



CLIMA
CO-BENEFICI
DI SALUTE
ED EQUITÀ

A SUPPORTO DEI PIANI DI RISPOSTA AI
CAMBIAMENTI CLIMATICI

Dieta sostenibile e co-benefici di salute

Roma, 25-26 giugno 2024

Edda Parrinello, Paola Michelozzi, Manuela De Sario,
Ilaria Cozzi, Simona Vecchi

Survey Dieta sostenibile e salute

Obiettivi

- Valutare le conoscenze sulla dieta sana e sostenibile e sull'impatto sulla salute
- Identificazione delle barriere nell'adozione di una dieta sostenibile.

Popolazione target: rete degli Enti partner/subcontract vs popolazione generale?



Questionario

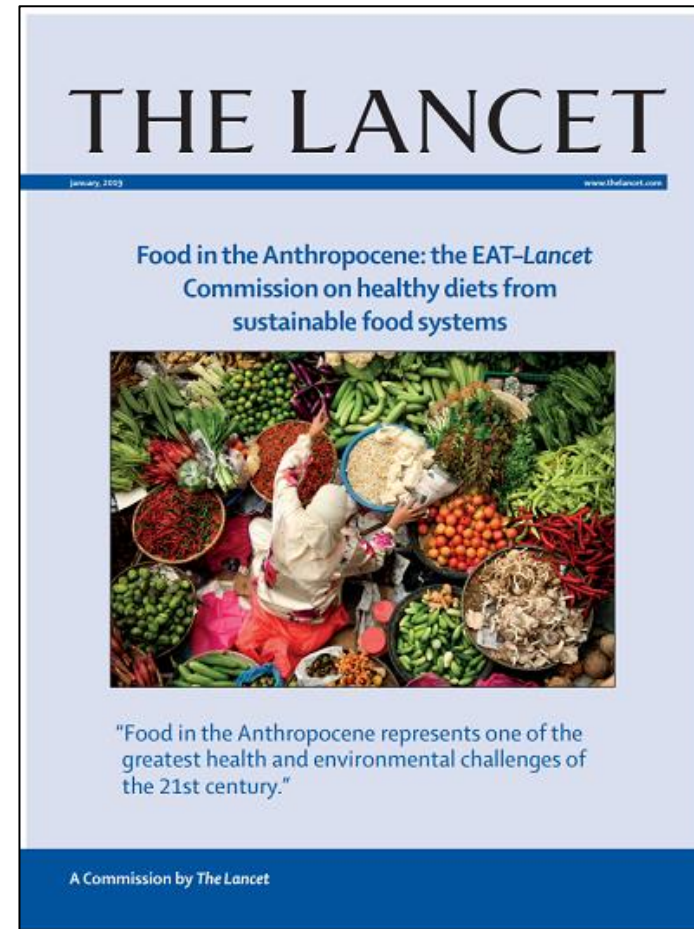
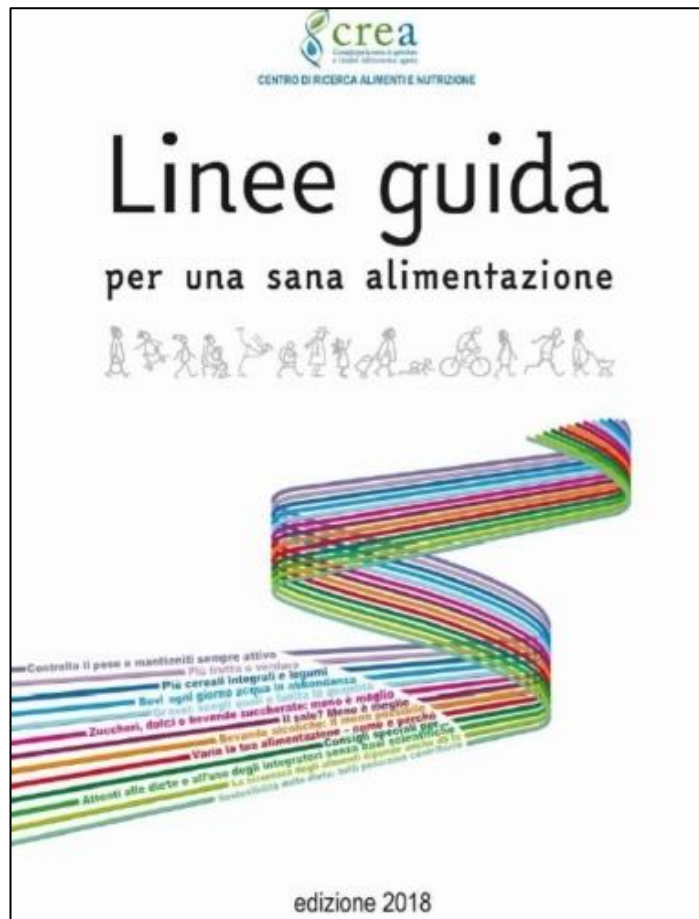
Multisezione su:

