



RISTORAZIONE COLLETTIVA E NUTRIZIONE FACCIAMO RETE

La rete dei TaRSiN per promuovere la salute

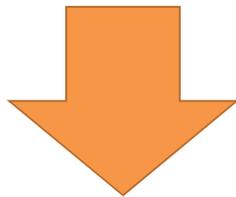
TORINO 20/09/2024

Roberto Copparoni

STRATEGIE NUTRIZIONALI CHE PROMUOVANO UN INVECCHIAMENTO IN BUONA SALUTE

Evidenze: dieta non sana e malnutrizione tra i primi dieci fattori di rischio per il carico globale di malattie

IL COMPITO ISTITUZIONALE:



DEFINIZIONE DI STRATEGIE E PROGRAMMI **CONDIVISI** PER SUPPORTARE L'APPLICAZIONE DI AZIONI PREVENTIVE BASATE SULL'EVIDENZA CON UN FOCUS SPECIFICO SU UNA DIETA SANA

PRINCIPALI FATTORI CHE INFLUENZANO UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

COMPORAMENTO INDIVIDUALE

- ✓ *Stili di vita*
- ✓ *Posizione sociale e culturale*
- ✓ *Equità economica*
- ✓ *Stili di vita*
- ✓ *Salute e alfabetizzazione digitale*

POLITICHE E STRATEGIE NUTRIZIONALI

ISTITUZIONE DI UNA GOVERNANCE



- ✓ *Sviluppo di linee di indirizzo a tutela dei vari periodi della vita e categorie sensibili*
- ✓ *Educazione alimentare in età scolare*
- ✓ *Ristorazione collettiva*
- ✓ *Ambiente alimentare*
- ✓ *Informazione ai cittadini*
- ✓ *Investimento nei programmi di screening*
- ✓ *Ricerca e Innovazione*

GOVERNANCE



Cooperazione con le parti interessate e sviluppo di linee di indirizzo, con l'obiettivo di:

- attuare politiche per affrontare una dieta sana e sviluppare linee guida e programmi di formazione per integrare valutazioni nutrizionali, consulenza e interventi nell'assistenza di routine agli anziani
- collaborare con le parti interessate: altre agenzie governative, organizzazioni no-profit, parti interessate dell'industria alimentare e il mondo accademico
- suggerire eventuali strategie nutrizionali utili da fornire all'organo politico

GOVERNANCE

TaSiN

Tavolo tecnico sulla
Sicurezza Nutrizionale

COMPOSIZIONE

TaSiN

Tavolo tecnico sulla
Sicurezza Nutrizionale

Ministeri: Istruzione e del merito; Università e Ricerca; Ambiente e sicurezza energetica -
Imprese e del made in Italy - Agricoltura, sovranità alimentare e foreste

