

ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE. QUALE DIETA PER LE GENERAZIONI FUTURE?

Prof. Francesco SOFI, MD, PhD



Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica
Centro di Ricerca per la Valorizzazione degli Alimenti (CeRA)
Università degli Studi di Firenze
SOD Nutrizione Clinica, AOU Careggi



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

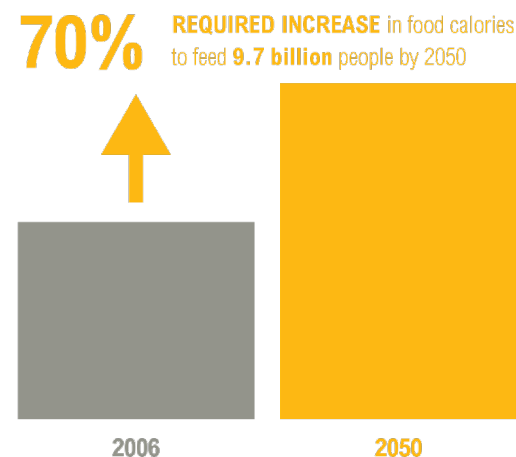


World Health
Organization

La **produzione alimentare** è responsabile per il 48% dell'uso delle risorse idriche del pianeta e per il 70% dell'uso di terre dell'intero pianeta

La popolazione mondiale raggiungerà i 9,7 bilioni nel 2050 e la produzione alimentare non sarà in grado di soddisfare il fabbisogno energetico della popolazione

