



Noi, il cibo, il nostro Pianeta

Modulo 9. Come raggiungere gli
Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs)
nel Mediterraneo - La via da seguire V.
Nutrizione ed educazione



Barilla
Center
FOR FOOD
& NUTRITION

MODULO 9.1: SFIDE NUTRIZIONALI PER IL MEDITERRANEO

- Le **malattie non trasmissibili**, soprattutto quelle cardiovascolari, il cancro, il diabete e i disturbi respiratori cronici, rappresentano oggi il principale rischio per la salute e lo sviluppo umano. Uccidono **41 milioni di persone** ogni anno, pari al 71% di tutti i decessi a livello globale.
- Circa l'80% **di queste malattie potrebbero essere prevenute** eliminando alcuni fattori di rischio, come il consumo di tabacco, le diete poco salutari, l'inattività fisica e il consumo eccessivo di alcol.
- Le malattie non trasmissibili non riguardano solo i **Paesi** sviluppati ma anche quelli **in via di sviluppo**.



I RISCHI METABOLICI

- Principali fattori di rischio metabolici, legati ad una cattiva alimentazione, che contribuiscono al rischio di contrarre malattie non trasmissibili:
 - Aumento della pressione sanguigna
 - **Sovrappeso / obesità**
 - Iperglicemia (alti livelli di glucosio nel sangue)
 - Iper-lipidemia (alti livelli di grasso nel sangue)
- Il principale fattore di rischio metabolico a livello mondiale è l'aumento della pressione sanguigna (a cui è attribuito il 19% delle morti globali), seguito da sovrappeso/obesità e aumento della glicemia.



FERMARE L'AUMENTO DELL'OBESITÀ

- **L'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo → è considerata una vera e propria epidemia.**
- È presente sia nei Paesi sviluppati che in quelli in via di sviluppo (dove spesso convivono con la mancanza di cibo).
- L'eccesso ponderale è una condizione caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo, in genere a **causa di un'alimentazione scorretta (ed eccessiva) e di una vita sedentaria.**
- Quando l'obesità non dipende da una specifica patologia, il trattamento principale è la **prevenzione (stili di vita sani, alimentazione corretta e attività fisica adeguata).**

