

A CUORE LA SALUTE!



**Educazione alimentare
e consigli per uno stile di vita sano e sostenibile**

A cura di

Dott.ssa **Benedetta Merloni**

Dott.ssa **Francesca Merloni**

Biologhe Nutrizioniste

Progetto Servizio Civile ACLI Trentine:
"Educhiamo per natura"



SERVIZIO CIVILE UNIVERSALE

INDICE

PILLOLE DI PREVENZIONE

FAI DELL'ALIMENTAZIONE LA TUA PREVENZIONE!

pag. 1

- LA PREVENZIONE È FONDAMENTALE!
- IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

pag. 2

DIETA MEDITERRANEA

pag. 3

NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE DELLA DIETA MEDITERRANEA

pag. 4

- ALCUNI CONSIGLI PER RIDURRE L'ASSUNZIONE DI SALE
- IDRATAZIONE

pag. 5

ATTIVITÀ FISICA

pag. 6

LO SAPEVI CHE?

PILLOLE DI CONSAPEVOLEZZA

RIDUCI GLI SPRECHI E INCENTIVA LA SOSTENIBILITÀ!

pag. 7

DIETA SOSTENIBILE

pag. 8

- L'IMPATTO AMBIENTALE DEL CIBO
- PERCHÉ È IMPORTANTE CONSUMARE FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE?

pag. 9

IL MERCATO DELLA STAGIONALITÀ

pag. 10

ALCUNI CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

pag. 11

ALCUNI CONSIGLI SULLA CORRETTA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

pag. 12

- ONE HEALTH
- LE SCELTE CONSAPEVOLI SONO IMPORTANTI!

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

pag. 13



PILLOLE DI PREVENZIONE

FAI DELL'ALIMENTAZIONE LA TUA PREVENZIONE!

LA PREVENZIONE È FONDAMENTALE!

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)...

La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente assenza di malattia o infermità.

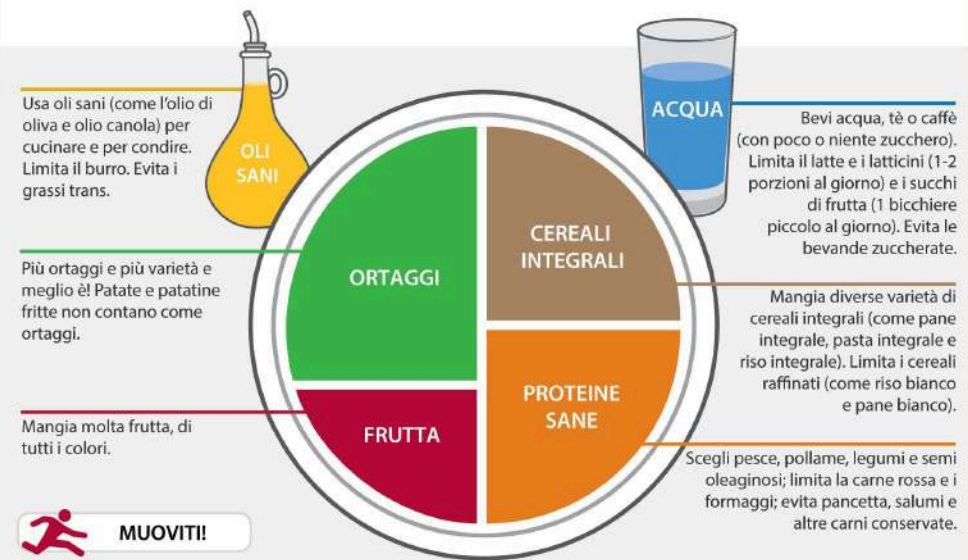
Un'alimentazione varia ed equilibrata e un sano e attivo stile di vita rappresentano dei validi strumenti di **prevenzione**.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Gli esperti di nutrizione dell'Università di Harvard hanno creato "The Healthy Eating Plate" (Il Piatto del Mangiar Sano), che rappresenta la composizione ideale dei pasti principali.