The World Needs to Close a 70% Food Gap



wri.org/shiftingdiets

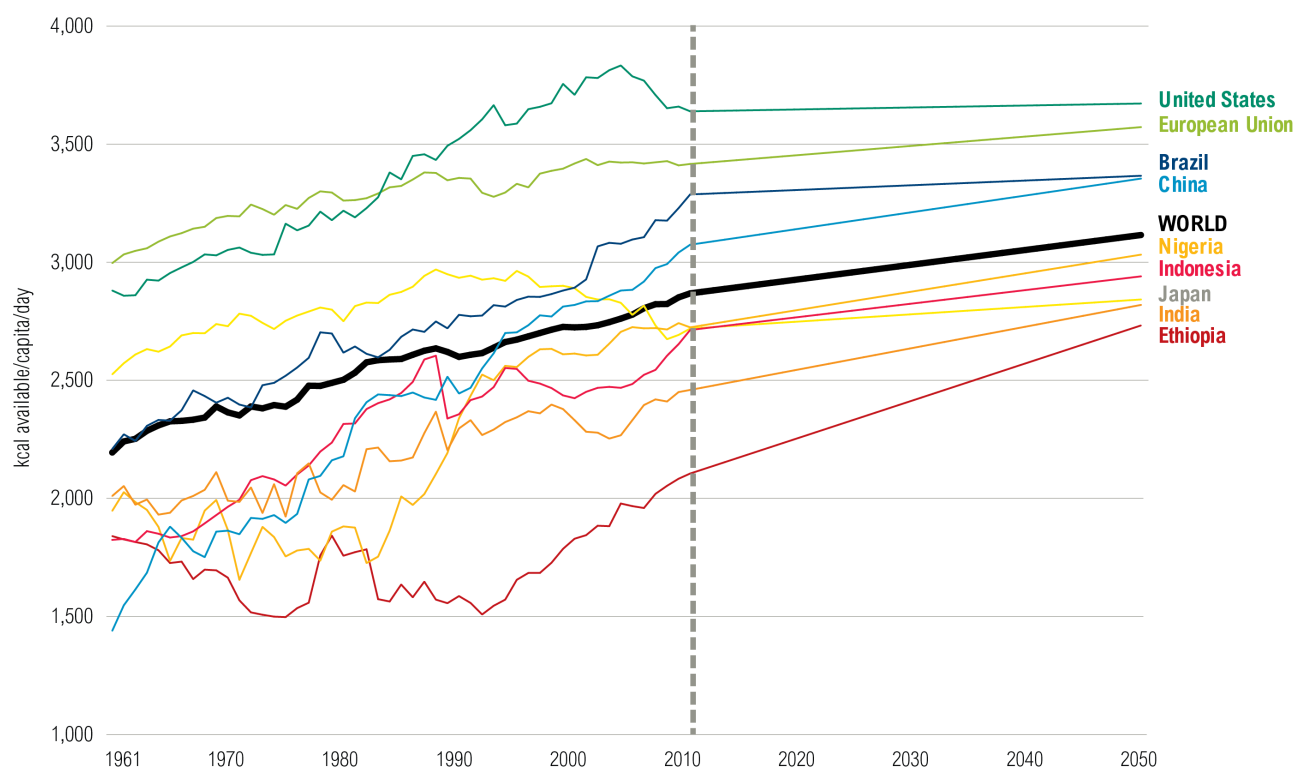


WORLD RESOURCES INSTITUTE

FAO and WHO 2019

Cambiamenti nutrizionali

People Are Consuming More Calories

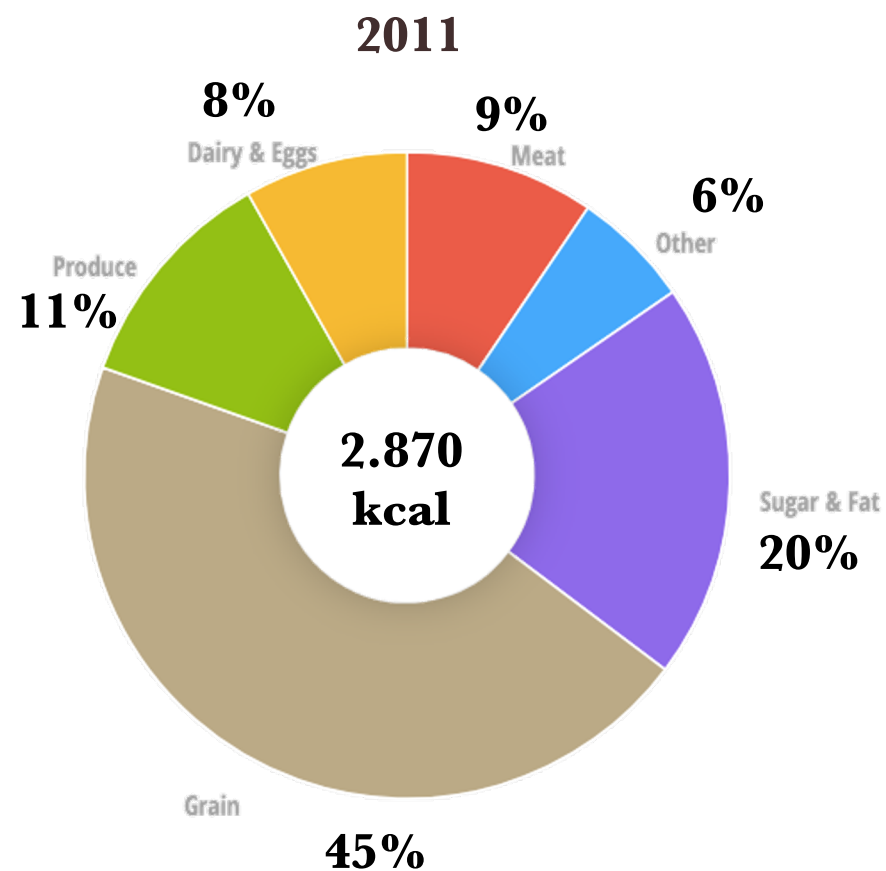
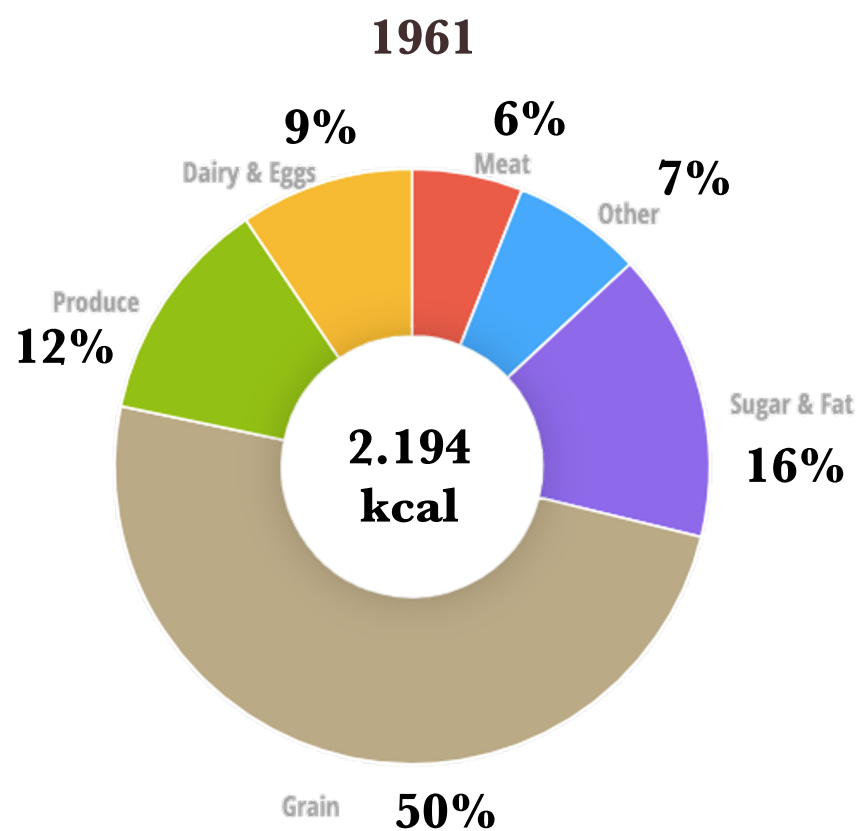


