



Praticare una dieta sana:

- ***Mangiare molti cereali integrali, legumi, verdura e frutta.***
- ***Limitare i cibi ad alto contenuto calorico (cibi ricchi di zuccheri o grassi) ed evitare le bevande zuccherate.***
- ***Evitare le carni lavorate; limitare la carne rossa e gli alimenti ad alto contenuto di sale.***



Take part in organized cancer screening programmes for:

- ***Bowel cancer (men and women)***
- ***Breast cancer (women)***
- ***Cervical cancer (women).***

Tra i fattori causali del cancro, quelli difficilmente controllabili (fattori ereditari, malattie infettive, radiazioni e inquinamento) sono responsabili del 20-30% di tutti i tumori.

I fattori direttamente collegati allo stile di vita, come il fumo, l'inattività fisica, l'obesità, le abitudini alimentari errate, l'alcol e gli stupefacenti, globalmente sono la causa dei due terzi dei tumori.

Un terzo dei tumori può essere prevenuto modificando le abitudini alimentari



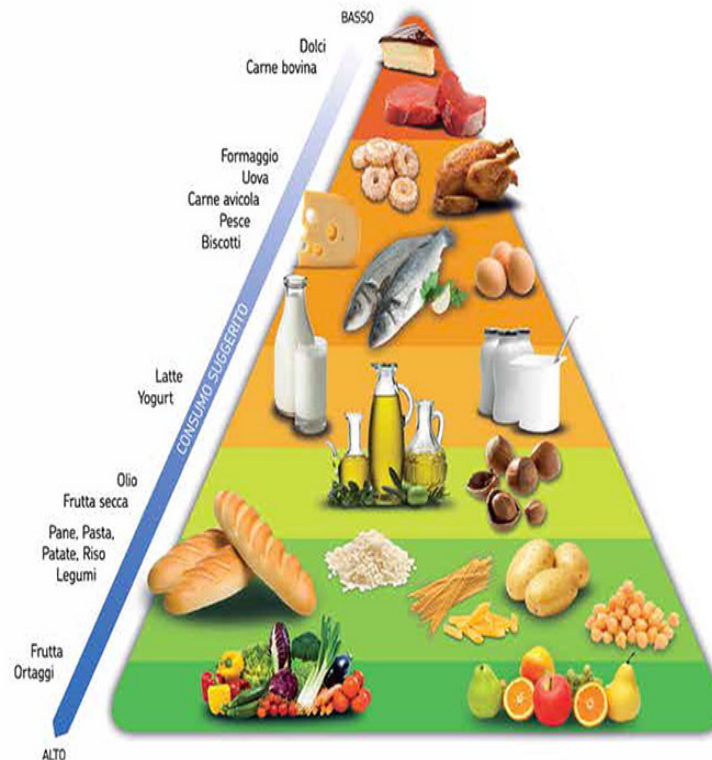
La Dieta Mediterranea: ciò che ci fa bene

Mangiare bene non è solo una questione di tabelle nutrizionali ma è soprattutto di cultura. Dietro l'idea di dieta mediterranea c'è una concezione dell'uomo e del rapporto con l'ambiente che va oltre i nutrienti.

Nutrirsi bene non significa fare dieta o fare penitenza o vivere eternamente a dieta.

Il pericolo si nasconde non solo nelle calorie nel colesterolo e nei grassi ma anche nello zucchero nel sale, nella vita sedentaria e nella qualità organolettiche degli alimenti.

La **dieta mediterranea** è stata **divulgata a partire dal 1992** attraverso la famosa rappresentazione a **struttura piramidale** che mette in evidenza graficamente quali cibi vadano consumati quotidianamente, settimanalmente o con minore frequenza. La peculiarità del modello non è solo la lista di cibi ma anche la loro sostenibilità: per lo più prodotti freschi locali e di stagione, preparati secondo ricette tradizionali inclusi le modalità e il contesto in cui in cui si consumano.



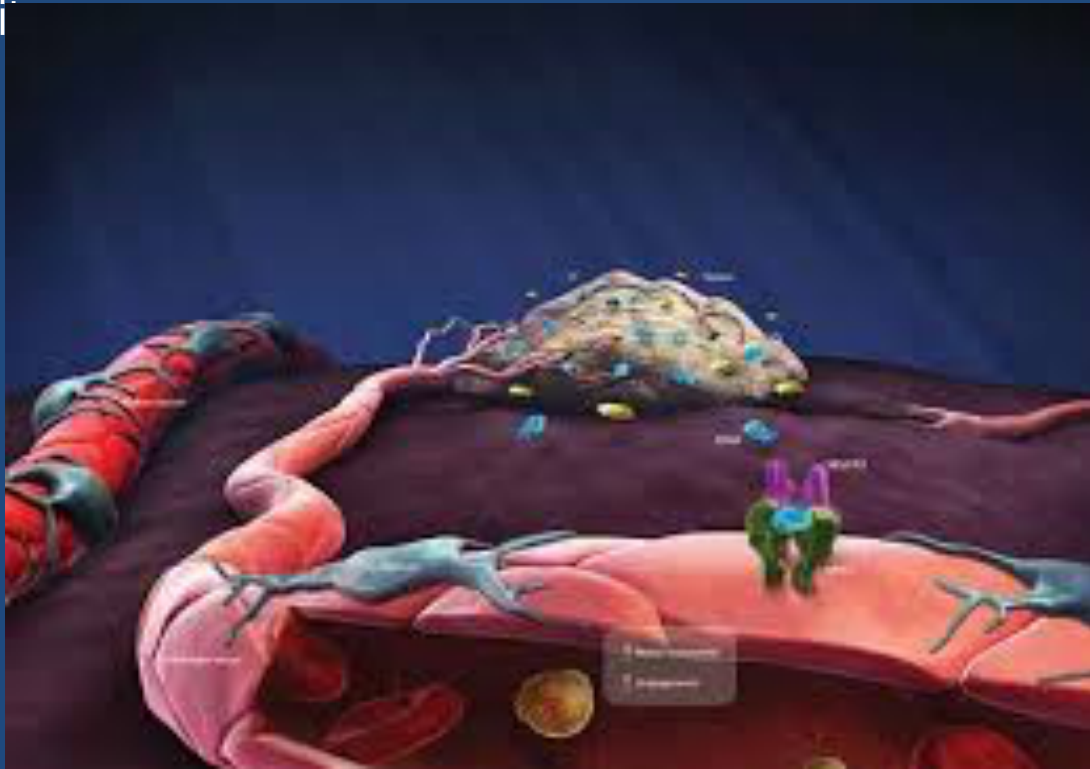
PIRAMIDE ALIMENTARE

La dieta mediterranea dal 2010 è patrimonio dell'Unesco. Le motivazioni di tale riconoscimento sono le seguenti: “questo semplice e frugale modo di consumare i pasti ha favorito nel tempo i contatti interculturali e la convivialità, dando vita a un corpus formidabile di saperi, costumi sociali e celebrazioni tradizionali di molte popolazioni del mediterraneo”.



Il cancro non crea nulla, è un parassita e, trovandosi in un ambiente ostile, mantiene uno stato fragile. In assenza di condizioni favorevoli è privo di armi e non riesce ad esprimere il proprio potenziale, ma quando le condizioni divengono propizie riesce a mettere in campo un patrimonio di ingegno che gli consente di sfruttare l'ambiente circostante e a perseguire continue mutazioni che gli permetteranno di crescere e favoriscono la sua progressione.

Il cancro va combattuto soprattutto quando è ancora in una fase precoce, confinato in un angolo del corpo, quando si è appena insediato e attende di essere alimentato per poter crescere e svilupparsi, impedendo l'instaurarsi di un habitat favorevole al cancro, limitando al minimo l'infiammazione cronica e la disponibilità di glucosio, ormoni e fattori di crescita.



