si trasformano in alcole attraverso la cosiddetta fermentazione alcolica...".</p>
<b>Composizione</b>	<p>Nel vino sono presenti centinaia di composti diversi (attualmente sono note non meno di 600 sostanze) ed è interessante notare che le proprietà organolettiche non sono influenzate soltanto dai suoi componenti maggiori, cioè acqua e alcol etilico, ma anche dai componenti minori e persino da quelli presenti in tracce e ultratracce.</p> <p>Dopo i carboidrati e gli acidi, i polifenoli o composti fenolici sono il gruppo più abbondante di costituenti chimici dell'uva. Nel vino hanno un ruolo importantissimo: innanzitutto sono responsabili delle differenze tra vini bianchi e vini rossi, soprattutto per colore e aroma, in particolare contribuendo al gusto amaro e all'astringenza del vino; in secondo luogo, hanno proprietà antiossidanti e battericide, particolarmente gradite dal punto di vista salutistico; infine hanno un ruolo primario nella conservazione e nell'invecchiamento del vino.</p> <p>A livello macroscopico, i polifenoli rappresentano la parte colorata e colorante del vino. Sono composti contenuti nella buccia dell'uva e la loro presenza dipende dalla tecnica di vinificazione. In base al contenuto di polifenoli si possono classificare i vini come bianchi, rosati, rossi, rossissimi e torchiati. I vini bianchi hanno in generale un contenuto in polifenoli inferiore rispetto ai vini rossi.</p> <p>Si parla di aroma in riferimento al profumo che deriva dall'uva, e che può variare da vitigno a vitigno. Si parla di bouquet in riferimento al profumo che deriva dalla vinificazione, comprendendo le condizioni di fermentazione, i vari processi di cantina e l'invecchiamento. Il bouquet cambia costantemente man mano che un vino giovane diventa invecchiato (a differenza dell'aroma).</p> <p>I composti volatili presenti nel vino sono responsabili del suo profumo. Essi hanno tendenza ad evaporare e chimicamente appartengono, tra le altre, alle famiglie dei terpeni, alcoli, aldeidi, chetoni, acidi ed esteri.</p>

<b>SCHEDA PRODOTTO - VINO</b>	
	<p>Sono noti a tutt'oggi circa 500 composti diversi che influenzano il profumo del vino; di questi, soltanto un centinaio è stato quantificato.</p> <p>Le sostanze volatili permettono quindi di seguire sia la tracciabilità che la rintracciabilità del prodotto in quanto lo descrivono lungo tutto il percorso della filiera produttiva, dalla raccolta al punto vendita. Molti composti non sono olfattivamente attivi, mentre altri, presenti anche in tracce, possono contribuire significativamente all'aroma del prodotto agroalimentare.</p> <p>I composti che contribuiscono al flavor sono acidi organici, tannini, terpenoidi (monoterpenoidi, sesquiterpenoidi, e norisoprenoidi) e vari precursori di aldeidi, esteri e tioli. Sebbene alcuni composti volatili aromatici appartenenti alla classe dei terpenoidi, possano essere già presenti nell'uva come composti volatili, la maggior parte di quelli che poi caratterizzeranno il vino, sono presenti nel frutto, nei vacuoli delle cellule della buccia, in forma non volatile ed esattamente come derivati glicosidici idrosolubili. Grazie all'azione degli enzimi propri dell'uva e quelli del lievito tali composti coniugati saranno scomposti nella loro forma volatile così che potranno essere percepiti dal nostro olfatto.</p> <p>I composti aromatici volatili rappresentano una sorta di carta d'identità dei vini ed in particolare delle diverse varietà di uva utilizzate per la loro produzione. Il composto beta-damascenone invece è uno dei composti appartenenti al gruppo dei norisoprenoidi più importante dei vini rossi ed è responsabile di note fruttate e di sentori di miele a concentrazioni molto basse.</p>
<b>Valutazioni salutistiche</b>	<p>In questi ultimi anni sono apparsi sulla letteratura internazionale una serie di studi in cui si è ulteriormente approfondito il legame tra consumo di moderate quantità di vino e riduzione di attività dei markers di evoluzione di malattie degenerative.</p> <p>Le differenze nella presenza e concentrazione di costituenti polifenolici ad impatto salutare nei vini, risiedono non solo nelle caratteristiche varietali ed ambientali, ma anche e forse in modo più importante, nelle pratiche di vinificazione (tipo di lievito, temperatura di fermentazione) e di invecchiamento.</p> <p>Tra i polifenoli, i flavonoidi sarebbero responsabili dei benefici effetti cardiovascolari, anche inibendo l'attivazione piastrinica tramite un effetto antiossidante. Gli idrossicinnamati sono i componenti fenolici prevalenti nei vini bianchi rappresentando il 75 % del totale dei polifenoli presenti. Il resto è formato dai polifenoli comuni anche al vino rosso, ad esempio i flavonoidi rappresentati da quercetina, acido ferulico e tanti altri. Le proprietà antiossidanti dei vini rossi sono correlate con il loro contenuto in flavan-3-oli, antocianine e tannini acidi, anche se si ritiene che le proprietà antiossidanti di questi vini sono legate alla concentrazione totale dei polifenoli, rispetto ai singoli polifenoli. In definitiva, i vini bianchi si discostano dai vini rossi soprattutto da un punto di vista quantitativo, mentre dal punto di vista qualitativo non risultano grosse differenze.</p>