wri.org/shiftingdiets

 WORLD RESOURCES INSTITUTE

Cambiamenti nutrizionali

Calorie giornaliere per persona



What the world eats – The National Geographic

Sostenibilità alimentare



Esiste una dieta ideale per la salute?



9 CONSIGLI PRATICI PER UNA DIETA SANA E SOSTENIBILE



1
mangia più frutta e
verdura



2
consuma prodotti
locali e di stagione



3
evita di mangiare più
del necessario,
soprattutto quando si
tratta di dolci



4
sostituisci le
proteine animali con
quelle vegetali



5
scegli cereali
integrali



6
scegli frutti di mare
prodotti in modo
sostenibile



7
consuma latticini
con moderazione



8
evita imballaggi
inutili



9
bevi acqua del
rubinetto

RESEARCH ARTICLE



Adherence to the Mediterranean diet among Italian adults: results from the web-based Medi-Lite questionnaire

Monica Dinu^a , Giuditta Pagliai^a, Ilaria Giangrandi^b, Barbara Colombini^a, Lorenz Toniolo^c, Giacomo Gensini^c and Francesco Sofi^{a,b}

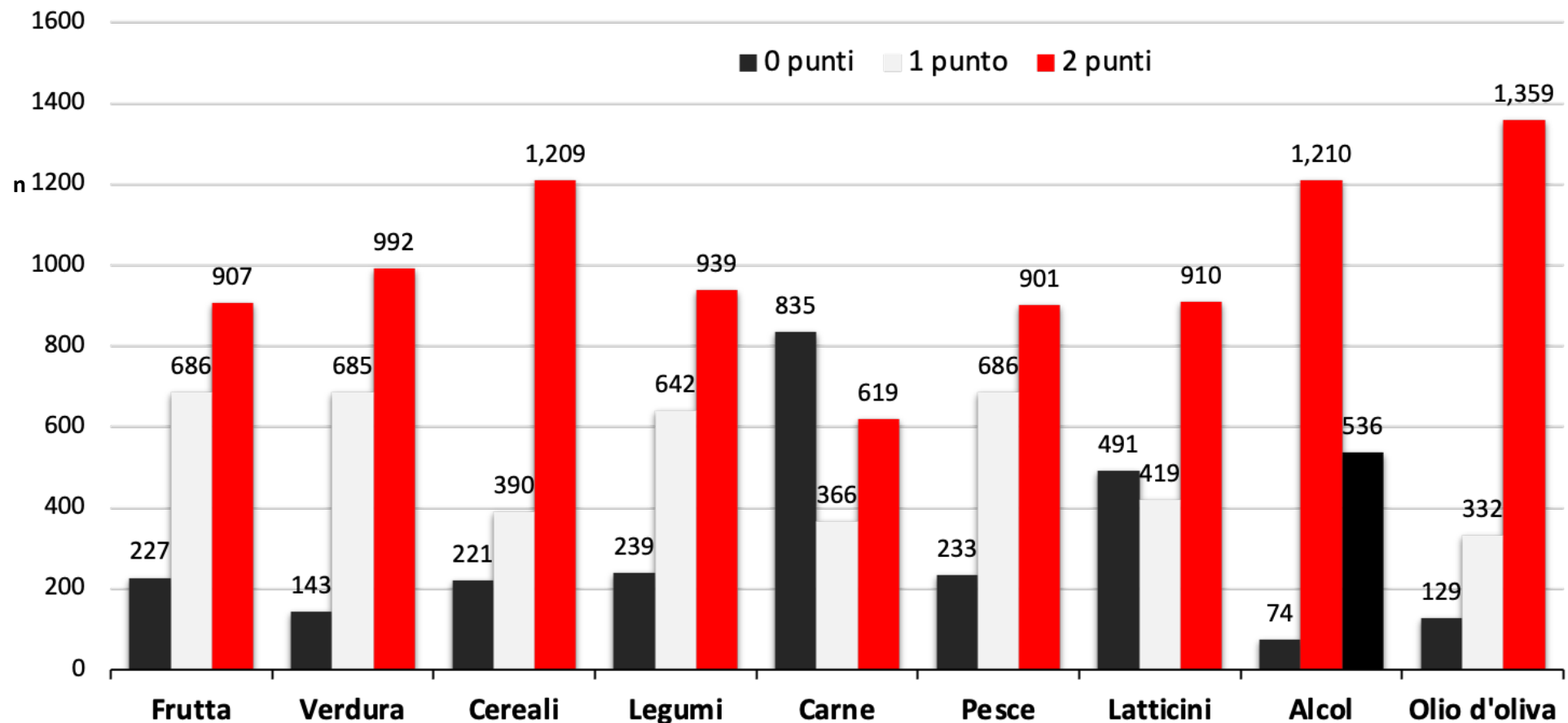
^aDepartment of Experimental and Clinical Medicine, University of Florence, Florence, Italy; ^bUnit of Clinical Nutrition, Careggi University Hospital, Florence, Italy; ^cNUME PLUS srl, Florence, Italy