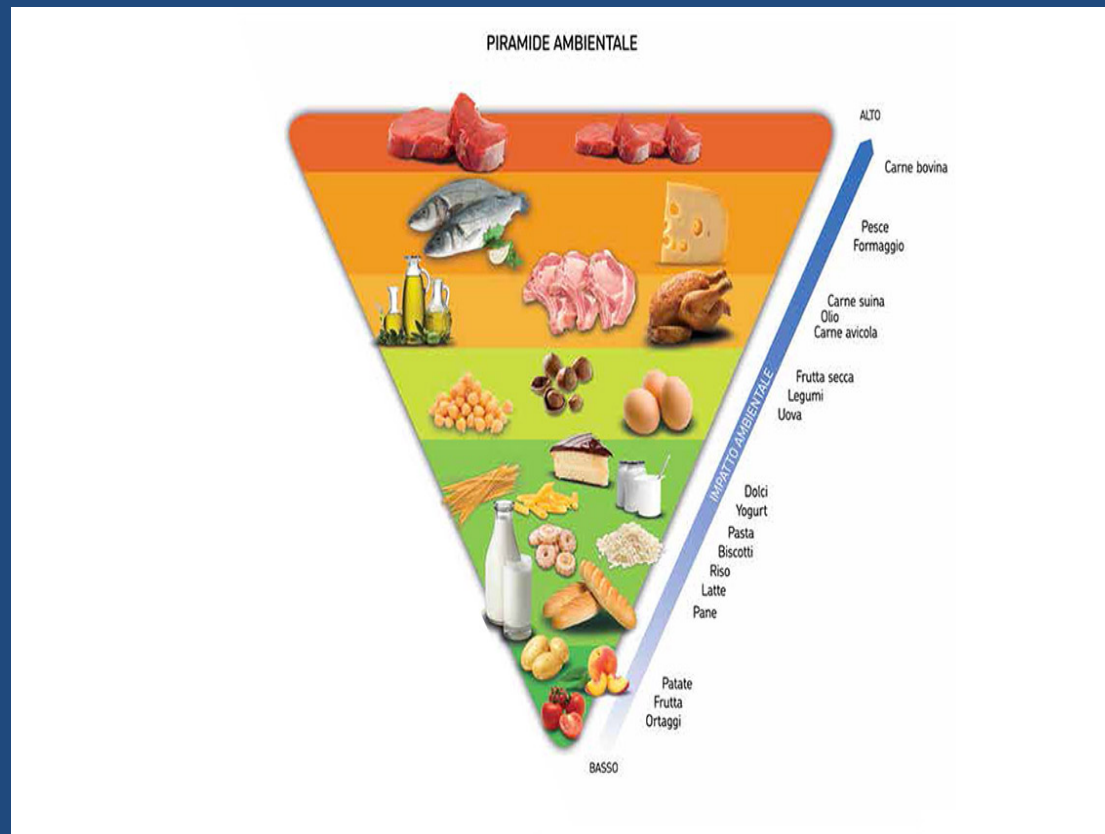
- La domanda per essere consapevoli
- No “Cosa devo mangiare?” bensì
- “Cosa non devo mangiare?”
- Ingerendo alimenti ad alto indice glicemico la risposta insulinica è più marcata, aumenta la trasformazione dello zucchero in grassi, aumenta lo stress ossidativo (invecchiamento precoce), aumenta il rilascio di IGF-1 (Insulin-like Growth Factor-1) che ha la proprietà di stimolare la crescita cellulare (rischio oncologico). In parole povere, lo zucchero nutre e fa crescere in fretta i tumori. .

COSA EVITARE

- 1. I cibi ad alto indice glicemico** (evitare i picchi glicemici): il saccarosio, il glucosio, lo sciroppo di glucosio e fruttosio (HFCS): succhi di frutta, bevande zuccherate, bevande gassate, yogurt alla frutta, i dolciumi industriali, merendine, biscotti, i cereali zuccherati per la colazione, farine raffinate 0 e 00, pane bianco, riso bianco, patatine, frutta molto zuccherina;
- 2. I cibi ricchi di grassi saturi** (carni rosse, salumi, il burro e i formaggi) **e di grassi trans** (quelli delle margarine e di molta pasticceria commerciale) brioche, krafen, snack dolci, torte, dolci e biscotti, cracker, salatini, pop corn, burro, creme grasse da spalmare, dadi da brodo, alimenti da fast food, nei cibi fritti, patate fritte surgelate, prodotti da forno, pesce surgelato in panatura, ma si trovano anche nella carne di bovino, agnello, montone e capra e nel loro latte) che, aumentando la rigidità delle pareti cellulari, rendono difficile il passaggio del glucosio dal sangue alle cellule e, quindi, ostacolano il funzionamento dell'insulina (insulinoresistenza). Inoltre, i grassi trans fanno aumentare il colesterolo LDL e diminuire quello HDL favorendo l'arteriosclerosi.
- 3. I cibi ricchi di proteine animali, la carne è potenzialmente cancerogena e proinfiammatoria**

Le nostre scelte alimentari influenzano, non solo la nostra salute e quella dei nostri familiari, ma anche quella dell'ecosistema, inteso nella sua globalità.

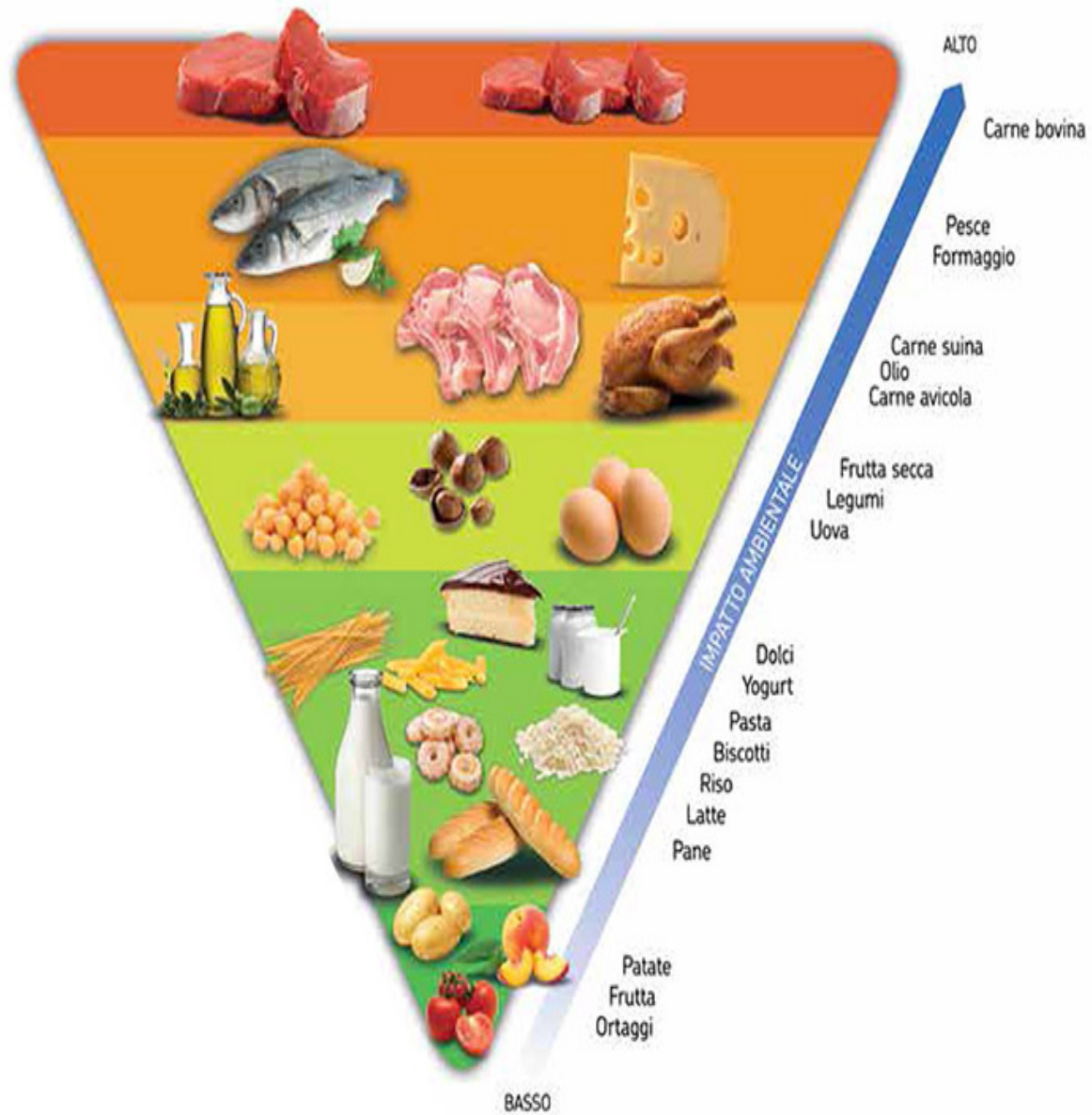
Ogni prodotto, infatti, dal processo di produzione fino a quello della distribuzione, prevede un determinato consumo energetico e di risorse idriche ed un conseguente rilascio di CO2 nell'ambiente.



BENEFICI AMBIENTALI

- **Impiego 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**.. 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 (food miles).
- **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.

PIRAMIDE AMBIENTALE



La trasformazione alimentare di tipo naturale è mediata da muffe, lieviti e batteri.

Alcuni prodotti tipici come il pane, la pasta, il vino, l'aceto, il cacao, lo yogurt o il formaggio sono cibi trasformati.

La trasformazione degli alimenti viene eseguita per migliorarne le caratteristiche organolettiche e renderli più appetibili. Ed è proprio in alcuni di questi casi che gli alimenti trasformati industrialmente possono diventare nemici della nostra salute quando diventano cibi da scaffale per durare più a lungo possibile.

Sale e nitriti in molti alimenti confezionati (snack, insaccati, prodotti da forno ecc.),

Zuccheri in dolci e bevande (saccarosio, sciroppo di glucosio, sciroppo di fruttosio ecc.)

Oli, margarine e grassi di scarsa qualità (oli e grassi tropicali, margarina ecc.).