- Conoscenza sui principi della dieta sana e aderenza
- Frequenza di consumo dei principali gruppi di alimenti
- Conoscenza sull'alimentazione e patologie correlate
- Attitudini a modificare i comportamenti alimentari
- Attitudini e barriere verso una dieta sostenibile
- Attitudini verso comportamenti sostenibili (mobilità sostenibile, attenzione agli sprechi, ecc,)

Cosa sappiamo

- **CREA** - Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione. Studio sui Consumi Alimentari in Italia - IV SCAI 2023q. Indagini sull'apporto medio giornaliero di alimenti espresso in grammi/persona/giorno e sull'assunzione media giornaliera di energia, nutrienti e altre sostanze funzionali. I dati sono disaggregati sui consumi per sesso, età, area geografica.
- **Multiscopo ISTAT**: Aspetti della vita quotidiana 2024. Sezione stili alimentari. Diverse domande sulle frequenze di consumo
- **Ministero della Salute - Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia)**: il sistema di sorveglianza Passi include domande sulle abitudini alimentari e sulla sostenibilità delle scelte alimentari come consumo abituale di frutta e verdura

Cosa sappiamo



Cosa sappiamo

Aureli et al. 2022

Indaga il livello di conoscenza in ambito nutrizionale in Italia e il livello di aderenza alle raccomandazioni indicate nelle linee guida per una sana alimentazione

TABLE 3 Association between nutrition knowledge and Adherence to Mediterranean Diet in Italy *p < 0.05.										
Nutrition knowledge quartiles	Low (0 < 6)		Low-medium (6–7)		Medium-high (8–9)		High (10–17)		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Adherence to Mediterranean Diet categories										
Low (0–42)	331	36.7*	245	27.3	126	18.3	26	6.7	728	25.4
Low-Medium (43–52)	257	28.6*	244	27.1	182	26.4	77	20.2	760	26.5
Medium-High (53–60)	179	19.9	238	26.5	209	30.3	120	31.4*	746	26.0
High (>60)	133	14.8	171	19.0	172	25.0	159	41.7*	635	22.1

Cosa sappiamo

Rickerby et al. Nutrients 2024

Barriere identificate	Livello di confidenza
Apporto/fabbisogno nutrizionale	Alta
Scarse informazioni su cosa mangiare /conoscenze nutrizionali/confusione attorno ai termini e alle definizioni di diete a base vegetale/nessuna autonomia/opportunità di acquisto di alimenti	Moderata
Costo/maggiore necessità di energia e impegno/Tradizioni e valori/mancanza di fiducia nelle capacità culinarie e nella preparazione di pasti a base vegetale	Bassa

Pensando alla sua alimentazione attuale, indichi la frequenza di consumo settimanale dei seguenti alimenti

Contrassegna solo un ovale per riga.

	Tutti i giorni	almeno 4 volte a settimana	almeno 2 volte a settimana	una volta a settimana	Mai o raramente
Verdura e ortaggi	☐	☐	☐	☐	☐
Frutta fresca	☐	☐	☐	☐	☐
Frutta secca	☐	☐	☐	☐	☐
Pasta, pane, riso	☐	☐	☐	☐	☐

Secondo lei, tra quelle elencate di seguito, quali sono i motivi più importanti per seguire una dieta sana?

Contrassegna solo un ovale per riga.

	completamente in disaccordo	in disaccordo	neutrale	in accordo	fortemente d'accordo
Riduce il mio consumo di grassi saturi associati ad elevato colesterolo e rischio di malattie cardiovascolari	☐	☐	☐	☐	☐
Aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato , riducendo il rischio di obesità e previene malattie come il diabete di tipo 2, l'ipertensione e altre patologie croniche.	☐	☐	☐	☐	☐

How do actual diets compare to the EAT-Lancet diet?

Our World
in Data

Diets are shown as average daily per capita supply of different food groups, compared to the EAT-Lancet diet. The EAT-Lancet diet is a diet recommended to balance the goals of healthy nutrition and environmental sustainability for a global population.