<http://www.medi-lite.com>

Punteggio Medi-Lite nella popolazione Italiana

N=1,820 (1,099 donne; 721 uomini)



Dieta Mediterranea: che cos è (era...)

The Mediterranean Diet: what it was

In their 1975 book, "How to Eat Well and Stay Well the Mediterranean Way", Ancel and Margaret Keys vividly described the Mediterranean Diet, southern Italian style:

"... a hearty dish of beans and short lengths of macaroni (pasta e fagioli); lots of bread ... never served with any kind of spread; great quantities of fresh vegetables; a modest portion of meat or fish perhaps twice a week; wine ...; always fresh fruits for dessert ... for the possible prevention of coronary heart disease it would be hard to do better than imitate the diet of the common folk of Naples in the early 1950s." [2]

Esempi di sostenibilità

Prodotti di
origine
vegetale



VS



Prodotti di
origine
animale

Intero



VS



Processato

Stagionale

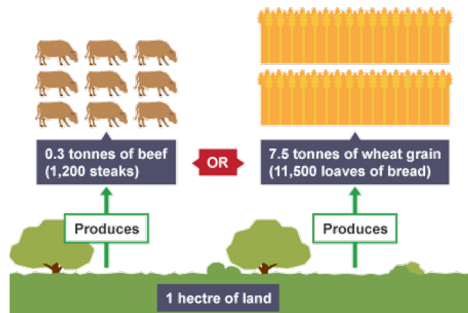


VS



Importato

Efficienza



VS



Spreco

Grani antichi

I GRANI ANTICHI sono varietà naturali di frumento tenero e duro selezionate agli inizi del Novecento e che non hanno subito trasformazioni né lavorazioni con l'agricoltura industriale

- Autonomia B
- Farro Monococco
- Frassineto
- Gentil Rosso
- Inallettibile
- Maiorca
- Russello
- Saragolla
- Senatore Cappelli
- Sieve
- Solina
- Timilia o Tumminia
- Triticum Turgidum ssp. Turanicum (Kamut)
- Verna

Evoluzione del grano

Moderni

W > 300
P/L 1 max
Proteine > 14,5%

W > 220
P/L 0,6 max
Proteine > 13,5%

W > 160
P/L 0,6 max
Proteine > 11,5%

Antichi

W 115 max
P/L 0,5 max
Proteine 11,5 max



Grani antichi

GRANI MODERNI

- Coltura intensiva
- Elevata produttività
- Uniformità genetica
- + proteine di riserva
- W > 300
- - minerali, vitamine, sostanze antiossidanti