Regioni – ANCI

Enti di ricerca: ISS;CREA; Istituto Nazionale di Statistica

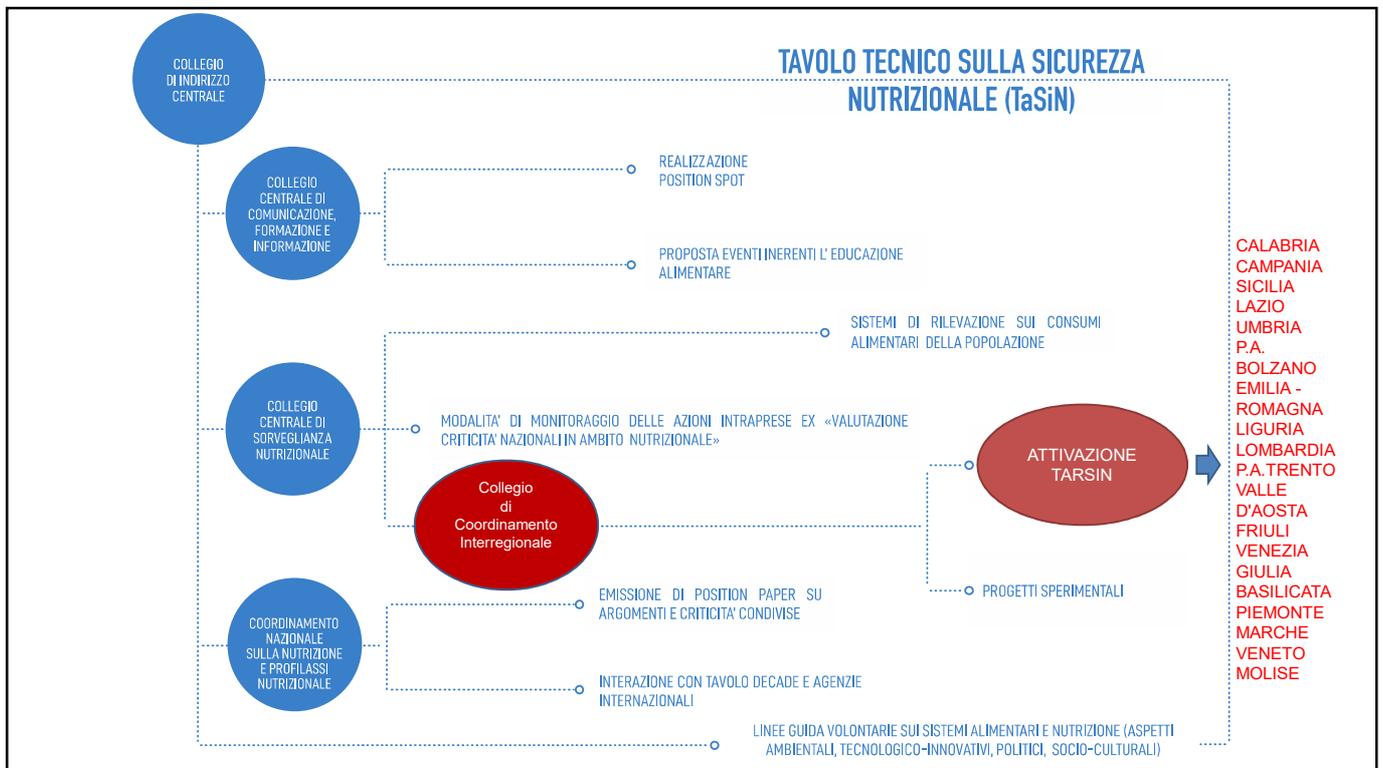
Società scientifiche: ADI, SINU, SItI, SINPE, SIO, SISA, ANSISA, ASAND, SINUC, SIGENP,
SIDSCA, Federazione Società italiane di nutrizione (FESIN)

Istituto Autodisciplina Pubblicitaria (IAP)

Consiglio nazionale dei consumatori e degli utenti

Settore produttivo; Grande Distribuzione Organizzata

Federazione Italiana Cuochi (FIC)





Ministero della Salute



**CONFERENZA
NAZIONALE
SULLA NUTRIZIONE**

21-23 Febbraio 2023

Auditorium Biagio d'Alba
Ministero della Salute
Viale Giorgio Ribotta 5, Roma

LA NUTRIZIONE È UN INVESTIMENTO PUBBLICO PRIORITARIO

- Considerare la lotta contro la malnutrizione per carenza (soprattutto ospedaliera) ed eccesso (sovrappeso-obesità) tra le priorità sanitarie nazionali
- Garantire l'omogeneità dei servizi sul territorio nazionale con unità operative specialistiche pubbliche, preventive e cliniche della nutrizione
- Inserire l'insegnamento della nutrizione clinica e preventiva nei corsi di studi medici e in tutte le discipline sanitarie
- Maggiore lotta alla disinformazione e alle fake news
- Promuovere con maggiore impatto la Dieta Mediterranea



ESPERIENZE CONDIVISE



Salute a portata di mano

CONSUMA OGNI GIORNO ALMENO 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Ministero della Salute