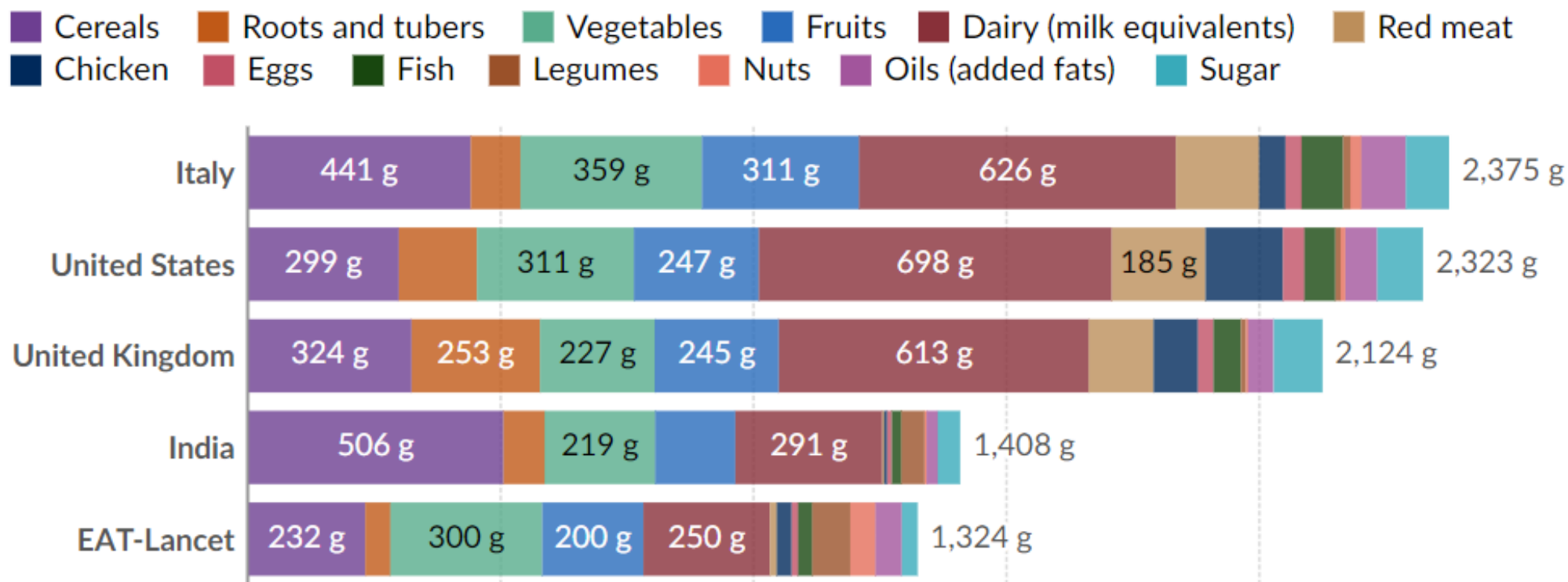
Table



Chart



Edit countries and regions



Data source: Food and Agriculture Organization of the United Nations; EAT-Lancet Commission – [Learn more about this data](#)

Conoscenza sui principi di una dieta sana

Consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura. V/F?

Per non consumare zuccheri si può consumare miele V/F?

Non è vero che il miele ha caratteristiche salutari o dietetiche particolari; è una fonte di zuccheri aggiunti per cui valgono le stesse indicazioni di moderazione del consumo valide per lo zucchero

Saltare la colazione permette di controllare il peso corporeo V/F?

No. Chi abitualmente fa la prima colazione ha un profilo metabolico migliore per quanto riguarda il rischio cardiovascolare, lo stato di salute e il benessere generale dell'individuo. Questo è vero soprattutto per bambini e adolescenti in cui l'abitudine alla prima colazione si associa a migliore prestazione psicoattitudinale e migliore rendimento scolastico

Abbiamo bisogno di sale?

In condizioni normali la quantità di sodio, ovvero di sale, da reintegrare con la dieta è pari a 0,25-1,5 gr/giorno.

I dati a disposizione mostrano che in Italia un adulto consuma in media 9 gr di sale, con consumi maggiori nei maschi (10gr) rispetto alle femmine (8gr)

- Almeno 2 porzioni a settimana di frutta secca V/F?

A proposito di sostenibilità

Pasta alla carbonara

Pasta (100g): circa 350-370 calorie

- Guanciale (50g): circa 200-250 calorie
- Uova (1 grande, circa 50g): circa 70-80 calorie
- Pecorino Romano (30g): circa 120 calorie
- Olio d'oliva (1 cucchiaio, circa 15g): circa 120 calorie (se utilizzato)
- Pepe nero e sale: calorie trascurabili

Totale impronta di carbonio per una porzione:
1.8-2.46 kg di CO₂e

Due bicchieri di vino bianco

105-120 calorie

0.2 a 0.3 kg di CO₂equ per 150 ml di vino

Panna cotta con tozzetti

- Panna cotta: 400-550 calorie
- Tre tozzetti: 300-450 calorie

Panna: 2,5 kg CO₂-eq/kg
Zucchero: 0,5 kg CO₂-eq/kg
Gelatina: 5 kg CO₂-eq/kg
Vaniglia: 10 kg CO₂-eq/kg
Farina: 0,9 kg CO₂-eq/kg
Mandorle: 1,5 kg CO₂-eq/kg
Uova: 4,8 kg CO₂-eq/kg
Burro: 12 kg CO₂-eq/kg

We care about what you think!





CLIMA CO-BENEFICI DI SALUTE ED EQUITÀ

A SUPPORTO DEI PIANI DI RISPOSTA AI
CAMBIAMENTI CLIMATICI

GRAZIE PER L'ATTENZIONE