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



© Harvard University



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

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



DIETA MEDITERRANEA

- Il termine "dieta" deriva dal greco δίατα, che significa "**stile di vita**".
- L'adesione al modello di Dieta Mediterranea è correlata a una minore incidenza di malattie non trasmissibili cronico-degenerative, come il diabete di tipo II, le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro.
- Il corretto equilibrio nutrizionale della Dieta Mediterranea è emerso per la prima volta grazie a uno studio epidemiologico comparativo condotto dal biologo e fisiologo statunitense Ancel Keys e denominato "*Seven Countries Study*".
- Nel 2010 la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio immateriale dell'umanità.



Fonte immagine "Piramide Alimentare della Dieta Mediterranea": Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU); Sofi F. et al., Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2025.

NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE DELLA DIETA MEDITERRANEA

elaborata dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), 2025

La nuova Piramide Alimentare della Dieta Mediterranea:

- È stata aggiornata, alla luce delle nuove evidenze scientifiche e delle indicazioni delle organizzazioni internazionali (FAO e OMS), per aiutare a salvaguardare la salute delle persone e del pianeta. Ha, quindi, anche lo scopo di contribuire a raggiungere gli **Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda ONU 2030**.
- Tiene conto dell'ambiente, delle tradizioni culturali e dell'aspetto economico, ponendo maggiore attenzione alla **sostenibilità ambientale** e alla **riduzione degli sprechi alimentari**.
- Si consiglia di **mangiare occasionalmente carni rosse e lavorate**, prediligendo per il consumo settimanale altre fonti proteiche, come legumi e pesce fresco, in particolare il pesce azzurro, ricco di omega-3.
- Viene ulteriormente evidenziata l'importanza di **aumentare il consumo di alimenti di origine vegetale**: frutta, sia fresca che a guscio, verdura, cereali integrali e olio extravergine d'oliva.
- È sottolineata l'importanza della **moderazione nel consumo di zuccheri aggiunti, sale e alcol**.
- Viene ribadito il valore basilare dell'**attività fisica** e dell'**abitudine di bere acqua**.
- Si pone l'accento sulla **convivialità** a tavola, sui **prodotti locali**, sulla **biodiversità** e sulla **stagionalità**.



Per le sue caratteristiche, la **Dieta Mediterranea** è uno dei modelli alimentari maggiormente **sostenibili per l'ambiente e per la salute**.

ALCUNI CONSIGLI PER RIDURRE L'ASSUNZIONE DI SALE

- Insaporire il cibo con spezie, erbe aromatiche e agrumi al posto del sale
- Scolare e risciacquare verdure e legumi in scatola
- Mangiare più frutta e verdura fresca
- Controllare le etichette per scegliere i prodotti alimentari meno salati
- Scegliere frutta secca a guscio non salata
- Usare sempre meno sale quando si cucina ed eliminare la saliera da tavola



L'OMS raccomanda di limitare l'introduzione giornaliera di sodio tra 1,5 e 2 g, corrispondenti a **meno di 5 g di sale**, all'incirca quelli contenuti in un cucchiaino.

IDRATAZIONE

- È raccomandato bere acqua frequentemente e in piccole quantità nell'arco dell'intera giornata, durante e al di fuori dei pasti.
- Non bisogna attendere lo stimolo della sete per iniziare ad assumere liquidi proprio per evitare il più possibile che si arrivi alla disidratazione anche se iniziale.
- I bambini e gli anziani sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
- Il fabbisogno giornaliero d'acqua si raggiunge anche attraverso la quota contenuta negli alimenti. In particolare, la frutta, la verdura e il latte sono costituiti per oltre l'85% da acqua.