Salute a portata di mano



DECALOGO PER IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

- 1**
Cinque porzioni cinque: ogni giorno mangia "almeno" 5 porzioni di frutta e verdura, compresa quella pronta al consumo senza sale e/o zucchero aggiunti; varia la scelta dei colori e preferisci quelle di stagione.
- 2**
Mai senza! Tieni sempre a portata di mano frutta e verdura in modo da averne sempre una scorta, ben in vista in frigo o nel surgelatore.
- 3**
Chi l'ha detto che le verdure devono essere solo "contorno"?! Prova finocchi, carote, sedano, pomodorini e tanti altri ortaggi come snack: ne guadagni in salute e metti la fame a posto!
- 4**
Studi o lavori? Scegli l'energia della frutta fresca e riparti con la giusta carica!
- 5**
Casa mangi oggi? Un bel primo con un'abbondanza di verdure: così hai una gustosa occasione per consumare una delle 2-3 porzioni di verdura della giornata.
- 6**
Peccati di gola? Sì ogni tanto ma sempre con l'aggiunta di frutta alle preparazioni di dolci fatti in casa: saranno più gustose e sazianti.
- 7**
Non si butta niente! Usa ogni parte dei prodotti vegetali: con i gambi della verdura fai brodi e zuppe, dal frullatore/estrattore recupera il "residuo" della polpa dei frutti e aggiungilo alla bevanda che hai preparato. Vitamine e fibra insieme!
- 8**
Fai centro con un bel piatto unico! 2-3 volte alla settimana: una buona zuppa a base di cereali (ad es.: pasta, riso, farro, pane integrali, etc.) e legumi, e il buon nutrimento è assicurato.
- 9**
La verdura dà il meglio di sé "crocicante". Cerca di non farla cuocere troppo; manterrai meglio i suoi nutrienti e ti sentirai più sazio.
- 10**
Dai il buon esempio! Comincia tu per primo a mangiare davanti ai bambini frutta e verdura e sarai più convincente.

Il "Decalogo" vuole dare alla famiglia e al consumatore in generale una serie di indicazioni pratiche per incrementare il consumo di frutta e verdura.



Ministero della Salute

Latte & Yogurt preziosi ad ogni età per cominciare la giornata, ma anche a merenda

TaSiN
 Tavolo Tecnico sulla
 Scienza Nutrizionale

Decalogo

per il corretto consumo di latte & yogurt nell'alimentazione quotidiana

- 1. Consuma ogni giorno 3 porzioni tra latte e yogurt.** Una porzione corrisponde a 125 g cioè un bicchiere piccolo oppure 1/2 tazza o un vasetto di yogurt.
- 2. Il latte e lo yogurt sono alimenti per iniziare bene la giornata.** Con una tazza intera di latte (2 porzioni) a colazione e uno yogurt come spuntino si raggiungono le 3 porzioni raccomandate.
- 3. Il latte e lo yogurt sono fonti di calcio,** inoltre contengono vitamina A, vitamine del gruppo B e altri sali minerali come fosforo, magnesio, zinco e selenio.
- 4. Il latte e lo yogurt bianco senza zuccheri aggiunti sono molto simili dal punto di vista nutrizionale.** Lo yogurt, grazie ai fermenti lattici, favorisce l'equilibrio della flora intestinale.
- 5. Puoi scegliere tra latte fresco pastorizzato, fresco pastorizzato di alta qualità, pastorizzato, microfiltrato e a lunga conservazione (UHT).** Se, invece, scegli di utilizzare il latte crudo ricorda che è necessaria la bollitura prima del consumo.
- 6. Lo yogurt si ottiene per fermentazione del latte** ad opera di specifici microrganismi. Quando la fermentazione del latte non è dovuta all'azione dei microrganismi dello yogurt, si ottengono lattici fermentati. Un esempio è dato dal kefir, tipica bevanda dell'Europa dell'Est.
- 7. Latte e yogurt possono essere interi, scremati o parzialmente scremati in base alla percentuale di grassi. Il latte e lo yogurt scremati o parzialmente scremati hanno un ridotto contenuto di grassi e di calorie senza alcuna riduzione di calcio e proteine.**
- 8. Il latte può essere bevuto ad ogni età.** Nell'intestino umano è presente la lattasi, enzima necessario per la digestione del lattosio (zucchero del latte). Ciò rende il latte un alimento adeguato per bambini, adulti e anziani, ad eccezione degli intolleranti al lattosio che hanno una documentata carenza di lattasi.
- 9. Lo yogurt è ben tollerato** dalla maggior parte di coloro che soffrono di intolleranza al lattosio. Inoltre, sono disponibili molti prodotti a ridotto o nullo contenuto di lattosio, come i lattici delattosati.
- 10. Il calcio e il fosforo presenti nel latte e nello yogurt sono facilmente assorbiti dall'organismo.** Il loro consumo contribuisce a diminuire il rischio di insorgenza di osteoporosi.

TaSiN
 Tavolo Tecnico sulla
 Scienza Nutrizionale

Ministero della Salute



I documenti sono stati elaborati con l'obiettivo di definire elementi di indirizzo ed evitare comportamenti di "autoprescrizione di regimi dietetici" senza alcun controllo specialistico



La "Dieta" è una cosa Seria!