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 alimentare e legame col territorio, 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.
- **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 il dialogo tra i popoli.

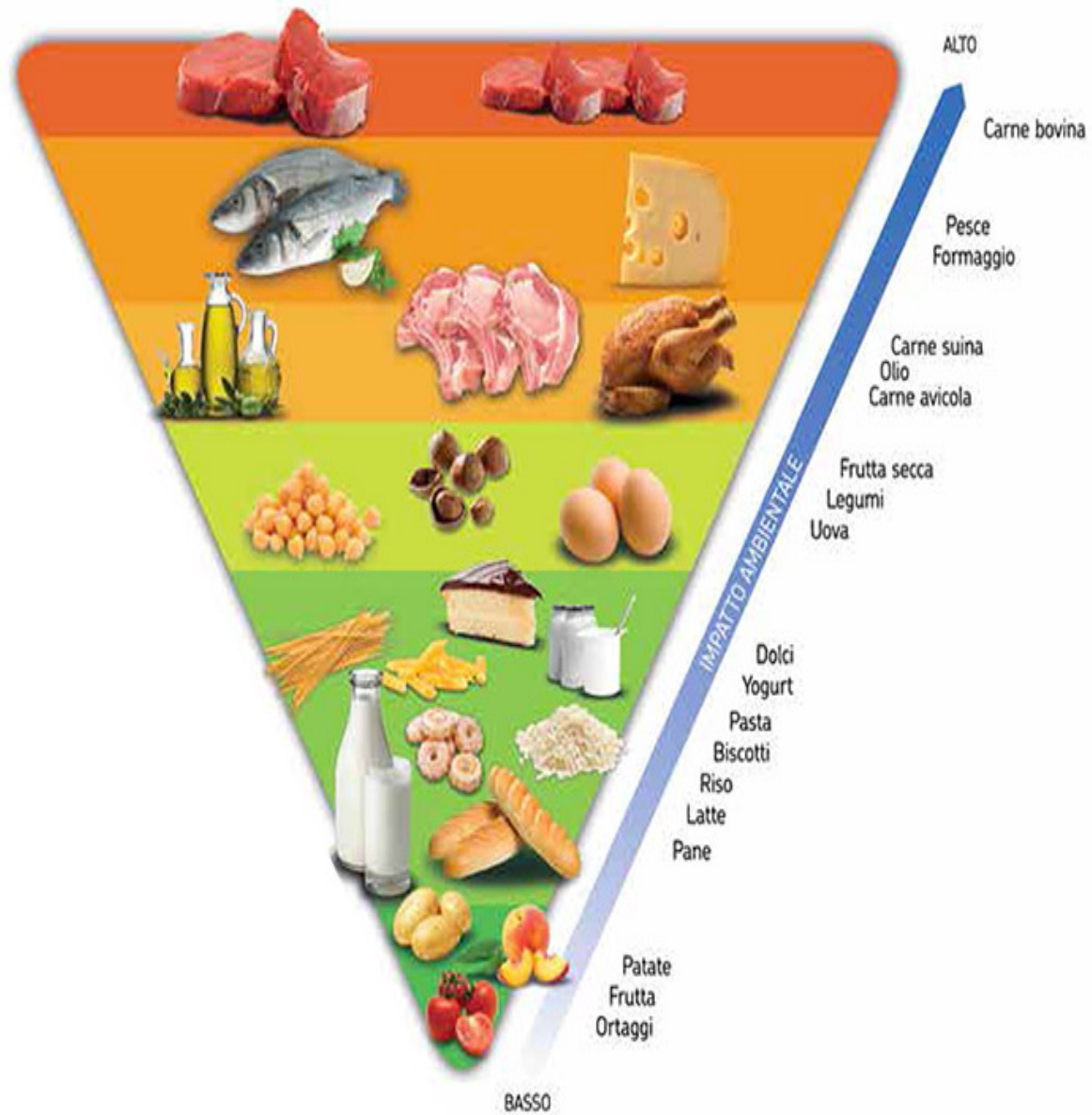
BENEFICI ECONOMICI

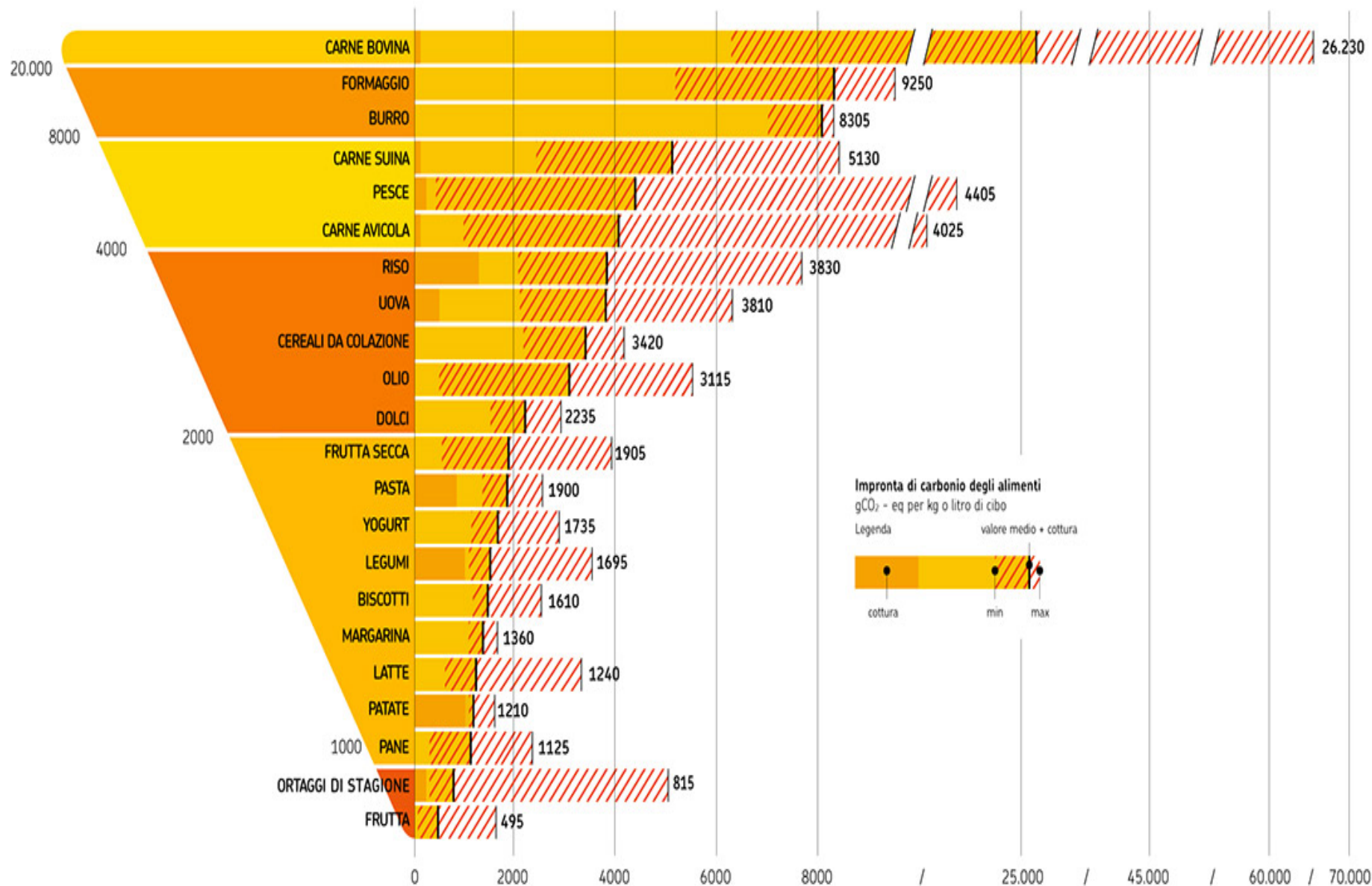
- **Spesa sanitaria.** Una maggiore aderenza delle abitudini alimentari al modello mediterraneo migliorerebbe lo stato di salute generale della popolazione, che si tradurrebbe in una diminuzione della spesa sanitaria nazionale.
- **Spesa delle famiglie.** L'aderenza al modello alimentare mediterraneo, 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...) e dei loro derivati (olio, vino, pasta, pane...), creando reddito e occupazione per le aziende delle regioni mediterranee.
- **Valorizzazione territori.** La diffusione del modello alimentare mediterraneo valorizzerebbe l'offerta agro-eno-gastronomica dei nostri territori, contribuendo alla destagionalizzazione dell'offerta turistica.

La Dieta Mediterranea è dunque più sostenibile in termini ambientali, ma regge anche il confronto in termini economici. Il tendenziale abbandono del modello alimentare basato sulla Piramide Alimentare non sembra, cioè, dovuto al maggior prezzo.



