

Sicurezza alimentare e Produttiva



[Pagina Iniziale](#) | [Chi Siamo](#) | [Contatti](#) | [Link](#) | [Feed RSS](#)

CERCA NEL SITO:

CERCA

[News](#) | [Eventi](#) | [Sicurezza Alimentare](#) | [Sicurezza Produttiva](#) | [Nutrizione](#) | [Qualità](#) | [Dalla Scienza](#) | [Normativa](#) | [Policies](#) | [Alimenti per la Salute](#)

Etichettatura nutrizionale e salutistica

Alimenti destinati ad una alimentazione particolare

Sicurezza nutrizionale

Unione Europea

[Sicurezza Alimentare](#) > [Nutrizione](#) > Barometro Nutrieconomico: la Dieta Mediterranea sana ed economica

Barometro Nutrieconomico: la Dieta Mediterranea sana ed economica

Publicato il: **23/04/2013** | [POLICIES](#) | Sicurezza nutrizionale - Quadro Nazionale

[Mi piace](#) 7 [Invia](#)

[Tweet](#) 0

[+1](#) 0

Da tempo si ripete: una dieta sana non deve per forza costare molto. E occorre più che altro una dimensione di consapevolezza psicologica. Così, dopo alcuni [studi interessanti anche negli USA](#), di cui avevamo reso dettaglio nei giorni scorsi, ora la conferma. Entro il progetto "Barometro Nutrieconomico", presentato a "Nutrimi" la ricercatrice Laura Primavesi ha infatti spiegato come ridurre il costo della **spesa da 48 a 35 euro, oltretutto migliorando la composizione nutrizionale degli alimenti comprati. Il merito? A ben vedere, della dieta mediterranea e del consumo di prodotti locali, acquistati con un occhio attento.** Sì, perché non solo non tutti gli alimenti appartenenti ad una categoria sono nutrizionalmente uguali: ma anche perché vi possono essere differenze di prezzo ingiustificate tra detti alimenti, e dovute principalmente a meccanismi di mercato tradizionali (legge della domanda e dell'offerta).



Si scopre così che una **fettina di vitellone**, per quanto nutrizionalmente valida, **può essere facilmente e più economicamente sostituita con carni bianche- o che costosi pesci come la sogliola, il pesce spada, possono essere sostituiti con pesce azzurro (sgombri, acciughe, alici ad esempio).** **Il tutto non solo con un notevole risparmio di prezzo, ma in molti casi anche con un miglioramento della propria dieta.**

Dieta sana = costosa?

Da tempo si sente ripetere il ritornello "**mangiare sano costa troppo**". Ma è così vero? In alcuni continenti e paesi la cosa può anche trovare un riscontro.

Legislazione in corso

- [Profili nutrizionali, valutazione di impatto richiesta dalla Commissione](#)
- [Quanti grassi in etichetta? Tra armonizzazione normativa e scienza, aspetti irrisolti](#)
- [Succhi di frutta: Rettificata la direttiva 2012/12/UE](#)

[Tutte le normative >>](#)

Policies

- [Barometro Nutrieconomico: la Dieta Mediterranea sana ed economica](#)
- [Povertà e obesità: dagli USA la soluzione con ricette mediterranee](#)
- [Riferimenti dietetici per l'energia: Efsa risponde ai commenti di Coldiretti](#)

[Tutte le policies >>](#)

RSS feed
Scopri cos'è... e iscriviti! >>

Negli USA ad esempio, una produzione limitata di frutta e verdura; la presenza di filiere lunghe ad alto tasso di trasformazione alimentare; la presenza di "food desert", con interi centri abitati sprovvisti di superfici di vendita adeguate; la polarizzazione tra fast food e discount rispetto a negozi del biologico o di alta gastronomia: sono solo alcuni dei fattori che congiurano perché una dieta sana sia anche costosa. Tuttavia, a ben vedere, sotto la superficie si scopre che fare una spesa sana è costoso solo se non si hanno adeguate conoscenze nutrizionali ed una sufficiente educazione alimentare. In questo ultimo caso infatti il consumatore è in grado di acquistare "a meno" cibi che valgono "di più". Così si può spiegare come mai oggi in Italia il Sud, ovvero le regioni che storicamente dovrebbero avere una alimentazione più sana e mediterranea, in realtà siano quelle in cui vi è una maggiore prevalenza di persone obese e in sovrappeso. La variabile chiave qui è quella culturale e della consapevolezza.