Seguire Diete a ridotto contenuto di carboidrati, chetogeniche e/o ad alto contenuto di proteine fai da te, reperite nel Web o nei Mass Media senza indicazione e supervisione medica **Può mettere a rischio la tua salute**



La Dieta Mediterranea
E' efficace nel controllo del peso corporeo e può ridurre il rischio di malattie cronico-degenerative, quali: Infarto cardiaco, Tumori, Diabete, Alzheimer, Parkinson...

Parlane sempre con Loro...



Image: Freepik.com

Medici di Medicina Generale e Pediatri di Libera Scelta

che ti indirizzeranno, se necessario, alle Strutture di Nutrizione Clinica e/o Strutture di Igiene degli Alimenti e Nutrizione.

EDUCAZIONE IN ETÀ SCOLARE

Favorire l'adozione di diete sane e sostenibili aiutando i consumatori a compiere scelte alimentari più consapevoli attraverso l'educazione alimentare a partire dall'infanzia fino all'adolescenza

Iniziamo?!



Brochure informative



6 - 10 anni



11 - 13 anni



14 - 18 anni



Lo iodio ed il mare...
Un guizzo di salute.

- ✓ Campagna Nazionale di Sensibilizzazione **“Le ricette per la salute: più iodio meno sale!”** proposta dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità OSNAMI, per il tramite della Rete Nazionale dei TaRSiN e coordinata dai SIAN dei Dipartimenti di Prevenzione delle ASL
- ✓ I docenti propongono agli alunni delle scuole primarie e secondarie di ideare ricette salutari a basso contenuto di sodio e contenenti alimenti ricchi in iodio



- ✓ **Il ricettario sarà distribuito a tutti gli Istituti scolastici che hanno partecipato alla Campagna “Le ricette per la salute: più iodio meno sale!”**

Ricettario della Rete Nazionale degli Istituti
Alberghieri dell'Ittico.





Linee di indirizzo nazionale
per la ristorazione
ospedaliera,
assistenziale e scolastica
Decreto 28 Ottobre 2021

Ristorazione collettiva

Il Ministero della Salute ha sviluppato [Linee guida per le scuole, e la ristorazione sanitaria e assistenziale](#).

[I pasti forniti dal servizio di ristorazione collettiva](#) possono rappresentare una grande opportunità, poiché [possono svolgere un importante ruolo educativo nell'influenzare le scelte alimentari individuali e collettive](#), con ricadute positive sulle abitudini, sulle pratiche e sulla sostenibilità dei sistemi eco-agroalimentari .

Pur dovendo rispettare i gusti e le aspettative dei consumatori, [costituisce uno strumento indispensabile nella prevenzione e nella cura delle malattie legate ad uno stato alimentare alterato](#), avendo lo scopo primario di migliorare lo stato di salute della popolazione.

Ristorazione collettiva

“RUOLO E FINALITÀ”

✓ *la ristorazione collettiva ha un ruolo importante in ambito sanitario come strumento indispensabile nella prevenzione e nella cura delle malattie correlate con un alterato stato di nutrizione sia in ambito ospedaliero/assistenziale, sia in ambito scolastico;*

✓ *il servizio di ristorazione collettiva deve raggiungere un ottimale livello sia in termini di qualità nutrizionale, che di qualità sensoriale, unitamente alla progettazione di un'organizzazione efficiente del servizio;*

✓ *le trasformazioni sociali sempre più condizionano, fortemente e spesso negativamente, i comportamenti alimentari e le scelte fatte a tavola. I pasti erogati dal servizio di ristorazione collettiva possono invece costituire una grande opportunità, potendo assumere un ruolo educativo importante per incidere sulle scelte alimentari individuali e collettive, con effetti positivi nei confronti degli orientamenti, delle pratiche e della sostenibilità dei sistemi eco-agro alimentari;*

✓ *i pasti erogati devono garantire prioritariamente i requisiti di food safety (sicurezza igienico microbiologica) e di food security (apporto di energia e nutrienti adeguato alle esigenze dell'utente), adeguando al contesto le definizioni stesse, considerandole un insostituibile completamento dei percorsi di prevenzione e cura;*

✓ *la dieta mediterranea, così come emerso dalla concordanza delle evidenze scientifiche, risulta essere il modello alimentare più efficace e certamente più studiato nella prevenzione dell'obesità e delle malattie croniche non trasmissibili (malattie cardiovascolari e aterosclerosi, cancro, malattie dismetaboliche, depressione, deterioramento cognitivo);*