PIRAMIDE AMBIENTALE





Il costo della Carne

- La prima alla cassa,
- La seconda con gli enormi finanziamenti necessari a sostenere la zootecnia previsti in ambito europeo dalla Politica Agricola Comunitaria,
- La terza con la spesa imposta dagli interventi per rimediare all'inquinamento ambientale causato dagli allevamenti stessi, oltre a quella sanitaria provocata dagli effetti di un cibo di qualità sempre più scarsa.



L'allevamento intensivo non rispetta l'ambiente, non rispetta la salute.

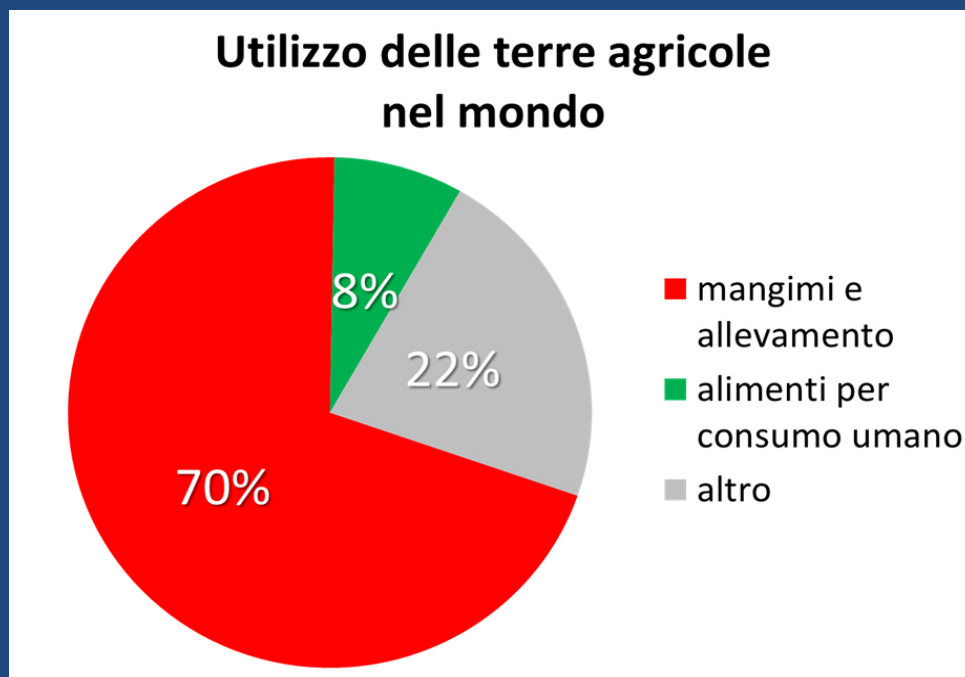
- Carne rossa è stata classificata "*potenzialmente cancerogena*" (gruppo 2A), ammine eterocicliche e idrocarburi aromatici policiclici, gli acidi grassi saturi sono stati positivamente associati con un maggior rischio di sviluppare il cancro mammario e il cancro del colon-retto.
- L'ingestione prolungata di carne comporta anche un *aumentato stimolo pro-infiammatorio cronico*

L'infiammazione sembra essere attivata dalle endotossine batteriche prodotte dai batteri veicolati con la carne e incrementati dai processi di putrefazione che iniziano poco dopo la morte dell'animale e anche quando la carne è conservata in frigo (le basse temperature rallentano enormemente la putrefazione, ma non la impediscono; inoltre, la cottura uccide i batteri, ma non le loro endotossine).

In termini di impronta idrica, si calcola che in un allevamento convenzionale siano necessari circa 15.500 litri di acqua per ottenere un chilo di carne di manzo (calcolando quanta ne serve per allevare gli animali e irrigare i campi in cui si coltivano i mangimi), 3920 per un chilo di pollo.

Circa 3,5 miliardi di ettari di terra (ossia il 70% della terra coltivabile del pianeta) sono destinati alla produzione animale.

Di questi, 470 milioni sono riservati alla coltivazione di cereali e leguminose per la produzione di mangimi



Gli animali sono esseri senzienti che provano gioia e dolore. A causa della nostra ricerca sfrenata di proteine animali a buon mercato, miliardi di animali sono ammassati in edifici e in ambienti impoveriti, dove diventano particolarmente vulnerabili alle malattie, hanno possibilità scarse o nulle di muoversi ed esprimere i loro comportamenti naturali e i loro limiti fisiologici sono spesso spinti all'estremo, in nome di rendimenti sempre più elevati a prezzi sempre più bassi. Gli ormoni affiancati alla selezione genetica delle specie più produttive e all'overdose di luce artificiale imposta nelle stalle (la luminosità stimola la ghiandola pineale a produrre ormoni aggiungendo ormoni alla resa). Pecunia non olet si gonfiano tasche e animali

Inquinamento ambientale da allevamenti intensivi

- pesticidi e concimi
- inquinamento dei terreni e delle falde
- gas serra
- deforestazione
- consumo d'acqua
- antibioticoresistenza

Impatto ambientale dei consumi alimentari reali, della DM e di una dieta iperproteica

- Dal punto di vista dei costi, seguire un'alimentazione di tipo mediterraneo comporta una spesa settimanale e giornaliera a persona significativamente minore rispetto a una dieta iperproteica.

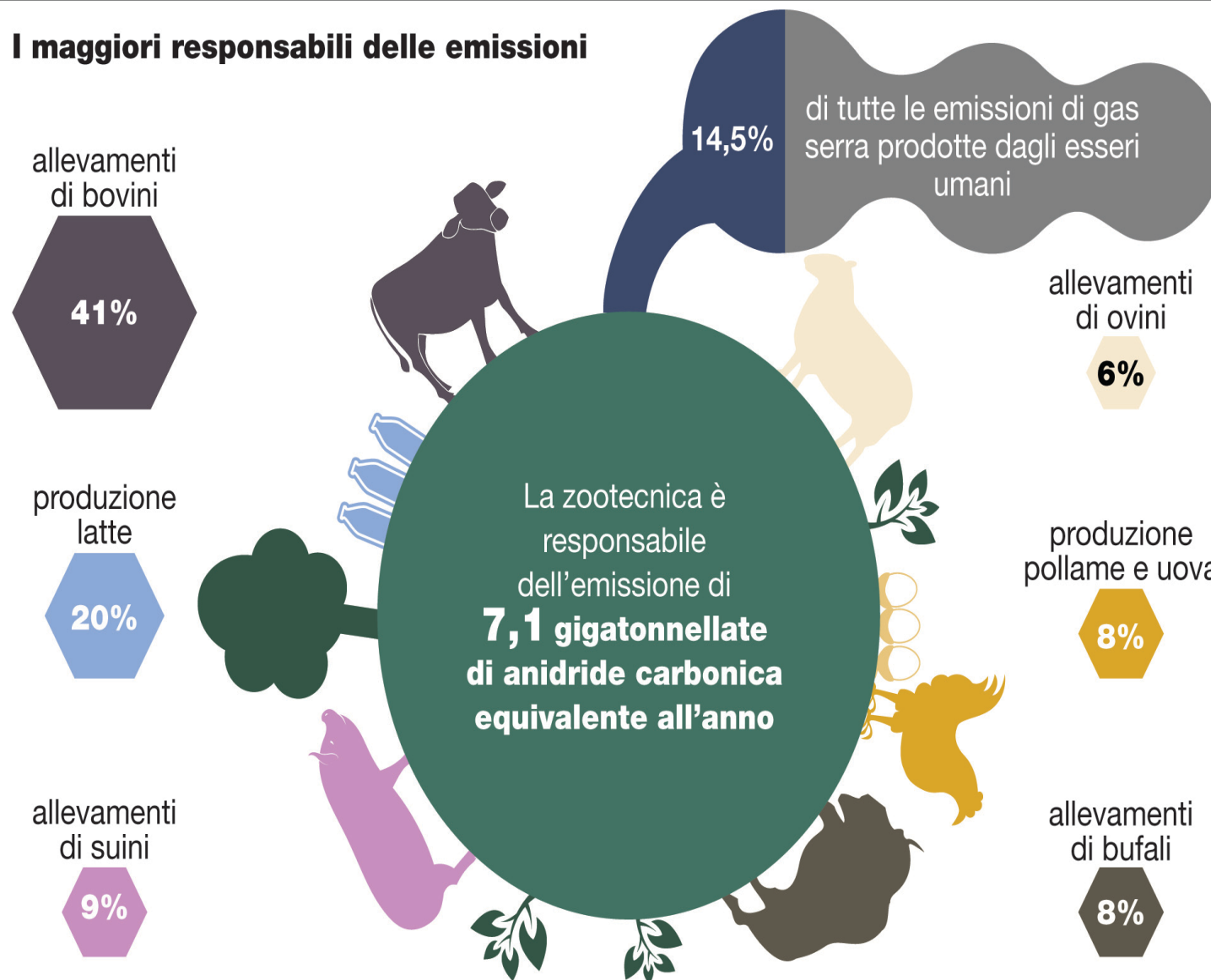
La carne e i grassi saturi sono sostanze ossidanti che attaccano la membrana cellulare aumentando il rischio che il DNA delle cellule muti. L'eccessivo consumo di carne, di carni conservate e di grassi animali è dannoso per la salute aumentando l'incidenza del cancro dell'intestino e della mammella. I grassi saturi producono una grande quantità di radicali liberi danneggiando le cellule. Una dieta iperproteica inoltre è associata ad alti livelli di IGF1 8 fattore di crescita.

