

MANGIARE BENE, SANO, TOSCANO

di **FRANCESCO CIPRIANI (*)**
e **NADIA OLIMPI**

GOOD, HEALTHY, TUSCAN FOOD

Nutrition, when varied and balanced, is fundamental to our healthy. The Regione Toscana, aware of the importance of nutrition, developed the PAT (Tuscan Food Pyramid), a six level pyramid indicating the correct amount of food types our diet should include.

The pyramid is not only a guide for healthy diets but also contains a list of local products, in order to promote and develop Tuscan food traditions. The message of the PAT does not aim at detailing the amount and frequency food should be consumed; an obsessive and excessive attention towards good and bad food can be just as detrimental as junk food. Its aim is a relaxed approach to food and nutrition. The upturns of a balanced diet are several: first of all, a correct diet can dramatically reduce risks of the most common diseases such as hearth conditions, obesity and tumors. Secondly, by buying from local producers we shorten the number of passages between the producer and us: the first earns a fairer sum and we spend less. Lastly, local means less transportations, less fuel, less pollution.

Tuscan lifestyles

According to ISTAT data, smoking in Tuscany follows the Italian average, but drinking is above the national data.

Nevertheless, Tuscans are slightly less sedentary than Italians. Tuscan also consume more vegetables, milk and meat, especially pork. An important data is childhood obesity which percentage is lower in Tuscany than in Italy. To further improve lifestyle and health, a series of prevention measures are being implemented following the principles of the Evidence Based Prevention.

L'alimentazione se corretta, variata ed equilibrata, è uno strumento fondamentale per mantenersi in salute. In Italia si stima che i rischi connessi all'alimentazione sbilanciata rappresentano i fattori principali a cui attribuire la "perdita di salute" misurata in DALYs, che indicano gli anni di vita persi per disabilità o morte prematura. I risultati delle ricerche scientifiche consentono, tuttavia, di orientare le scelte quotidiane verso un più sano stile alimentare. Su questo tema la Presidenza della Regione Toscana nel 2007, con il supporto delle Agenzie regionali dell'agricoltura e della sanità, costituì un Gruppo di lavoro per condividere le evidenze più affidabili sui rapporti tra consumo di alimenti e salute, valorizzando gli elementi di congruità con le politiche di sviluppo economico, ambientale ed agricolo della Regione stessa. Al gruppo parteciparono esperti in nutrizione, dalla produzione al consumo, rappresentati da nutrizionisti, agronomi, medici, farmacisti, veterinari, appartenenti alle Università e a vari Istituti ed Enti toscani. Nasceva così l'idea della Piramide Alimentare Toscana (PAT), sviluppata con gli obiettivi di selezionare i prodotti e i piatti da proporre come modello alimentare corretto, aiutare i consumatori riguardo alla frequenza di consumo dei vari alimenti, affermare il valore e l'importanza della produzione locale, valorizzare le produzioni e le tradizioni toscane. La sintesi e la semplificazione dei messaggi scientifici, per renderli accessibili e facilitarne l'applicazione nella vita quotidiana, rappresenta un elemento fondamentale per la creazione di uno strumento di comunicazione di sani stili di vita nella popolazione. La Piramide Alimentare Toscana è suddivisa in sei livelli, che indicano le corrette proporzioni dei cibi da assumere nella dieta. Nel livello più basso, alla base della piramide, sono raffigurati i cibi da consumare più spesso, mentre man mano che si salgono i gradini si trovano quelli da consumare con minor frequenza. Il messaggio che intende trasmettere è di consumare tutti gli alimenti, senza alcuna esclusione, ma con una frequenza diversificata. In particolare, i sei scalini della PAT, dal basso verso l'alto, sono: 1- frutta e verdura; 2- cereali e derivati e olio extravergine di oliva; 3- legumi, frutta secca, latte e yogurt; 4- pesce e pollame; 5- formaggi, uova e patata; 6- carne rossa, salumi e dolci. La PAT propone 70 prodotti, di cui 65 della tradizione toscana, un appropriato consumo di acqua, di vino, ed una costante attività fisica. Il varo ufficiale della PAT è avvenuto nel 2008. La PAT è stata la prima iniziativa che ha declinato in ambito regionale prodotti e abitudini per una alimentazione corretta, in linea con le caratteristiche culturali e