ASSUNZIONE ADEGUATA DI ACQUA



2500 ml/die maschi
2000 ml/die femmine

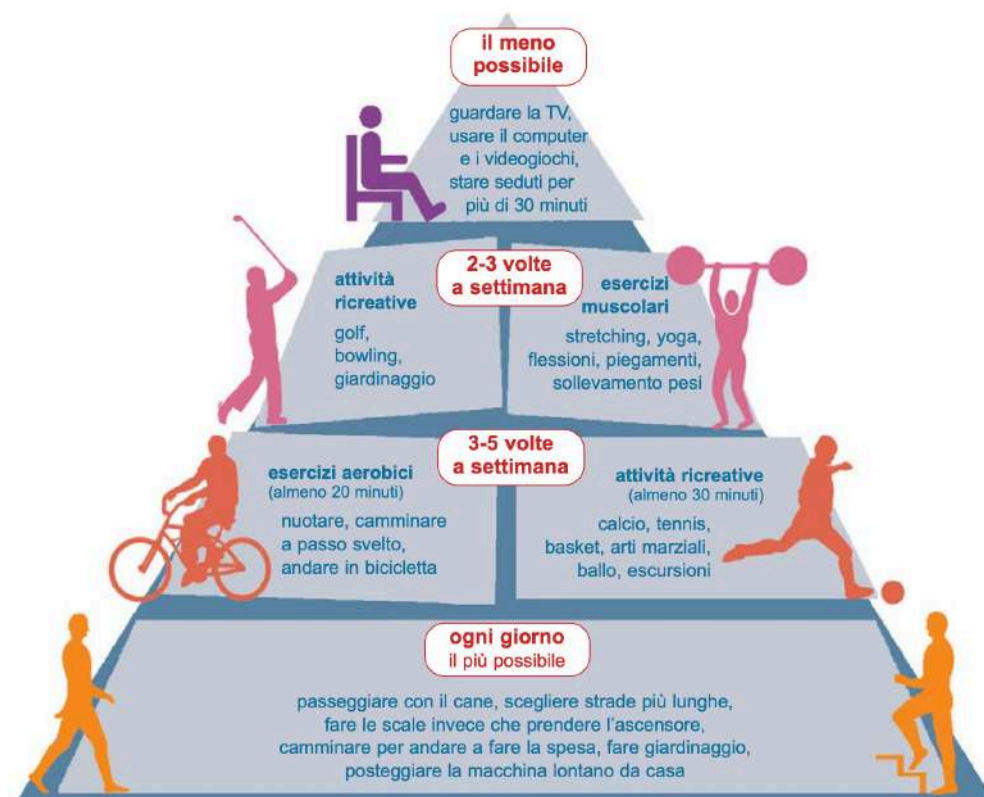


ATTIVITÀ FISICA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sottolinea che **qualsiasi tipo di movimento conta**: è possibile mantenere uno **stile di vita attivo anche attraverso lo svolgimento delle attività quotidiane**, come ad esempio andare a fare la spesa, fare le pulizie, cucinarsi i pasti, partecipare ad attività sociali, culturali, di svago e ricreative.

L'attività fisica regolare aiuta a:

- ridurre il rischio di malattie non trasmissibili cronico-degenerative
- prevenire l'ipertensione
- mantenere un peso corporeo sano (normopeso)
- migliorare la salute mentale, la qualità della vita e il benessere



Fonte immagine "Piramide dell'attività fisica": Istituto Superiore Sanità (ISS)



Non è vero che un prodotto "con crusca" sia necessariamente un prodotto integrale perché può essere un prodotto ricostituito, ossia fatto con farina raffinata a cui è stata aggiunta crusca.

Non è vero che mangiare carboidrati la sera faccia ingrassare. Ciò che conta ai fini della perdita di peso sono le quantità di cibo che mangiamo e molto meno l'orario al quale li mangiamo.

Non è vero che il valore calorico e le caratteristiche nutritive dello zucchero grezzo, comunemente definito "zucchero di canna", siano diverse da quelle dello zucchero bianco. Lo zucchero grezzo (che si può ricavare sia dalla canna da zucchero che dalla barbabietola) è semplicemente uno zucchero non totalmente raffinato: le differenze di colore e sapore dipendono dalla presenza di piccole quantità di residui vegetali (melassa) che non hanno nessun vantaggio nutrizionale: bianco o marrone si tratta della stessa cosa.