<b>SCHEDA PRODOTTO – VERDURA E FRUTTA</b>	
<b>Caratteristiche</b>	<p>La verdura e la frutta sono elementi di grande importanza per una dieta salutare, e se si consumano ogni giorno in quantità sufficiente possono aiutare a prevenire le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumori. L'Organizzazione Mondiale della Salute raccomanda il consumo di almeno 400g di frutta e verdura al giorno per prevenire malattie croniche come il cancro, il diabete e l'obesità. Per raggiungere tali quantità si possono combinare i diversi colori di frutta e verdura, traendo così vantaggio da tutti i benefici che offrono.</p> <p>Le attuali ricerche in campo nutrizionale si stanno focalizzando sempre più verso lo studio dei componenti naturali presenti nelle piante, frutta e vegetali indispensabili al mantenimento di quell'equilibrio biologico armonioso che si identifica con lo stato di buona salute. L'utilizzo di alimenti vegetali, ricchi di elementi nutraceutici, offre la possibilità di tutelare al meglio lo stato di buona salute in modo meno costoso e più naturale rispetto all'utilizzo di prodotti sintetici.</p>
<b>Importanza dei phytochemicals</b>	<p>Al giorno d'oggi sono stati identificati circa 30.000 fito-componenti nei vegetali. "Fito" significa pianta e, come suggerisce il loro nome, i fitochimici (talvolta chiamati fito-nutrienti) sono molecole biologicamente attive presenti nelle piante che svolgono un'azione favorevole sulla salute e prevengono alcune malattie.</p> <p>Circa 5.000--10.000 sono presenti negli alimenti vegetali di comune consumo.</p> <p>Assumendo 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, si garantisce l'assunzione di circa 1.5g/die di fito-componenti nutraceutici.</p> <p>Sarebbe opportuno alternare le tipologie di frutta e verdura preferendo quelle di stagione in modo da poter rifornire l'organismo di tutti i possibili colori. Ogni colore infatti corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando si potranno coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.</p>
<b>Peculiarità</b>	<p>Composti responsabili del colore rosso. Nel gruppo del rosso rientrano frutta e verdura dalle virtù preziose perché capaci di ridurre il rischio di capaci sviluppare tumori e patologie cardiovascolari e di proteggere il tessuto epiteliale. È un colore con una potente azione antiossidante dovuta a due phytochemical: il licopene e le antocianine. Il licopene combatte i tumori al seno e alle ovaie combatte nelle donne e il tumore alla prostata negli uomini. Ne sono ricchi i pomodori e l'anguria.</p> <p>Il licopene è un carotenoide ad alto potere antiossidante, in quanto cattura i radicali liberi, agendo sulle membrane cellulari e sulle lipoproteine. Durante la maturazione dei frutti e degli ortaggi si raggiunge la più alta concentrazione di licopene.</p> <p>Composti responsabili del colore arancione-giallo. Per giallo--arancio ha a disposizione i flavonoidi, che agiscono, principalmente a livello principalmente gastro--intestinale, neutralizzando la formazione di radicali liberi o catturandoli prima che possano danneggiare altre</p>