- *L'assurda pratica di somministrare piccole dosi di antibiotico a bovini, suini e polli per evitare malattie e per gonfiarne il peso a dismisura*
- *Solo nel nostro Paese, secondo dati della SIMIT (Società Italiana di Malattie Infettive e Tropicali), ogni anno muoiono fra 5000 e 7000 persone a causa dell'antibiotico resistenza con un costo annuo superiore a 100 milioni di euro.*
- *In Italia il 71% degli antibiotici venduti è destinato agli animali.*
- *Il nostro Paese è il terzo maggiore utilizzatore di antibiotici negli animali da allevamento in Europa (dopo Spagna e Cipro), con un consumo più alto di quello effettuato da altri paesi di simili dimensioni (il triplo della Francia e cinque volte il Regno Unito).*
- *Si prevede che l'antibiotico-resistenza potrebbe uccidere una persona ogni 3 secondi entro il 2050.*

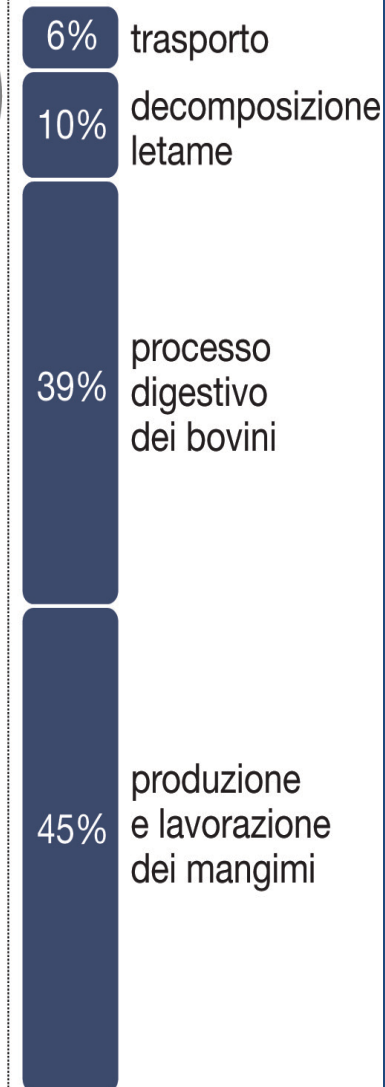
I GAS SERRA PRODOTTI DAL SETTORE ZOOTECNICO

Fonte: Fao

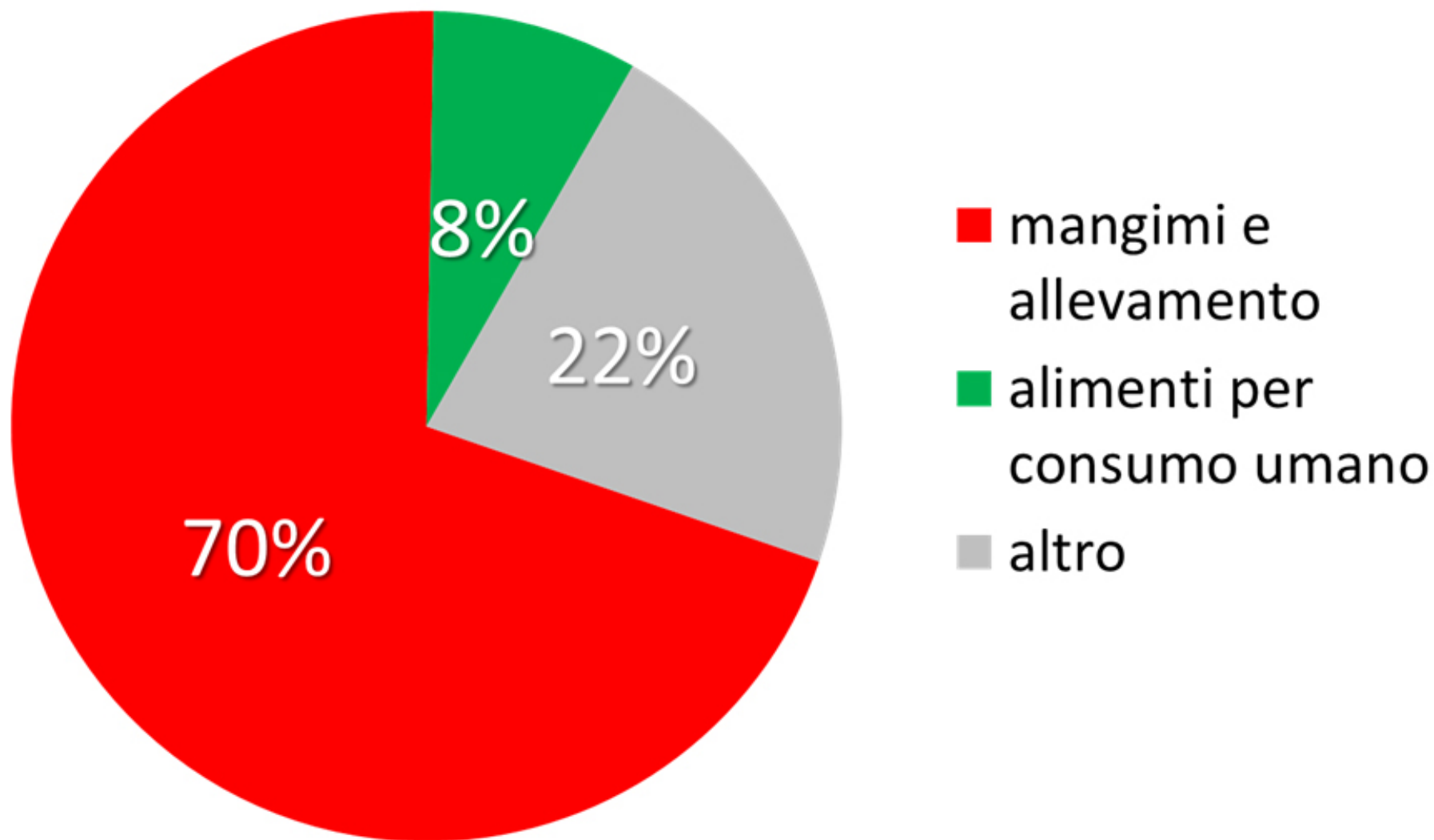
I maggiori responsabili delle emissioni

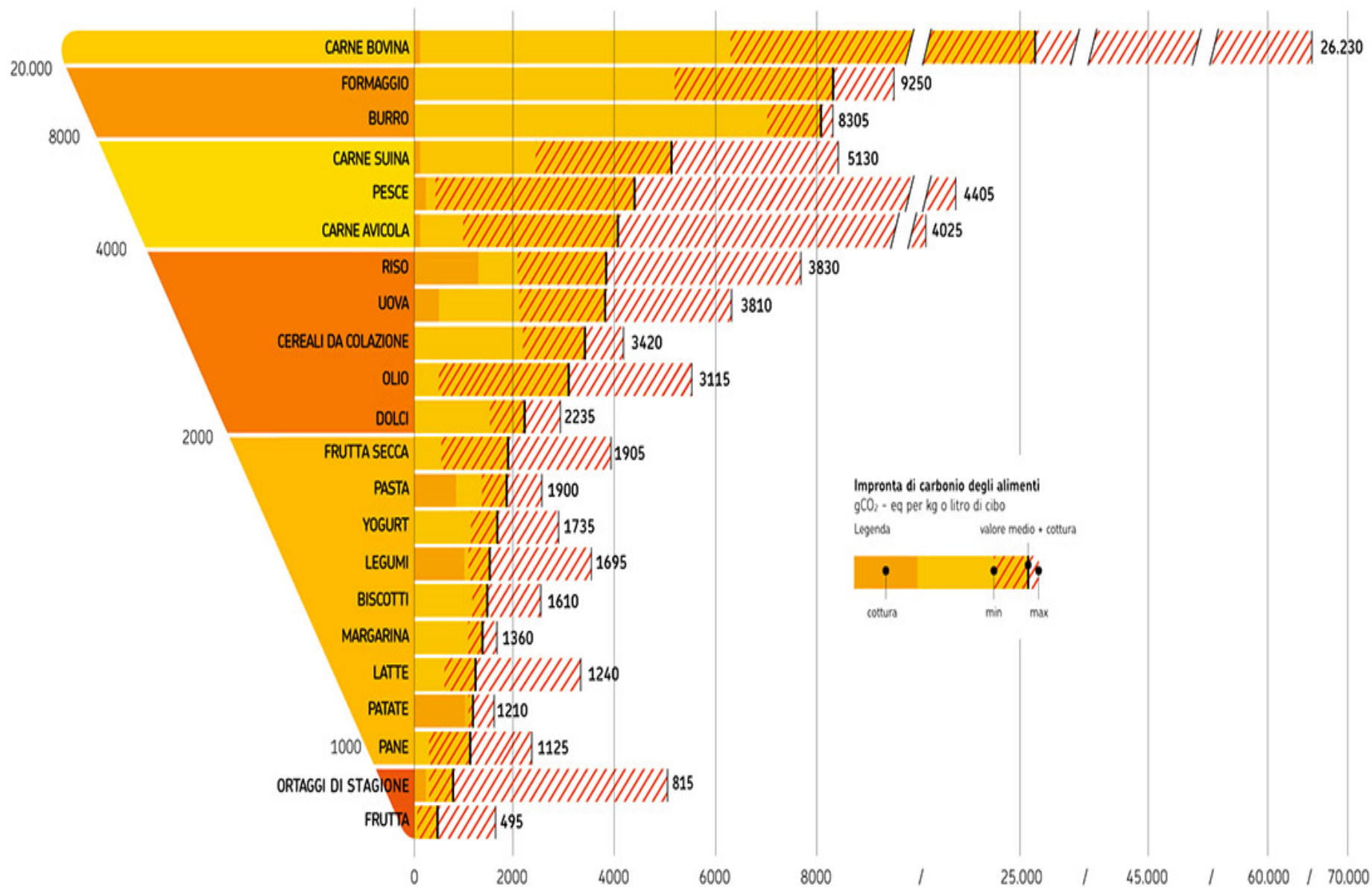


Le fonti

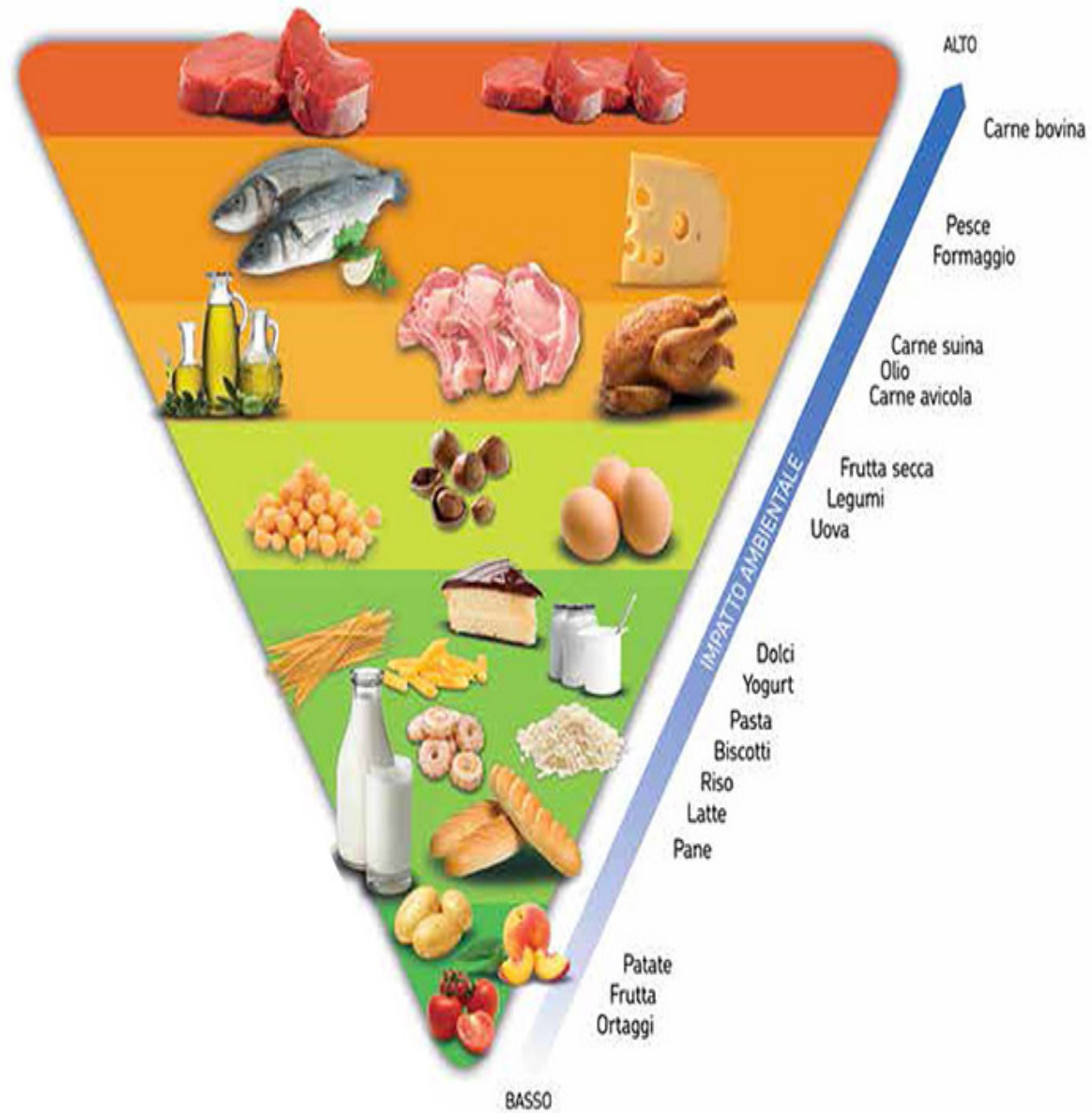


Utilizzo delle terre agricole nel mondo





PIRAMIDE AMBIENTALE



PIÙ CARNE = MENO FORESTE E BIODIVERSITÀ



UN ETTARO

Un ettaro di terra coltivata a cereali produce in media calorie sufficienti per nutrire 10 persone



UN ETTARO

Il 36% dei cereali prodotti nel mondo viene usato per nutrire gli animali che mangiamo.
Un ettaro di terreno coltivato a cereali perciò produce le calorie necessarie per nutrire solo 7 persone





Broiler, termine inglese riferito a un animale a rapido accrescimento. Si tratta di una vera “macchina da carne” che aumenta di peso a vista d’occhio in poche settimane a fronte di una quantità relativamente contenuta di mangime.

Carne separata meccanicamente: l'ingrediente misterioso
la Csm è una "poltiglia rosa", ossia un "impasto" ottenuto
mediante un procedimento industriale che permette di
recuperare la maggior quantità possibile di carne spremendo ad
alta pressione le carcasse dei polli e suini contro un setaccio
finissimo.



L'impiego di CSM si sta diffondendo velocemente perché le