Non è vero che la frutta ai pasti faccia male. Questa credenza deriva probabilmente dal suggerimento strategico, specie per chi deve perdere peso, di usare la frutta (e a volte anche la verdura) come snack al posto di qualcosa di più calorico. Mangiare frutta durante o a fine pasto può essere addirittura positivo, perché la vitamina C in essa presente migliora l'assorbimento del ferro dei vegetali, perché deterge la mucosa della bocca e dei denti, perché può essere un fine pasto gradevole, dolce ma non eccessivamente calorico.

Non è vero che frutta secca a guscio (noci, nocciole, mandorle, ecc.) e frutta essiccata (tipo fichi secchi, prugne secche, ecc.) si equivalgano. La frutta secca a guscio rappresenta il seme della frutta ed ha quindi un elevato contenuto di energia, acidi grassi insaturi, fibra, acido folico, minerali, mentre la frutta essiccata è essenzialmente la frutta alla quale è stata sottratta acqua per aumentarne la conservazione. È quindi zuccherina, non grassa né proteica ed ha una elevata concentrazione di fibra e vitamine. Ancora diversa la frutta candita, una particolare varietà di prodotti caratterizzata dalla conservazione con aggiunta di zucchero.

DIETA SOSTENIBILE

In riferimento alla definizione data dall'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), le diete sostenibili prendono in considerazione diverse aree di interesse: le principali sono...

- la **dimensione salustistica**

(salute pubblica e stile di vita, anche in termini di corretto apporto dei nutrienti)

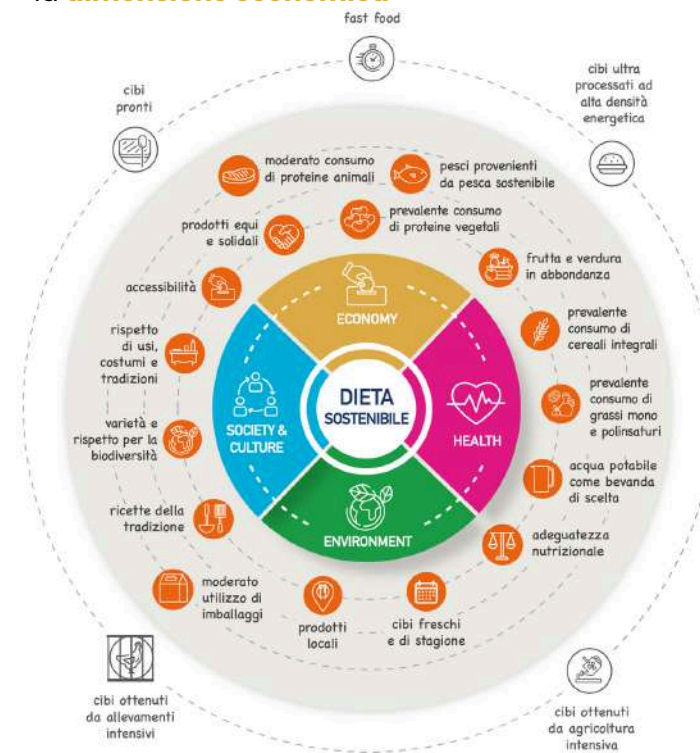
- la **dimensione ambientale**

(riguardante aspetti come la biodiversità e l'impatto climatico)

- la **dimensione socioculturale**

(relativa, ad esempio, ai prodotti della tradizione)

- la **dimensione economica**



Fonte immagine: Ministero della Salute, "Modelli di diete sane e sostenibili a partire dalle diete tradizionali"

IL MIO IMPATTO SUL CLIMA

ALTO IMPATTO

BASSO IMPATTO

MANGIA POCO/OGGI MENTE

MANGIA POCO/OGGI MENTE

MANGIA POCO/OGGI MENTE

LA MIA SALUTE

IL MEDITERRANEO

CONSUMO GIORNALIERO: ACQUA: ALMENO 2 LITRI | CAFFÈ O TÈ: MAX 3 TAZZE | VINO: MAX 1-2 BICCHIERI | BIRRA: MAX 1 LATINA | SALE: MAX 1 CUCCHIAIO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
SVOLGERE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.

Adottando **modelli alimentari sostenibili**, come la **Dieta Mediterranea**, si avrebbe la possibilità di ridurre fino al 70-80% le emissioni di gas serra e l'uso del suolo e del 50% l'uso dell'acqua.