### SCHEDA PRODOTTO – VERDURA E FRUTTA

molecole. Nella squadra del giallo--arancio il peperone, il limone e l'arancio sono ricchi di vitamina C e, oltre ad avere una funzione antiossidante, contribuiscono alla produzione del collagene. È scientificamente provata anche l'azione protettiva scientificamente delle antocianine, i phytochemicals con proprietà antinfiammatorie, antitumorali e antinfiammatorie, anti-coagulantianti presenti in grande quantità presenti nelle arance.

Composti responsabili del colore verde. Le proprietà del verde del Consumo di frutta e verdura verde è associato ad un minor associato rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari. Alcune sostanze sono ritenuti importanti per la trasmissione dell'impulso nervoso. Il colore verde è dato dalla presenza di dato clorofilla che ha una che potente azione antiossidante per il nostro organismo. Il carotenoide, altro, phytochemicals dei verdi, aiuta il nostro organismo a prevenire molti tipi di tumore e a proteggerlo dalle patologie coronariche. Sempre i carotenoidi sono responsabili della visione, dello sviluppo delle cellule epiteliali difendono anche dall'invecchiamento.

Nel verde c'è anche il magnesio, un minerale con, qualità importanti per il metabolismo dei carboidrati importanti e delle proteine, che regola la pressione dei vasi sanguigni e la trasmissione dell'impulso nervoso. Il magnesio stimola l'assorbimento del calcio, del fosforo, del sodio e del potassio. Gli ortaggi a foglia verde sono una grande fonte di acido folico e di folati, che aiutano a prevenire, l'aterosclerosi e il rischio di incompleta chiusura del e canale vertebrale dei neonati durante la gravidanza.

Composti responsabili del colore blu-viola. Tutti gli alimenti del blu—viola di questo gruppo sono caratterizzati da un cospicuo contenuto di fibra; il loro consumo è associato ad associato un minor rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari; contengono alcune sostanze importanti per la vista, la struttura dei capillari sanguigni e la una corretta funzione urinaria. Le antocianine, phytochemicals con potere antiossidante, con sono molto utili nel trattamento delle patologie della circolazione del sangue, della fragilità circolazione fragilità capillare; nella capillare; prevenzione dell'aterosclerosi si indotta da alti livelli di indotta colesterolo; nel colesterolo; nell'inibizione dell'aggregazione piastrinica e nel e migliorare la funzione visiva. Tra i prodotti del gruppo blu--viola, il ribes e il radicchio sono ottimi antiossidanti; il radicchio è ricco di vitamina C che partecipa alla formazione della carnitina e del collagene. I frutti di bosco curano invece la fragilità dei capillari e prevengono le infezioni del tratto urinario. Nel gruppo blu--viola ci sono alimenti ricchi di fibra e di carotenoidi, preventivi nei confronti di tumori, patologie cardiovascolari incluso l'ictus, cataratta, invecchiamento cellulare, patologie neurodegenerative e invecchiamento cutaneo.