aziende recuperano materia prima. Basta fare un rapido giro in un
supermercato per scoprire nel banco frigo confezioni di Wurstel
di pollo firmate Aia, Negroni, Amadori, Fiorucci, Wuber
realizzati con CSM. Nella lista troviamo anche i Wudy di pollo e i
medaglioni Cordon Bleu di Aia allo speck e al gusto classico come
pure le Spinacine Aia e i Pizzy snack.

“Continuare a mangiare carne con i livelli di consumo a cui si è abituato l’Occidente è insostenibile.

L’allevamento è responsabile del 14,5 delle emissioni globali di gas serra

Allevamenti sempre più grandi e affollati, condizioni di vita innaturali, stress e sofferenze, mangimi di bassa qualità, monoculture, deforestazione ed enormi quantitativi di acqua. Questo è il prezzo dell’industrializzazione della zootecnia. Tutto questo ha gravi conseguenze per l’ambiente, la salute umana, il benessere animale e l’equità sociale.

I danni della produzione di cibo



Cambiamento climatico: 1 miliardo di persone entro il 2050 dovranno trasferirsi

La produzione di cibo è responsabile del 21% delle emissioni totali di gas serra

L’agricoltura è responsabile del 75% della deforestazione

1,3 miliardi sono le tonnellate di cibo sprecate ogni anno ed equivalgono a 4 volte la quantità di cibo necessaria ogni anno per sfamare 815 milioni di persone

Questo si traduce in un grande spreco di acqua e di terra, il 30% della superficie agricola mondiale

La dieta mediterranea non è privazione, è misura, è regola, socialità, convivialità privilegiando i prodotti della terra: frumento, olio, verdure e legumi.

Frutta con guscio nocciole, pistacchi, mandorle, noci (elementi ricchi di omega 3) cereali, legumi, olio d'oliva, pane, pasta pesce due volte a settimana carne da allevamenti estensivi una volta a settimana e anche meno.

Ma la dieta mediterranea è origine del cibo e provenienza dei suoi ingredienti che si curano della qualità totale, ma anche delle occasioni di socialità; danno rilievo alle scelte personali, così come alla responsabilità sociale; alla dimensione estetica del cibo, ma anche alla sua rilevanza sociale..