- I prodotti consumati nel corso della loro naturale stagione di maturazione hanno delle proprietà nutritive superiori rispetto a un frutto o a una verdura maturata al di fuori del proprio arco temporale ideale.
- La frutta e la verdura di stagione costano meno (e spesso sono più buone) di quelle fuori stagione.
- La coltivazione di alimenti di stagione richiede molta meno energia e risorse idriche rispetto alle coltivazioni non stagionali e comporta una riduzione delle emissioni di CO₂.



IL MERCATO DELLA STAGIONALITÀ

DI STAGIONE
PRIMIZIE/TARDIVE

INVERNO
PRIMAVERA
ESTATE
AUTUNNO

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	Ott	NOV	DIC
ALBICOCCA						GIU	LUG	AGO				
ANGURIA						GIU	LUG	AGO				
ARANCIA	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
CACHI										Ott	NOV	DIC
CASTAGNA										Ott	NOV	
CILIEGIA					MAG	GIU	LUG					
CLEMENTINE	GEN	FEB								Ott	NOV	DIC
FICO						GIU	LUG	AGO	SET			
FRAGOLE				APR	MAG	GIU						
KIWI	GEN	FEB	MAR								NOV	DIC
LAMPONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	Ott		
LIMONE	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
MANDARINO	GEN	FEB									NOV	DIC
MELA	GEN	FEB	MAR	APR				AGO	SET	Ott	NOV	DIC
MELOGRANO										Ott	NOV	
MELONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
MIRTILO							LUG	AGO	SET			
MORA							LUG	AGO	SET			
NESPOLE				APR	MAG							
PERA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG			AGO	SET	Ott	NOV	DIC
PESCA						GIU	LUG	AGO	SET			
POMPELMO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG						NOV	DIC
SUSINA						GIU	LUG	AGO	SET			
UVA								AGO	SET	Ott	NOV	DIC

				APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
AGLIO				MAR	APR	MAG	GIU					
ASPARAGO												
BARBABIETOLA	GEN	FEB										
BIETOLACOSTA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
BROCCOLO	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
CARCIOFO	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
CAVOLETTI DI BRUXELLES	GEN	FEB	MAR								NOV	DIC
CAVOLIOFIOR	GEN	FEB	MAR	APR					SET	OTT	NOV	DIC
CAVOLO CAPPUCCIO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG			AGO	SET	OTT	NOV	DIC
CAVOLO NERO	GEN	FEB	MAR							OTT	NOV	DIC
CAROTA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
CETRIOLO						GIU	LUG	AGO	SET			
CIMA DI RAPA	GEN	FEB										DIC
CIPOLLA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
FAGIOLINI					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
FAVA				APR	MAG	GIU	LUG					
FINOCCHIO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG					OTT	NOV	DIC
FUNGHI										OTT	NOV	
INSALATA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
MELANZANA						GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
PATATA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
PEPERONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
PISELLI				APR	MAG	GIU						
POMODORO					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
PORRO	GEN	FEB								OTT	NOV	DIC
RADICCHIO	GEN	FEB								OTT	NOV	DIC
RAPE	GEN	FEB	MAR								NOV	DIC
RAVANELLO					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
SEDANO				APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
SPINACIO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG				SET	OTT	NOV	DIC
TOPINAMBUR	GEN	FEB	MAR							OTT	NOV	DIC
VERZA	GEN	FEB	MAR							OTT	NOV	DIC
ZUCCA	GEN	FEB	MAR					AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ZUCCHINA					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			

Dott.ssa Benedetta Merloni – Biologa Nutrizionista e Servizio Civile ACLI Trentine
Dott.ssa Francesca Merloni – Biologa Nutrizionista e Servizio Civile ACLI Trentine

ALCUNI CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per contribuire in modo significativo alla riduzione dello spreco alimentare, è importante **far diventare alcune piccole azioni delle buone abitudini!**

• Pianificare gli acquisti

Per non acquistare più del necessario, è consigliabile preparare in anticipo una lista di ciò di cui effettivamente si ha bisogno ed evitare di fare la spesa quando si è affamati.