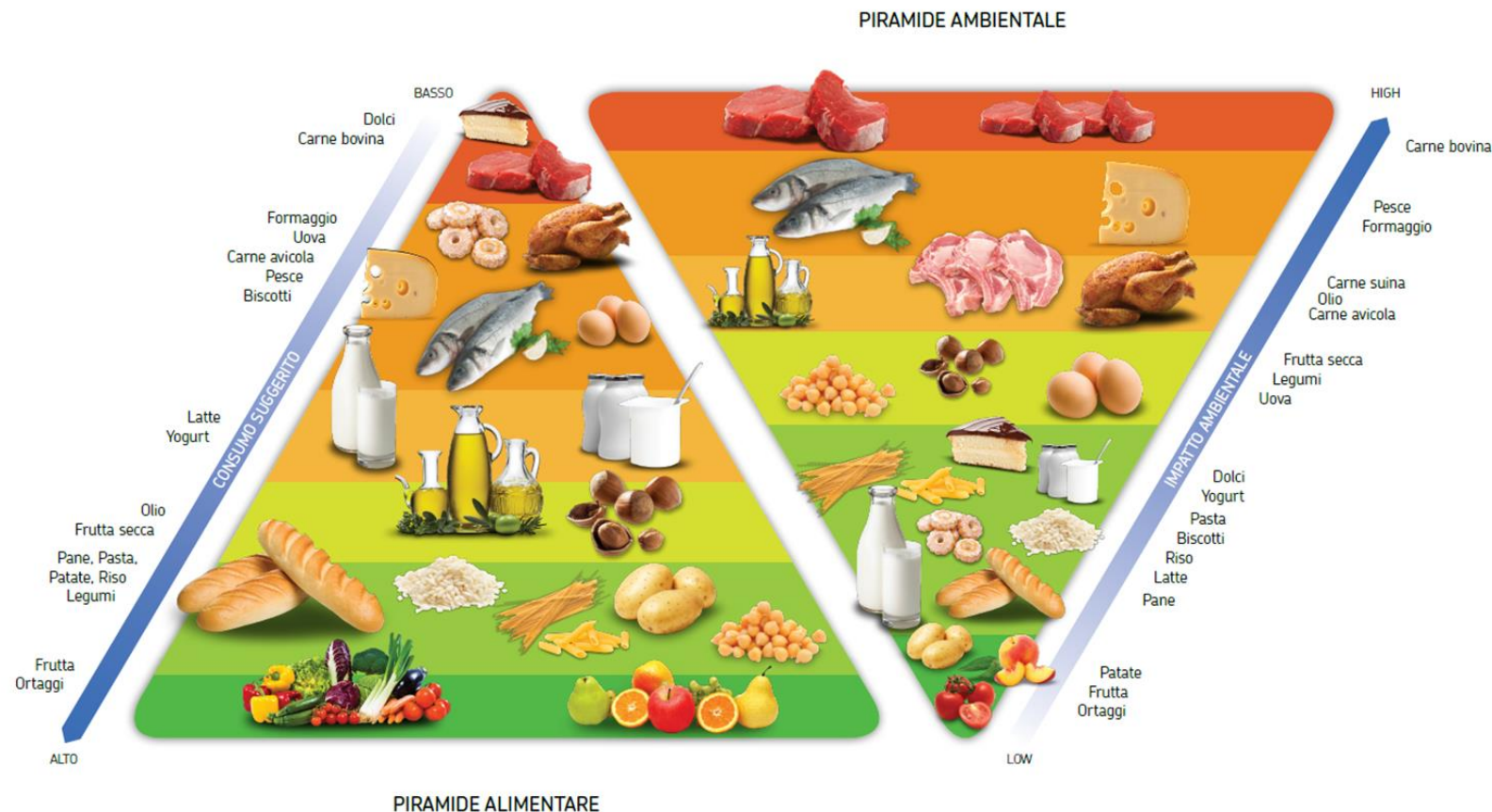


I PUNTI CHIAVE DEL CAMBIAMENTO

- Parlare di cibo e non di nutrienti.
- Promuovere schemi alimentari completi invece che singoli cambiamenti.
- Incrementare il consumo di fibra (più frutta, verdura, legumi e cereali non raffinati).
- Diminuire il consumo di sale e zucchero (soprattutto evitare le bevande zuccherate).
- Limitare i grassi e imparare a distinguerne la qualità (porre attenzione, per esempio, al consumo di acidi grassi saturi e di acidi grassi trans).



L'IMPORTANZA DELLA DIETA MEDITERRANEA

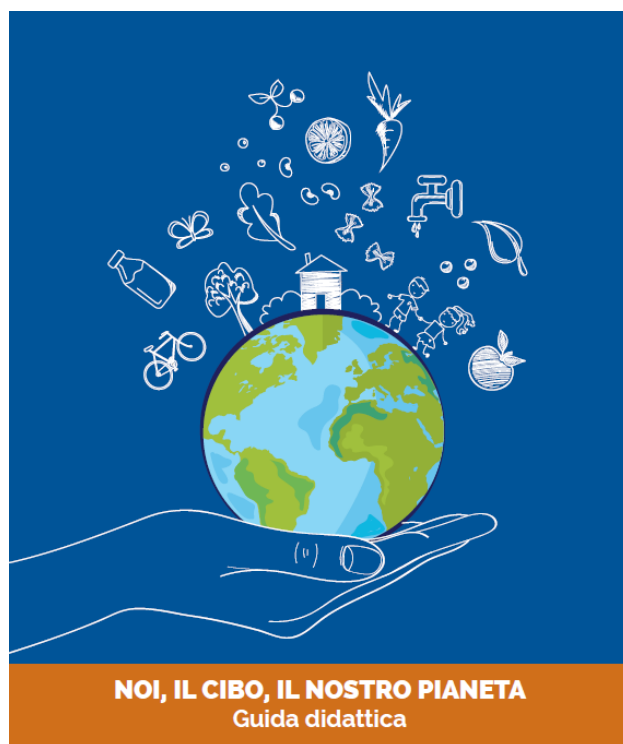


La dieta mediterranea fa bene alle persone e al Pianeta, perché i cibi alla base della nostra alimentazione quotidiana sono anche quelli con un impatto più ridotto sull'ambiente



NOI, IL CIBO, IL NOSTRO PIANETA

www.noilciboilpianeta.it



CORSO FORMATIVO ON LINE SULLA SOSTENIBILITÀ

Il Bacino del Mediterraneo è considerato tra le regioni geografiche con maggiore riserva di biodiversità al mondo. Tuttavia, l'agricoltura mediterranea è minacciata da diversi fattori e diventa necessario formare professionisti, dando loro strumenti e conoscenze per re-inventare e re-immaginare il modo in cui produciamo il cibo, al fine di raggiungere i 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs), definiti dall'Agenda 2030 dell'ONU. Per rispondere a queste



LA FONDAZIONE BCFN

- La Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition (**BCFN**) **studia la complessità degli attuali sistemi agro-alimentari** e con le sue **iniziative promuove il cambiamento** verso uno stile di vita più sano e sostenibile, per il raggiungimento degli Obiettivi sanciti dall'Agenda 2030 delle Nazioni Unite (SDGs).
- BCFN produce **contenuti di alto valore scientifico** utili ad informare e guidare le persone verso scelte quotidiane consapevoli in materia di cibo e nutrizione, salute e sostenibilità.



Barilla
Center
FOR FOOD
& NUTRITION