Mucche terminator di bistecche e di latte

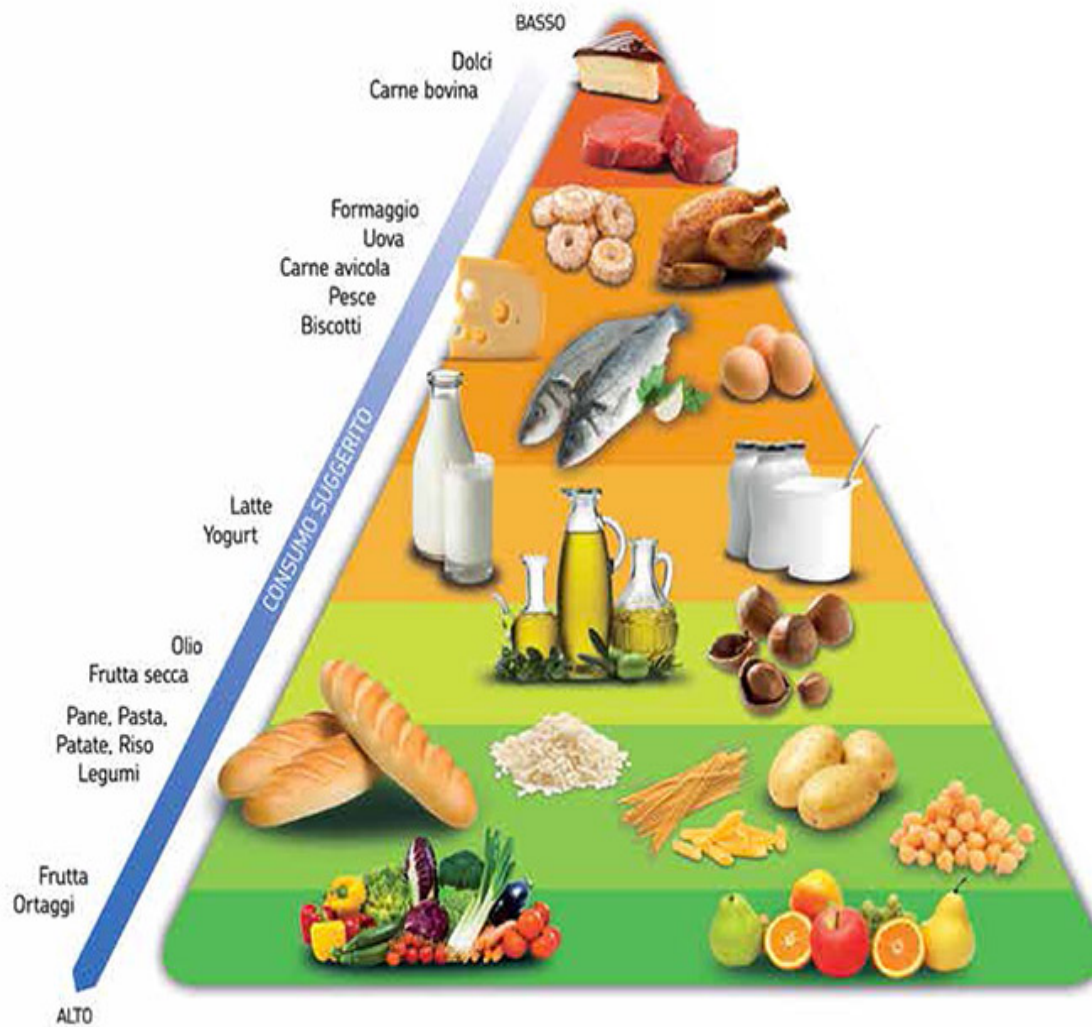
Mucche da latte tra farmaci, ormoni e super mangimi

Vacca SPA, prima azienda per fatturato negli Usa: 78 miliardi di dollari

- 1. 25,6 milioni le mucche da latte negli anni 40, 9,3 oggi,
- 2. 59% è il latte in più prodotto

1. 4122 kg il latte prodotto in un anno dalla mucca negli USA	10370 kg. il latte prodotto oggi
2. 28 kg il latte prodotto al giorno	
3. 4 kg il bisogno di latte per lo svezzamento di un vitello	
4. 6 anni la vita media della mucca da allevamenti intensivi	20 anni la vita media oggi
5. 131 milioni i capi che pascolavano,	96 milioni oggi
6. 1,5 kg di mangimi per produrre un litro di latte prima,	700 gr di mangimi oggi
7. 3,8% la mortalità nelle stalle usa negli anni 90	10% la mortalità nelle stalle usa oggi
8. 15% l'aumento di peso se trattate con ormoni ,150 gr al giorno	
9. 280 kg. peso nel 1975	382 kg. peso al macello oggi
10. 294 kg	
11. 240 kg carne ricavata	

L'allevamento intensivo in Italia riguarda 30 milioni di animali e, secondo i dati rivelati di recente, 1300 tonnellate di antibiotici. “E’ uno dei consumi più elevati d’Europa. Il totale è un giro di affari di 32 miliardi di euro l’anno per la produzione di carne e trasformati, a cui vanno sommati i fatturati delle case farmaceutiche”.



PIRAMIDE ALIMENTARE

Valori nutrizionali secondo le modalità di produzione

Uova da allevamento all'aperto – fino al 100% di vitamina E in più e fino al 280% di beta-carotene in più nelle uova di galline cresciute in allevamenti rispettosi del benessere animale rispetto a quelle provenienti da allevamenti intensivi.

Maiale da allevamento all'aperto – fino al 200% di vitamina E in più nella carne di suini cresciuti in allevamenti rispettosi del benessere animale rispetto a quella proveniente da allevamenti intensivi.

Bovini – dal 335% al 700% di beta-carotene in più nella carne di bovini.

Latte – dal 60% al 436% di beta-carotene in più nel latte di vacche.

L'olio agricolo

l'olio agricolo è quello ottenuto da un territorio in cui si svolge l'intero ciclo della filiera, dall'oliveto alla bottiglia, all'interno di un sistema di relazioni tra olivicoltori, frantoiani e consumatori.

Purtroppo dovrebbe farsi di più per contrastare frodi e sofisticazioni.

L'Italia è il secondo produttore di olio in Europa e nel mondo, dopo la Spagna, con una resa media annua di circa 450.000 tonnellate, due terzi delle quali extravergine, e con un numero consistente di Dop e una Igp riconosciute dall'Unione europea.

Nel nostro Paese l'olivo è diffuso su almeno un milione di ettari in coltura principale e su una superficie di poco inferiore in coltura secondaria, consociata con seminativi o altre specie arboree (viti, agrumi, mandorli...), così ripartiti per quanto riguarda le zone altimetriche: 2% in montagna, 53% in collina, 44% in pianura.

Ogni anno dalle 300 000 alle 400 000 tonnellate di prodotto straniero – di Grecia e Spagna ma anche di Tunisia, Turchia, Marocco – sbarcano nei nostri porti, per essere in parte riciclati come italiani sugli scaffali di supermercati e negozi, e in parte per ripartire, destinati all'esportazione.

Sulle tavole di noi italiani, potrebbe esserci poco o niente di “italiano” nelle bottiglie di olio d’oliva: non è tutto “oro giallo” quello che si utilizza ogni giorno in milioni di case italiane. Anzi. L’olio extravergine d’oliva, tra i prodotti cardine della dieta mediterranea e uno dei fiori all’occhiello del cosiddetto Made in Italy, purtroppo molto spesso di “oro” non ha quasi nulla.

L’Italia è paradossalmente il primo importatore mondiale di olio di oliva, detenendo una quota pari al 35% e superando paesi come Stati Uniti, Germania e Regno Unito; al contrario, riguardo alle esportazioni, la quota italiana è del 22% nel, ampiamente al di sotto del livello della Spagna che si attesta su una quota di circa il 50%

Deacidificato, deodorato e decolorato

Olio di semi colorato con la clorofilla e insaporito con il betacarotene; un'altra è l'aggiunta fraudolenta di olio di semi di girasole geneticamente modificato per ottenere una maggior somiglianza con l'olio di oliva.

l'olio di palma trifrazionato, l'olio di sansa manipolato per ostacolarne l'individuazione analitica, l'olio di vinacciolo e quello di nocciola importato apposta dalla Turchia.

Un altro gioco di prestigio fraudolento consiste nel far passare in sottovuoto, a temperatura modesta, oli difettosi (i cosiddetti lampantini) per poi deodorarli, in modo da eliminare sentori sgradevoli di morchia o di muffa.

Come notorietà il Made in Italy sarebbe il terzo brand più conosciuto nel mondo dopo Coca-Cola e Visa

Il lato oscuro dell'agroalimentare, che ha molte sfaccettature ma una radice comune rispetto alla quale l'informazione sulla provenienza è il principale strumento di difesa.



PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE



Barilla
Center
FOR FOOD
& NUTRITION
© BCFN 2011

Appetitoso, bianco e morbido, questo è il pane che quotidianamente mangiamo.

In realtà si tratta di un insieme di carboidrati raffinati che stimolando la produzione smodata di insulina causano sbalzi nei valori glicemici del sangue.