La crisi economica

Un aspetto in ogni caso innegabile circa il panorama nazionale riguarda la crisi economica che si è abbattuta sulle famiglie italiane. **A parità di "cultura alimentare" infatti, la crisi economica ha agito negativamente, portando ad esempio – in base ai dati Istat 2008-2013- ad aumentare i consumi di pasta (per il potere saziante e la possibilità di "risolvere il pasto"), sebbene solo dallo 0,58% allo 0,61% della spesa complessiva (paniere Istat); le carni calano dal 2,% al 2,59%; i salumi dall'1,04% allo 0,9%; il pesce dallo 1,15% allo 1,13%. Non solo: anche latte (dallo 2,39 % al 2,31%), la frutta (dal 2,75% al 2,37%) e il vino (da 0,82% a 0,85%) evidenziano un segno meno.** La costrizione economica può far peggiorare ancora le diete, inserendosi in un trend di più lungo periodo non certo brillante.



La soluzione

Una maggiore consapevolezza può essere allora la chiave di volta: privilegiare alimenti nutrizionalmente ricchi, che costano meno per ragioni diverse (stagionalità, località, presenza abbondante sul mercato) consente infatti di avvantaggiarsi di uno stile alimentare "di valore" spendendo poco.

Il Barometro Nutrieconomico

Una bussola utilissima è allora costituita dal Barometro Nutrieconomico, studiato e messo a punto da Laura Primavesi. **Come funziona?**

Considerando i prezzi medi di alcune categorie alimentari, tramite il servizio "SMS Consumatori" del sito del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali (<http://www.smsconsumatori.it/>), li si è poi rapportati a un numero decisivo di nutrienti (micronutrienti come aminoacidi, vitamine e minerali) e macronutrienti, come svelati dalle tabelle INRAN per gli alimenti. Si è quindi osservata la qualità nutrizionale, verificando quanta parte del fabbisogno

giornaliero (LARN, livelli di assunzione raccomandati dei nutrienti) venisse corrisposta dall'alimento: sia per 100 grammi che per porzione d'uso.

Per valutare la qualità nutrizionale di ogni alimento, si è considerata la somma dei contributi apportati dai nutrienti al fabbisogno giornaliero, per 100 grammi (MAR), di cui poi viene fatta la media, e restituendo così una fotografia del prodotto.

In questo modo, è stato possibile incrociare le variabili "prezzo" e "qualità nutrizionale" ottenendo una matrice con: alimenti ad alto prezzo e alta qualità; alimenti ad alto prezzo e bassa qualità; alimenti a basso prezzo e alta qualità; alimenti a basso prezzo e bassa qualità. Ovviamente, arrivati a questo punto, il tutto sta nel cerca la combinazione numero 3: alta resa e costo basso.

Concludendo

Lo strumento del Barometro Nutrieconomico è certamente in grado di aprirci gli occhi su tutta una serie di aspetti poco noti al momento di fare la spesa e di orientarci a consumi più sani e consapevoli. Certo, è uno strumento ancora in fase preliminare di sviluppo, i prezzi ad esempio sono considerati quelli medi nazionali e non tengono in considerazione le "escursioni" fisiologiche tra Nord e Sud. Inoltre, non viene fotografata appieno la natura nutrizionale degli alimenti per quanto riguarda composti nutrizionali nuovi e relativamente poco studiati come i polifenoli, che non sono "pesati" come sostanze positive. Ancora, non si considerano aspetti di rischio alimentare (ad esempio, alcuni pesci come il tonno, la platessa o le sogliole possono avere valori di contaminanti più elevati e non sono sempre da consigliare, magari per i bambini). Detto questo, il Barometro fornisce con buona approssimazione una stima del "value for money" alimentare: non solo prezzo, non solo qualità, ma un po' di entrambi.

Copyright © 2010 Coldiretti. Tutti i diritti riservati.
Powered by [Bluarancio S.p.A.](#)
Redazione contenuti