✓ *la scuola e in particolare la ristorazione scolastica assumono un ruolo fondamentale nel favorire l'inclusione e l'adozione di scelte salutari, riducendo i rischi e le disuguaglianze.*



MALNUTRIZIONE:FATTORI PREDISPONENTI

- Insufficiente consapevolezza dei pericoli insiti nella malnutrizione degli anziani
- Scarsa considerazione della variazione di peso e della valutazione della composizione corporea
- Scarso uso di strumenti adatti alla valutazione e al monitoraggio dello stato di nutrizione
- Ridotta fiducia nella capacità di influire sulle abitudini nutrizionali degli anziani

CORRELAZIONE TRA LUNGODEGENZA E MALNUTRIZIONE

E' in gran parte correlata all'ambiente in cui l'anziano vive:

- quando vive in casa la prevalenza è 4-10%
- quando vive in casa di riposo, in ospedale o in lungodegenza può raggiungere rispettivamente il 20%, 40% e il 70%

Dieci consigli per affrontare al meglio i cambiamenti fisiologici dovuti all'avanzare dell'età. L'opuscolo sottolinea l'importanza di una alimentazione varia ed equilibrata anche in questa fase della vita



100

**LONG...EVO
E' IL MIO STILE**

Ministero della Salute

MUOVITI, NON RESTARE AL PALO!
Mantieni uno stile di vita attivo: anche solo una passeggiata può essere ideale per mantenerti in forma.

VIVI LA VITA DI TUTTI
Per mantenere un contatto con la vita sociale, al di fuori della tua abitazione, non smettere di uscire, anche solo per fare la spesa o incontrare conoscenti.

TANTO SALE, SOLO IN ZUCCA
Attento alla quantità di sale che aggiungi nei tuoi piatti e preferisci quello iodato.

FA CHE MASTICAZIONE NON SIA LA TUA "PASSIONE"
Se hai problemi di masticazione, scegli alimenti non troppo duri e croccanti (pesce, carni tenere, passati, zuppe e frutta matura) oppure rendili più facili da ingoiare (frutta, insalata, frolli).

IMPARA A DISTINGUERE I CARBOIDRATI SEMPLICI DA QUELLI COMPLESSI
Per mantenere costanti i livelli di glicemia (concentrazione di zucchero nel sangue) preferisci i carboidrati complessi (cereali, pane, pasta...) rispetto ai carboidrati semplici (zucchero, dolci, bevande zuccherate...) e aggiungi, ad ogni pasto principale, un contorno di verdure.

PROTEINE? SÌ, QUANTO BASTA!
Per prevenire la perdita di massa muscolare, assumi alimenti contenenti proteine sia di origine animale (latte e latticini, carne, pesce, uova) che vegetale (legumi).

IN...SATURO E' MEGLIO CHE SATURO
Limita i cibi ad alto contenuto di grassi SATURI, preferendo quelli, come ad esempio il pesce, ricchi di acidi grassi INSATURI, generalmente considerati grassi "buoni". Come condimento utilizza l'olio di oliva nelle giuste quantità.

NON RESTARE A SECCO
Bevi acqua anche quando non avverti il senso di sete, per evitare la disidratazione.

VARIA GLI ALIMENTI MA NON RINUNCIARE A FRUTTA E VERDURA
Segui una dieta varia (evita la monotonia in cucina), con pasti leggeri e frequenti e 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura, per prevenire le carenze vitaminiche e di sali minerali.

RICONOSCI I SEGNAI DELLA MALNUTRIZIONE
Se percepisci riduzione dell'appetito, calo del peso, frequente stanchezza, maggiore suscettibilità alle infezioni, parla con il tuo medico.

CONCLUSIONI

È necessario considerare:

- interventi strutturali e strategie alimentari considerate prioritarie per rendere accessibili le scelte complesse
- proseguire con un approccio multisettoriale che coinvolga istituzioni, mondo scientifico, stakeholder dell'industria alimentare e mondo accademico per sviluppare e attuare strategie globali per promuovere la salute attraverso politiche nutrizionali, sistemi di monitoraggio (delle azioni e delle politiche), sulla base di indicatori specifici che possano guidare il policy making

TUTTO DA UNA PROSPETTIVA ONE HEALTH



Grazie per l'attenzione

Roberto Copparoni