In questo modo si ha ancora la sensazione di fame e sballa il meccanismo di regolazione del glucosio. Il fegato, quindi, converte maggiori quantità di glucosio in grasso che si va ad accumulare provocando l'aumento di peso e il diabete.

MEDITERRANEAN DIET

According to guidelines from the Endocrine Society, modifications to diet, exercise, and behavior should be instituted in patients with a body mass index (BMI) of **25 kg/m² or higher**.

VEGETABLES, FRUIT,
WHOLE GRAINS, OLIVE
OIL, BEANS, NUTS,
LEGUMES, SEEDS,
HERBS, AND SPICES
(with every meal)

POULTRY, CHEESE, EGGS,
AND YOGURT –
MODERATE PORTIONS
(daily to weekly)

FISH AND SEAFOOD –
OFTEN
(at least 3 times a week)

WINE
(in moderation)

MEATS AND SWEETS –
LESS OFTEN
(2-3 times a month)

WATER
(frequently)

PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE
(often)

Medscape

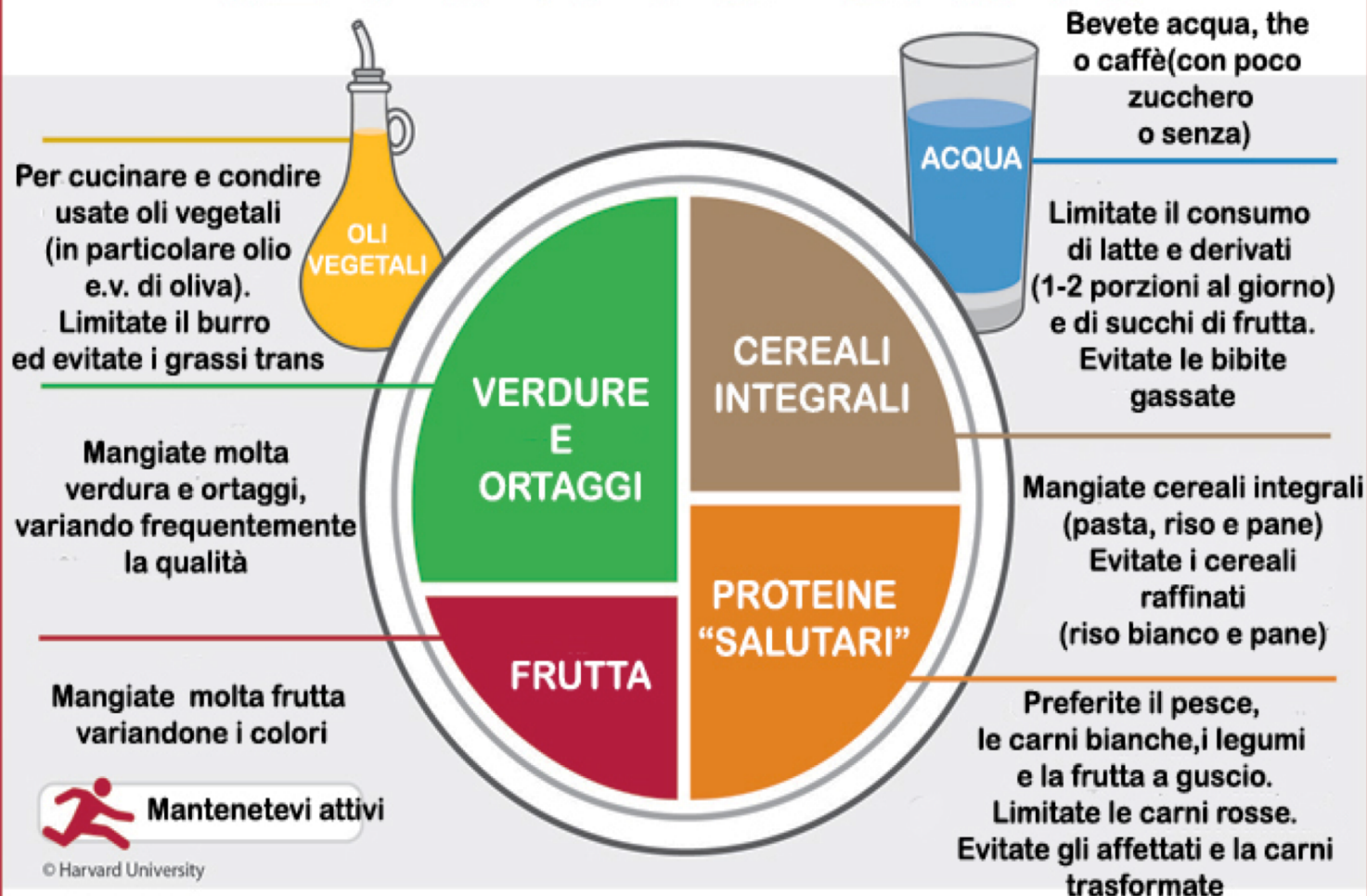


Le scorie prodotte in un anno da un allevamento di 200mila salmoni sono pari ai liquami di una città di oltre 60mila persone! I salmoni sono nutriti con mangimi che possono contenere antibiotici. Oltre a nuocere alla nostra salute, inquinano il mare attraverso le deiezioni e la dispersione dei mangimi stessi. Per ogni chilo di salmone allevato servono fino a 5 chili di pesce! Nel Sud del mondo, in modo particolare in Cile, alcune specie sono pescate appositamente per la preparazione del mangime dei salmoni, con una ricaduta negativa sugli equilibri dei delicati ecosistemi marini.

BLACKLIST **da NON comprare!**

- **salmone**
- **tonno rosso**
- **gamberi tropicali allevati**
- **pesce spada**
- **datteri di mare**
- **bianchetti**

IL PIATTO SANO



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



- La **modalità di produzione** non è un fattore secondario, in quanto determina la qualità dei cibi, la quantità dei nutrienti e i loro componenti
- Il cibo slegato dalla terra é forma e non sostanza.
- La crescita del cibo industriale genera disuguaglianze, catastrofi ambientali, cambiamenti climatici e marginalizzazione del mondo rurale.



Dieta Mediterranea

Modello alimentare

- Uno stile di vita da seguire
- Un modo quotidiano di essere
- La D.M. è agricoltura di qualità (materie prime che non si trovano altrove)
- Dimensione etica del cibo legato al lavoro e alla produzione agricola
- Cibo con bontà organolettica
- Cibo che rispetta la natura
- Cibo che rispetta l'ambiente
- Cibo che rispetta le persone

- La Dieta Mediterranea è uno stile di vita, è l'adesione al modello mediterraneo è un insieme di abitudini alimentari, espressione di un intero sistema culturale improntato alla salubrità, alla qualità degli alimenti e alla loro distintività territoriale
- E' il cibo che coniuga il buono con il sano
- E' la nostra storia proiettata nel futuro
- **La dieta mediterranea riduce del 40% il rischio di cancro al seno**

Cosa significa oggi mangiare in maniera consapevole?

Partire dalle tradizioni, rispettare la biodiversità, chiedersi da dove viene il cibo, quale storia c'è dietro un prodotto e un piatto. Il cibo cucinato a casa è il migliore se fatto con prodotti freschi, locali, materie prime e ricette che rispettano le tradizioni e la terra.

Il discorso sul cibo deve essere preceduto da quello sull'agricoltura e sulla pesca, non può prescindere dal territorio, dalle materie locali, dalla stagionalità. Dietro un piatto buono e di qualità c'è un'agricoltura sana e felice. Bisogna recuperare il rapporto con la natura e con la terra, ripartire dalle materie prime e dai prodotti che la Terra Madre ci ha donato

MANGIARBERE MENO MANGIARBERE MEGLIO,

✧ consumare quanto più possibile cibi freschi e rispettare la stagionalità. Privilegiare i prodotti di qualità della terra, cereali non raffinati, verdure, legumi, frutta fresca, secca e pesce azzurro e olio evo.

✧ imparare a conoscere il nostro cibo e chi lo produce
✧ (provenienza...etichettatura, sostenibilità...

✧ cercare le produzioni locali (determina un risparmio energetico: meno conservazione, meno trasporto e può sviluppare una economia locale basata sulla difesa del territorio e sulla biodiversità),

✧ ridurre lo spreco (compriamo più di quello che serve e spesso compriamo alimenti inutili e dannosi),

✧ produrre meno rifiuti (bisogna recuperare la cucina degli avanzi come facevano le nostre nonne: questo permette di consumare, utilizzare e comprare il cibo in giusta misura).

Mediterraneità, un neologismo che indica un modo particolare di vivere l'atto alimentare caratterizzato da:



Etica
Salute



“Sembra che una scelta personale influenzi le prospettive di salute a lungo termine più di qualsiasi altra: la scelta di cosa mangiare”

Dr. C. Everett Koop

Quando crediamo di vedere il futuro, ci siamo già dentro da tempo, spesso senza essercene accorti. Già oggi possiamo confrontarci con nuove terapie antitumorali che prevedono un paradigma innovativo necessario per la sopravvivenza e per il progresso



La dieta mediterranea: il passato che è già futuro