• Conservare correttamente gli alimenti

Per rallentare il deterioramento degli alimenti, è fondamentale riporli nei ripiani adatti all'interno del frigorifero e seguire attentamente le indicazioni di conservazione fornite sulle confezioni.



• Porre attenzione alla data di scadenza

Durante la sistemazione della spesa, è bene disporre gli alimenti con una data di scadenza più lontana dietro a quelli che scadono prima.



È importante porre attenzione alla differenza tra "data di scadenza" e "termine minimo di conservazione": bisogna ricordare che la dicitura in etichetta *"da consumarsi preferibilmente entro"* indica che, oltre la data riportata, il prodotto non comporta rischi per la salute, ma potrebbe solo aver modificato alcune caratteristiche organolettiche e nutritive.

• Riutilizzare gli avanzi

A livello domestico, gli avanzi possono essere riciclati per preparare nuove ricette o congelati per utilizzarli in futuro.

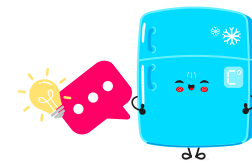
Quando si mangia fuori, invece, per evitare che il cibo non consumato venga gettato, un buon suggerimento è chiedere un contenitore per poterlo successivamente mangiare a casa.



ALCUNI CONSIGLI SULLA CORRETTA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

Frigorifero

- Riporre rapidamente gli alimenti deperibili appena acquistati in frigorifero
- Dividere i prodotti cotti da quelli crudi, in particolare carni e prodotti ittici
- Tenere i prodotti distanti dalle pareti
- Posizionare adeguatamente gli alimenti nei ripiani del frigorifero
- Controllare periodicamente la temperatura del frigorifero (4°C)
- Chiudere bene la porta del frigo: le aperture continue possono compromettere la stabilità della temperatura
- Non porre in frigorifero cibi ancora caldi: l'ideale è riporli nel frigorifero entro due ore, cercando di raffreddarli il più possibile



Congelatore

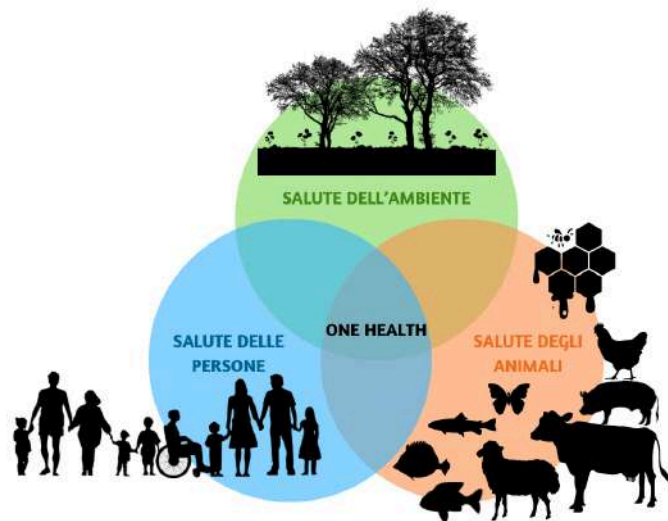
- Riporre rapidamente in congelatore gli alimenti cotti, ma solo quando si sono raffreddati
- Congelare alimenti di buona qualità igienica: bisogna ricordare che il congelamento non sostituisce la cottura
- Congelare piccole porzioni in contenitori di plastica o alluminio, o in sacchetti, indicando il contenuto e la data di congelamento
- È bene ricordare la regola FIFO "First In-First Out": quando si riempie il congelatore, bisogna spostare avanti gli alimenti più vecchi, infatti il primo alimento ad essere stato congelato è il primo da consumare
- Scongelare gli alimenti in frigorifero o in microonde; una volta scongelati, consumali entro 24 ore e non ricongelarli