GRANI ANTICHI

- Coltura biologica
- Bassa produttività
- Biodiversità
- - proteine di riserva
- W 150
- + minerali, vitamine, sostanze antiossidanti

Studi clinici sui grani antichi

Soggetti sani (n=100)

Soggetti con elevato rischio cardiovascolare (n=22)

Pazienti con sindrome dell'intestino irritabile (n=20)

Pazienti con pregresso infarto del miocardio (n=22)

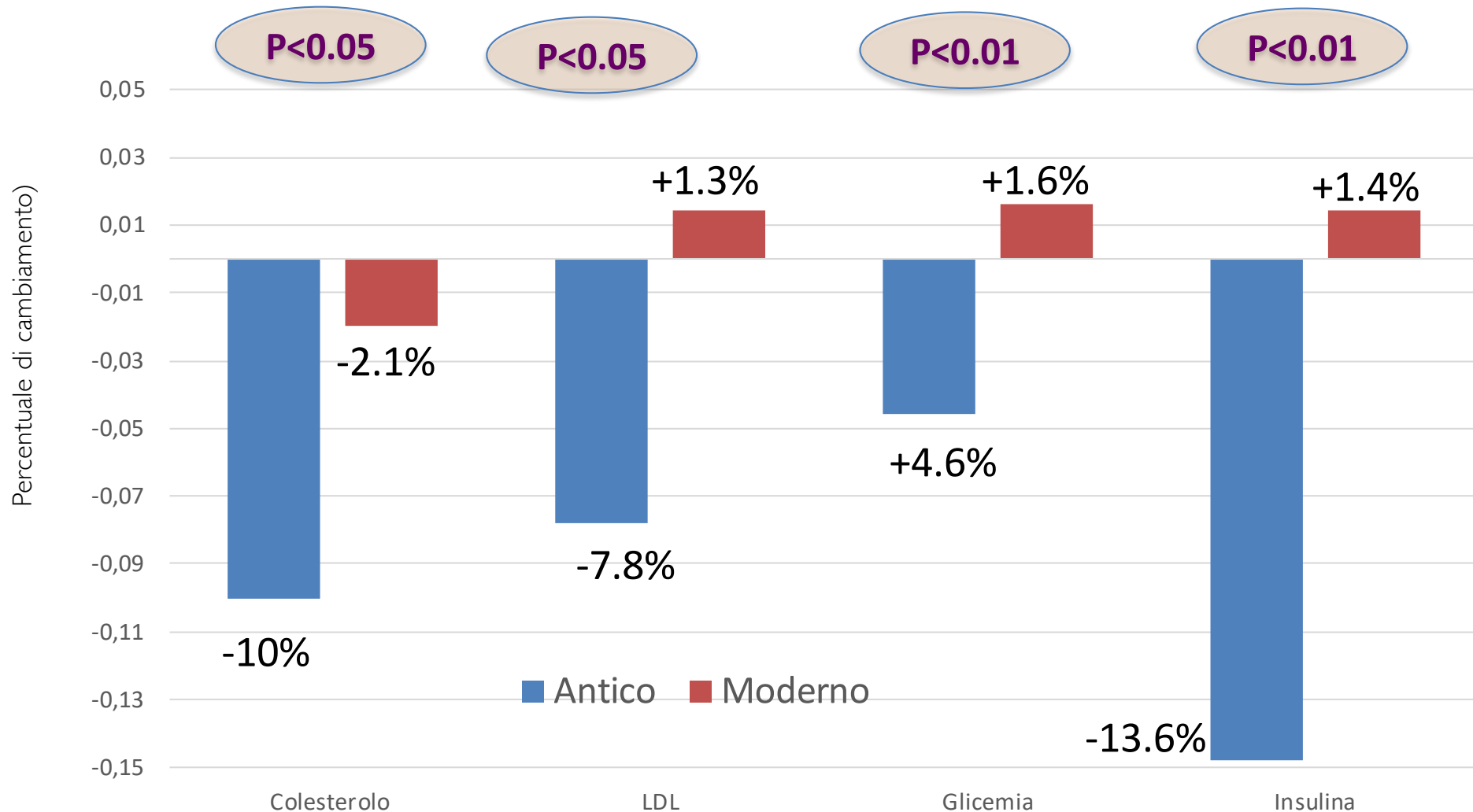
Pazienti con diabete (n=20)

Pazienti con steatosi epatica non alcolica (n=40)