con le tradizioni alimentari della regione. È espressione di politiche integrate regionali, piuttosto che settoriali. Non è, infatti, promossa, come in esperienze di altri Paesi, dall'area sanitaria o dell'agricoltura, ma direttamente dalla Presidenza della Regione, a testimonianza della trasversalità delle raccomandazioni. Per la Toscana l'alimentazione è anche identità culturale, consolidata nelle tradizioni gastronomiche e nei prodotti locali, punto di forza del settore agricolo, del commercio, del turismo e attore non irrilevante dell'equilibrio ambientale. Il messaggio della PAT non intende volutamente entrare nel dettaglio tecnico della raccomandazione sulla frequenza con cui i singoli alimenti dovrebbero essere consumati, per disincentivare un'eccessiva e ossessiva attenzione verso ciò che "fa bene-fa male" e favorire un consumo sereno. Le dimensioni grafiche dei livelli dovrebbero, di per sé, esprimere ad impatto visivo le proporzioni adeguate tra gruppi di alimenti da consumare, aiutando a mantenere nel corso di molti anni uno stile di vita sano, senza ricorrere a complicati calcoli matematici su calorie e pesi o riflessioni complesse sulle scelte dei cibi. Sappiamo ormai che i vantaggi legati ad una corretta alimentazione ed al consumo di prodotti locali e di stagione sono molteplici. Il primo è strettamente legato alla salute. Un'alimentazione appropriata aiuta ad evitare sovrappeso, obesità, ipercolesterolemia, ipertensione, che sono tra i principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie del cuore, della circolazione, del diabete e di alcuni tumori molto diffusi. Modificare le proprie abitudini alimentari in accordo alle raccomandazioni nutrizionali della PAT rappresenta perciò un elemento fondamentale per il miglioramento della salute collettiva. C'è poi un secondo vantaggio economico. Comprando dai produttori locali, e privilegiando l'acquisto diretto al mercato o tramite gruppi organizzati, diminuisce il numero degli intermediari tra la produzione e il consumo, e di conseguenza si riducono i costi con un doppio vantaggio: per il produttore, a cui è garantita una remunerazione più equa, e per il consumatore, che può acquistare prodotti migliori pagandoli meno. Il terzo vantaggio è di natura ambientale. Ridurre la distanza tra il luogo di produzione e il luogo di vendita e consumo, significa diminuire i tempi di trasporto con riduzione delle emissioni inquinanti in atmosfera. Come risultato finale, arrivano sulla tavola prodotti più ricchi di sostanze protettive per la salute e con minor impatto ambientale. La diffusione della PAT è avvenuta sui media locali e nazionali, oltre che con manifesti, depliant, libretti informativi e con modelli in legno per l'esposizione in occasione di manifestazioni pubbliche. Ad oggi, rappresenta uno strumento richiesto ed utilizzato nell'ambito di iniziative realizzate soprattutto nella scuola e nei territori.

(*) Direttore ARS, Agenzia Regionale di Sanità, Regione Toscana

Gli stili di vita in Toscana

L'Osservatorio di Epidemiologia di ARS, ha, tra le sue funzioni, quella di monitorare gli stili di vita della popolazione toscana, attraverso indagini regolarmente effettuate a livello nazionale e regionale. Secondo i dati Istat, mediamente in Toscana si fuma come nel resto del Paese. Riguardo al consumo di alcol, in Toscana si beve un po' di più, ma è meno diffuso il fenomeno delle "abbuffate" di alcol (binge drinking). I toscani sono anche un po' meno sedentari rispetto agli italiani, anche se è ancora bassa la quota di chi fa attività fisica nelle quantità raccomandate per mantenersi in salute.

In Toscana si consuma di più verdura, ortaggi e latte, in linea con le raccomandazioni nutrizionali, ma anche più carne, soprattutto suina, cosa non altrettanto positiva.

Gli stili di vita dei bambini e degli adolescenti sono particolarmente importanti perché condizionano la salute da adulti. Secondo l'indagine "OKkio alla salute" del 2012, i bambini toscani sono meno in eccesso di peso rispetto ai coetanei italiani: il sovrappeso ha una prevalenza del 22,2% in Italia e del 19,6% in Toscana, mentre sono obesi il 10,6% dei bambini italiani ed il 7% di quelli toscani. Nell'adolescenza, periodo della vita critico per l'evoluzione dell'individuo verso la maturità, i dati della rilevazione EDIT parlano di una diffusione del fumo di tabacco (24,1%), di binge drinking e di ubriacature. L'Agenzia Regionale di Sanità sta coordinando per la Regione Toscana l'attività dell'Osservatorio sugli stili di vita, che organizza, incentiva e valuta le azioni di prevenzione realizzate nei territori per il contrasto ai comportamenti a rischio su fumo, alcol, alimentazione e attività fisica.

L'Osservatorio ha il compito di favorire la diffusione di interventi efficaci di prevenzione, seguendo i principi della Evidence Based Prevention.



Regione Toscana

6



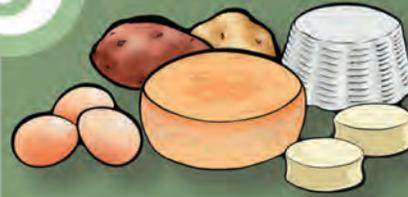
CARNI ROSSE • SALUMI • DOLCI

Bistecca alla fiorentina

Salame toscano • finocchiona toscana • prosciutto toscano

Schiacciata alla fiorentina • schiacciata con l'uva • cenci

5



FORMAGGIO • UOVA

Pecorino toscano • pecorini a latte

Patata rossa di Cetica

4



PESCE • POLLO

Palamita • trota

Pollo del Valdarno

3



2



1



L'ATTIVITÀ FISICA



L'attività fisica svolge un ruolo importante per la nostra salute!