Composti responsabili del colore bianco. Frutta e verdure del gruppo bianco rinforzano il Frutta tessuto osseo e i polmoni, aiutano nella prevenzione tumori e patologie cardiovascolari. È la quercetina il phytochemical tipico del bianco, un tipico antiossidante molto utile

<b>SCHEDA PRODOTTO – VERDURA E FRUTTA</b>	
	nella prevenzione di diversi tumori. Frutta e ortaggi del gruppo bianco sono una miniera di benessere per la ricchezza in fibra, sali minerali (soprattutto il potassio, il cui consumo è protettivo del tessuto osseo e previene le patologie cardiovascolari, l'ipertensione) e vitamine, in particolare la vitamina C. Contengono anche gli isotiocianati, i phytochemicals che prevengono che l'invecchiamento cellulare.

## BIBLIOGRAFIA

- [1] Regolamento 1760/00/CE del Parlamento europeo e del Consiglio del 17 luglio 2000 che istituisce un sistema di identificazione e di registrazione dei bovini e relativo all'etichettatura delle carni bovine e dei prodotti a base di carni bovine, e che abroga il regolamento (CE) n. 820/97 del Consiglio
- [2] Regolamento 1337/13/UE della Commissione del 13 dicembre 2013 che fissa le modalità di applicazione del regolamento (UE) n. 1169/2011 del Parlamento europeo e del Consiglio per quanto riguarda l'indicazione del Paese di origine o del luogo di provenienza delle carni fresche, refrigerate o congelate di animali della specie suina, ovina, caprina e di volatili
- [3] FAO, International symposium on biodiversity and sustainable diets, 2010, [www.fao.org/ag/humannutrition/biodiversity/en](http://www.fao.org/ag/humannutrition/biodiversity/en)
- [4] UNESCO, Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity, 2010, [www.unesco.org](http://www.unesco.org)
- [5] CIHEAM, FAO, Towards the Development of Guidelines for Improving the Sustainability of Diets and Food Consumption Patterns in the Area, CIHEAM International Seminar, The Sustainability of the Food System in the Mediterranean Area, Session 1, Food System and Sustainable Diet: The Mediterranean Diet as a Pilot Study, Malta, September 2012.
- [6] FAO, Sustainability Assessment of Food and Agriculture systems – SAFA. Guidelines. Version 3.0; December 2013. Natural Resources Management and Environment
- [7] ONU, Risoluzione adottata dall'Assemblea Generale il 25 settembre 2015 - Trasformare il nostro mondo: l'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile
- [8] Libro bianco sulla Dieta Mediterranea, Maggio 2016
- [9] Keys A and Keys M, How to Eat Well and Stay Well: the Mediterranean Way, 1975, Doubleday and Company, Inc, Garden City, New York, USA
- [10] Keys A. (1980), Seven countries: a Multivariate analysis of death and coronary heart disease, Cambridge, MA, Harvard University Press.
- [11] AA.VV. 2005, Tradizione e prospettive della panificazione in Sardegna, Ilisso, Nuoro
- [12] Papa C. (a cura di) 1992, Il Pane. Antropologia e storia dell'alimentazione, Electa Editori Umbri, Perugia.
- [13] Teti V. 1999, Il colore del cibo. Geografia, mito e realtà dell'alimentazione mediterranea, Meltemi, Roma.
- [14] Cantarelli F. 2005, *I tempi alimentari del Mediterraneo. Cultura ed economia nella storia alimentare dell'uomo. I. I tempi della cultura*, Franco Angeli, Milano
- [15] BRC Global Standard – Food
- [16] International Food Standard – 2007









Membro italiano ISO e CEN  
[www.uni.com](http://www.uni.com)  
[www.youtube.com/normeUNI](http://www.youtube.com/normeUNI)  
[www.twitter.com/normeUNI](http://www.twitter.com/normeUNI)  
[www.twitter.com/formazioneUNI](http://www.twitter.com/formazioneUNI)

**Sede di Milano**

Via Sannio, 2 - 20137 Milano  
tel +39 02700241, Fax +39 0270024375, [uni@uni.com](mailto:uni@uni.com)

**Sede di Roma**

Via del Collegio Capranica, 4 - 00186 Roma  
tel +39 0669923074, Fax +39 066991604, [uni.roma@uni.com](mailto:uni.roma@uni.com)