

LAVORO DI GRUPPO

La dieta mediterranea



Gli elementi caratteristici della dieta mediterranea sono legati alla terra, al mare, alla cultura del nostro paese. Sono essenzialmente:

- il pane e la pasta
- l'olio d'oliva
- i legumi
- la frutta e la verdura
- il pesce
- i formaggi e gli altri derivati del latte
- gli aromi e le spezie

Ad esempio i formaggi e i derivati del latte: forniscono proteine animali di grande quantità e sono, con il latte, la principale fonte di calcio.

Il B.C.F.N., funzionalità e scopo

Cos'è il BCFN?

BCFN (Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition) nasce nel 2009 con l'obiettivo di analizzare i grandi temi legati all'alimentazione e alla nutrizione nel mondo.

Cosa fa la BCFN?

Studia la complessità degli attuali sistemi agro-alimentari e promuove il cambiamento verso uno stile di vita più sano e sostenibile.

Cos'è la doppia piramide?

La doppia piramide illustra la relazione inversa fra gli elementi nutrizionali e il loro impatto sull'ambiente.



Barilla Center for Food and Nutrition

Il modello della doppia piramide alimentare e ambientale elaborato da Fondazione BCFN nasce dallo studio e dall'evoluzione della piramide alimentare, su cui si basa la dieta mediterranea. La doppia piramide alimentare e ambientale dimostra una strettissima relazione tra due aspetti di ogni alimento: il valore nutrizionale e l'impatto ambientale generato nelle fasi di produzione e consumo. Gli alimenti a minore impatto ambientale sono anche consigliati dai nutrizionisti per la nostra salute. Gli studi dimostrano che un'alimentazione equilibrata durante l'infanzia è la premessa fondamentale per una crescita armonica, che riduce la predisposizione al sovrappeso e alle malattie correlate. Solo l'1% dei bambini tra i 6 e i 10 anni ha abitudini alimentari corrette, in linea con la piramide alimentare. Spesso la dieta dei bambini comporta un apporto calorico superiore alle loro esigenze, con un'eccessiva presenza di grassi e zuccheri, a discapito di frutta e verdura. La doppia piramide per i bambini suggerisce una dieta basata su alimenti di origine vegetale: cereali (soprattutto integrali, ricchi di fibra e componenti protettivi), frutta e verdura. A salire si trovano legumi, latte.

DOPPIA PIRAMIDE NELL'ALIMENTAZIONE DEGLI ADULTI:

In età adulta, la doppia piramide evidenzia che la dieta mediterranea permette di adottare un'alimentazione sostenibile, seguendo le raccomandazioni dei nutrizionisti ed evitando impatti negativi a livello ambientale ed economico.

DOPPIA PIRAMIDE NELL'ALIMENTAZIONE DEGLI ADULTI: In età adulta, la doppia piramide evidenzia che la dieta mediterranea permette di adottare un'alimentazione sostenibile, seguendo le raccomandazioni dei nutrizionisti ed evitando impatti negativi a livello ambientale ed economico.

DOPPIA PIRAMIDE NELL'ALIMENTAZIONE DEGLI ADULTI: In età adulta, la doppia piramide evidenzia che la dieta mediterranea permette di adottare un'alimentazione sostenibile, seguendo le raccomandazioni dei nutrizionisti ed evitando impatti negativi a livello ambientale ed economico.

SOSTENIBILITÀ ALIMENTARE E AMBIENTALE: Come dimostra la doppia piramide, l'impatto ambientale della nostra alimentazione varia in funzione di quello che mettiamo nel piatto. Per approfondire questo concetto, Fondazione BCFN ha analizzato gli impatti di tre menù settimanali, equilibrati dal punto di vista nutrizionale e con un contenuto calorico equivalente.

Menù sostenibile: comprende sia la carne (prediligendo quella bianca) che il pesce, facendo attenzione al giusto bilanciamento tra proteine. Il menù sostenibile della Fondazione BCFN e quello vegetariano presentano entrambi impatti ambientali minori rispetto a quello di carne. In concreto, se nell'arco di un anno una persona evitasse di mangiare la carne per due giorni a settimana, si avrebbe un risparmio di 310 kg di CO₂ all'anno. Se addirittura tutti i cittadini italiani non mangiassero carne per un solo giorno a settimana, si avrebbe un risparmio totale di 198 mila tonnellate di CO₂. Il valore della doppia piramide alimentare e ambientale è duplice: da un lato rappresenta un'eccellente sintesi delle principali conoscenze acquisite dalla medicina, dagli studi sull'alimentazione, dall'impatto che le nostre scelte hanno sul nostro Pianeta, mentre dall'altro è un potente strumento di educazione al consumo grazie alla sua grafica semplice e intuitiva.