8 studi
per un
totale di
224
persone

Studi clinici sui grani antichi

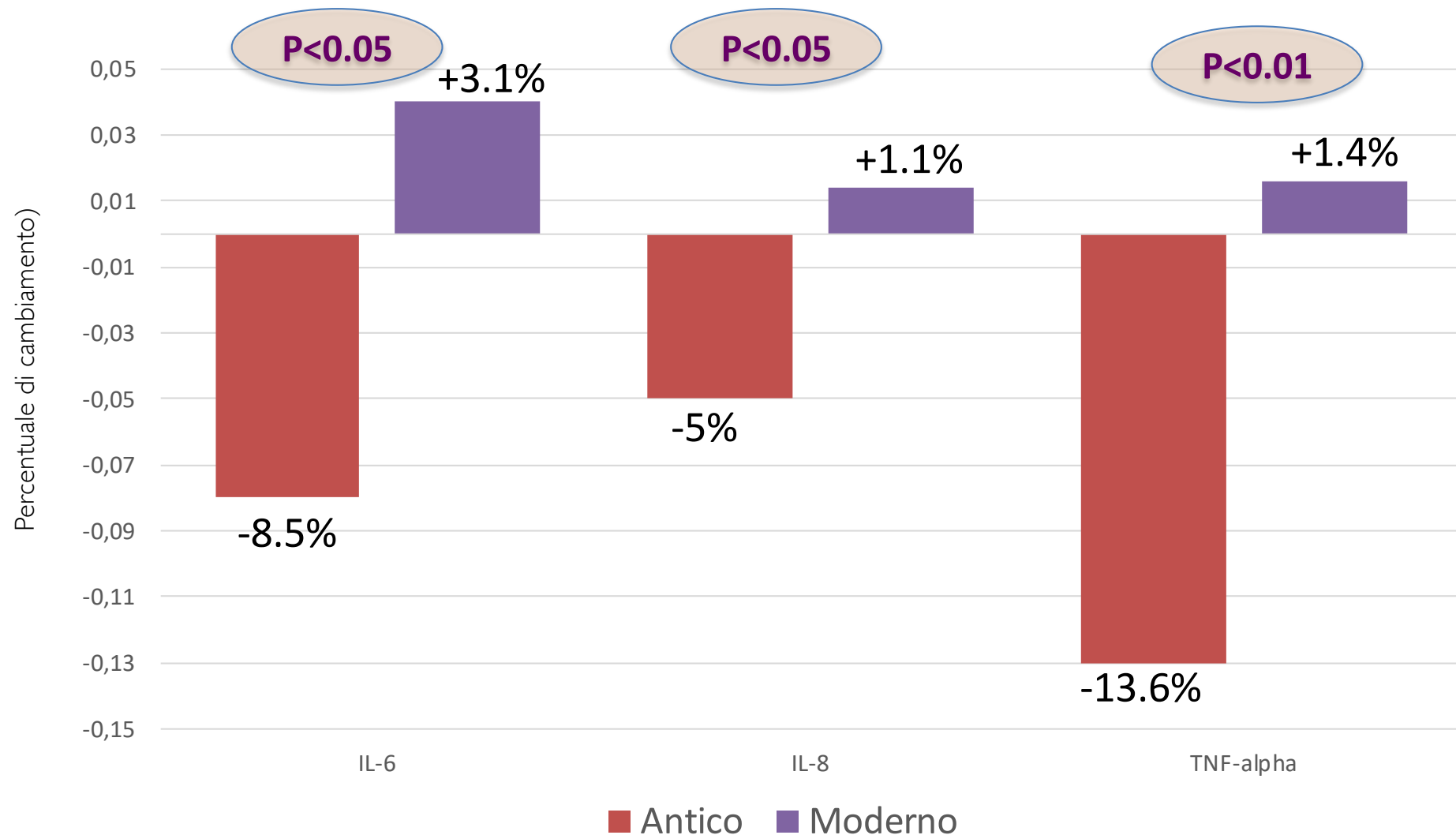
Autonomia B; Gentil Rosso; Senatore Cappelli; Triticum Turgidum Turanicum (Kamut); Verna



Modello lineare aggiustato per età, sesso e fattori confondenti

Studi clinici sui grani antichi

Autonomia B; Gentil Rosso; Senatore Cappelli; Triticum Turgidum Turanicum (Kamut); Verna



Modello lineare aggiustato per età, sesso e fattori confondenti