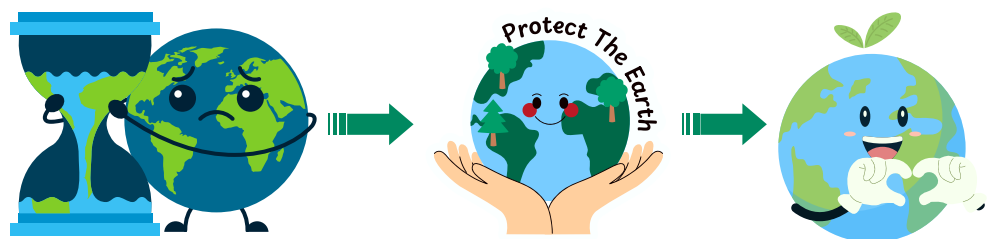
ONE HEALTH

La salute degli esseri umani, degli animali domestici e selvatici, delle piante e dell'ambiente in generale (compresi gli ecosistemi) sono strettamente collegati e interdipendenti.

L'alimentazione è uno dei canali attraverso cui l'uomo e l'ambiente entrano in contatto; se il cibo viene prodotto e consumato in maniera responsabile e sostenibile risulta in grado di preservare la salute di entrambi.



LE SCELTE CONSAPEVOLI SONO IMPORTANTI!



Giorno del
Sovrasfruttamento
delle risorse della Terra
(**Earth Overshoot Day**)

Attraverso l'adozione di
**abitudini sane e
sostenibili** si potrebbe
proteggere la Terra

In questo modo si
salvaguarderebbe sia
la nostra **salute** che
quella del pianeta

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- CREA, Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione – Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria. Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, revisione 2018.
- SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana (2024). Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la Popolazione Italiana (LARN), V Revisione.
- Department of Nutrition at the Harvard T.H. Chan School of Public Health (2011), The Nutrition Source, Healthy Eating Plate. Disponibile online: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/> (ultimo accesso luglio 2025).
- Sofi F. et al. (2025) Mediterranean diet: Why a new pyramid? An updated representation of the traditional Mediterranean diet by the Italian Society of Human Nutrition (SINU). Nutr Metab Cardiovasc Dis.
- WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
- Ministero della Salute (2019), Modelli di diete sane e sostenibili a partire dalle diete tradizionali.
- FAO, WHO (2019). Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome.
- Willett, W. et al. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet, 393(10170), 447–492.
- Aleksandrowicz, L. et al. (2016). The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health: a systematic review. PloS one 11.11 (2016): e0165797.
- Fondazione Barilla, & Gruppo di ricerca su nutrizione, diabete e metabolismo, Università degli Studi di Napoli Federico II (2021). One Health: un nuovo approccio al cibo, la Doppia Piramide per connettere cultura alimentare, salute e clima.
- Istituto Superiore di Sanità (2006) Alimentazione sicura in ambito domestico: obiettivi e raccomandazioni per la prevenzione e sorveglianza delle tossinfezioni alimentari – ISSN 1123-3117

Educazione alimentare e consigli per uno stile di vita sano e sostenibile

A cura di

Dott.ssa **Benedetta Merloni**

Dott.ssa **Francesca Merloni**

Biologhe Nutrizioniste

Progetto Servizio Civile ACLI Trentine:
"Educhiamo per natura"

Servizio Civile Universale – Ambientale
Area: Educazione alimentare



Il Progetto "**Educhiamo per natura**" ha come obiettivo specifico quello di diffondere una cultura maggiormente attenta e sensibile ad un utilizzo responsabile e al non spreco delle risorse attraverso un cambiamento significativo dei modelli di consumo e degli stili di vita, in particolar modo alimentari, orientandoli verso un maggior livello di sostenibilità dal punto di vista in primis ambientale, ma anche sociale ed economico, rendendo protagonisti i cittadini, in particolar modo di quelli più giovani.

*"Fa' che il cibo sia la tua medicina e
che la medicina sia il tuo cibo."*

Ippocrate (V-IV secolo a.C.)



*Un importante strumento di
prevenzione e tutela della salute è
l'educazione alimentare.*



*Adottare abitudini sane e sostenibili
può fare la differenza per la nostra
salute e per quella del pianeta!*



**ACLI
TRENTINE**