Le persone che adottano uno stile di vita attivo hanno meno probabilità di sviluppare malattie croniche (malattie cardiovascolari, tumori, diabete ecc.). Con il peso corporeo nella norma, ed è noto che obesità e sovrappeso sono tra i principali fattori di rischio per molte di queste malattie.

Senza troppa fatica, è sufficiente svolgere regolarmente l'attività fisica a livelli moderati di intensità: una passeggiata di 30 minuti tutti i giorni migliorerà il nostro stato di salute. Si consiglia di andare a piedi o in bicicletta anche per le attività di tutti i giorni: fare la spesa, portare fuori il cane, sbrigare commissioni ecc.

E una o più volte alla settimana, almeno un'ora di attività più intensa!

LA PIRAMIDE ALIMENTARE TOSCANA

Studi scientifici dimostrano l'importanza dell'alimentazione per il mantenimento e il miglioramento dello stato di salute, a tutte le età.

La **Piramide Alimentare Toscana** propone un modello di alimentazione equilibrata. A ogni livello della piramide sono stati inseriti alcuni prodotti tradizionali toscani. Gli alimenti tipici della nostra regione infatti, oltre a costituire un patrimonio culturale di notevole importanza, sono vari, di elevata qualità e, se acquistati localmente, permettono di ridurre le distanze tra la terra e la tavola con tanti vantaggi, per la salute, per l'ambiente e per il mantenimento della biodiversità.

La **Piramide Alimentare Toscana** va letta a partire dal gradino più basso, dove sono presenti gli alimenti da consumare più frequentemente per una corretta alimentazione. Man mano che si sale si trovano alimenti che, per le loro caratteristiche nutrizionali, devono essere consumati con minor frequenza.

In generale, comunque, l'alimentazione deve essere varia ed è raccomandabile cambiare spesso il tipo di alimenti, senza escludere nulla. Insomma, la parola d'ordine è: consumare tutto, ma con moderazione!

È poi molto importante ridurre il consumo di sale e di cibi salati.

In presenza di situazioni particolari o di patologie, la dieta va sempre personalizzata con il consiglio di un medico o di un dietista.



VINO

Bere vino durante i pasti e con moderazione (al massimo un bicchiere al giorno per le donne e due bicchieri per gli uomini), non comporta particolari controindicazioni, anzi il vino contiene anche alcune sostanze protettive.

Comunque, chi non ha l'abitudine di bere vino, non dovrebbe essere incoraggiato a consumarlo.

LEGUMI • FRUTTA SECCA • LATTE

Fagiolo cannellino • fagiolo zolfino • fagiolo di Sorana • cece piccino del Valdarno • cece rugoso della Maremma • cecina • fava lunga delle Cascine

Castagna del monte Amiata • marrone del Mugello • farina dolce di castagne del Pratomagno • farina di neccio della Garfagnana • pinoli del parco di Migliarino-San Rossore • noce aretina

CEREALI • OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Pane toscano a lievitazione naturale • bozza di Prato • pane di Montegemoli • pane di Vinca • farro della Garfagnana • riso della Maremma

Olio extravergine di oliva Toscano • olio extravergine di oliva Terre di Siena • olio extravergine di oliva Lucca • olio extravergine di oliva • Chianti Classico

FRUTTA • VERDURA

Mela rugginosa della Valdichiana (golden) • mela stayman aretina • mela rotella della Lunigiana • uva Sangiovese Morellino, Colirino • mirtillo nero della Montagna Pistoiese • ciliegie di Lari • pesca cotogna toscana • pesca regina di Londa • melone della Val di Cornia

Cavolo nero riccio di Toscana • cavolfiore fiorentino • pomodoro costoluto fiorentino • pomodoro canestrino • pomodoro pisanello • pomodoro tondino liscio da serbo toscano • lattuga quattro stagioni (vinata) • spinaci della Val di Cornia • carciofo violetto toscano • zucchina tonda fiorentina • zucchina lunga fiorentina • zucchina mora pisana • zucca invernale toscana • cipolla rossa toscana • cipolla di Certaldo • cipolla di Treschietto

ACQUA

Medici, nutrizionisti e dietisti consigliano di bere almeno uno o due litri d'acqua al giorno: questo perché sono circa due i litri di liquido che fisiologicamente eliminiamo ogni giorno. L'organismo non possiede riserve d'acqua e per questo è necessario rifornire il nostro corpo bevendo tanto e mangiando frutta e verdura. È ancora più importante bere durante e dopo l'attività fisica o nella stagione calda, per reintegrare i liquidi persi. Anche l'acqua del rubinetto va bene: costa poco ed è sicura e controllata.

