



La dieta mediterranea ora è anche *low cost*

Grazie al Barometro Nutrieconomico ideato dal Centro Studi Sprim, è finalmente possibile misurare il vero 'valore' degli alimenti, tra qualità nutrizionale e prezzo.

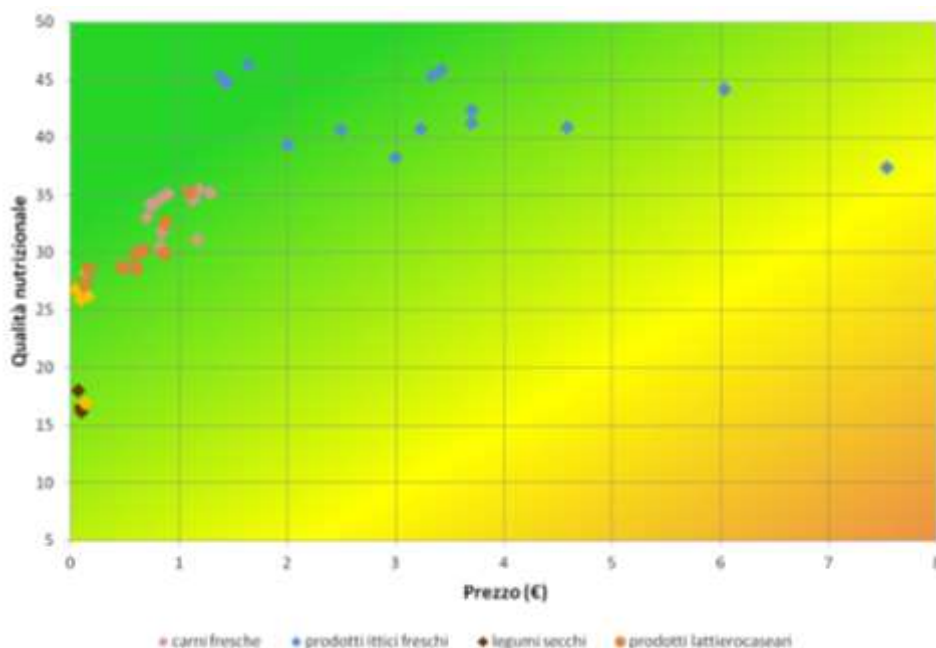
Milano, 19 aprile 2013 – Oggi, durante la VII edizione di NutriMi, Forum Internazionale di Nutrizione Pratica, è stato presentato il **Barometro Nutrieconomico**, un nuovo strumento del Centro Studi Sprim in grado di comparare alimenti di una stessa categoria mediante le variabili della qualità nutrizionale e del prezzo.

In questo modo, i consumatori potranno finalmente essere più informati e consapevoli circa le proprie scelte alimentari, e soprattutto avere la possibilità di ridurre la "spesa" senza rinunciare alla qualità nutrizionale.

Le scelte alimentari, infatti, secondo alcuni recenti studi sarebbero correlate al reddito, così come l'incidenza di obesità ed altre malattie derivanti da una cattiva alimentazione. Inoltre negli ultimi tempi la dieta mediterranea, modello alimentare sano per eccellenza, è stato spesso sotto accusa per il suo presunto eccessivo costo di alcune categorie di alimenti, quali ad esempio le verdure, le carni ed il pesce.

In questo particolare momento storico, **non è più possibile escludere dalle valutazioni nutrizionali la variabile "prezzo"**, che tanto condiziona le scelte di molti, ed è sempre più chiara la necessità per i Professionisti della Salute di contrastare le cattive abitudini a tavola ed i modelli alimentari scorretti. Il Centro Studi Sprim, che da sempre si occupa di Salute, Nutrizione ed Alimentazione, si è posto l'obiettivo di trovare uno strumento efficace per effettuare scelte alimentari sane e rispettose del portafoglio.

La valutazione nutrizionale degli alimenti è stata basata sul soddisfacimento del fabbisogno consigliato di un elevato numero di nutrienti da parte di ciascun alimento considerato, mentre il prezzo è stato calcolato su un dato medio nazionale riferito ad un arco temporale di quattro settimane. Entrambi gli indicatori sono stati poi riferiti alle porzioni consigliate per ciascuna categoria di alimenti dalla Piramide Italiana.



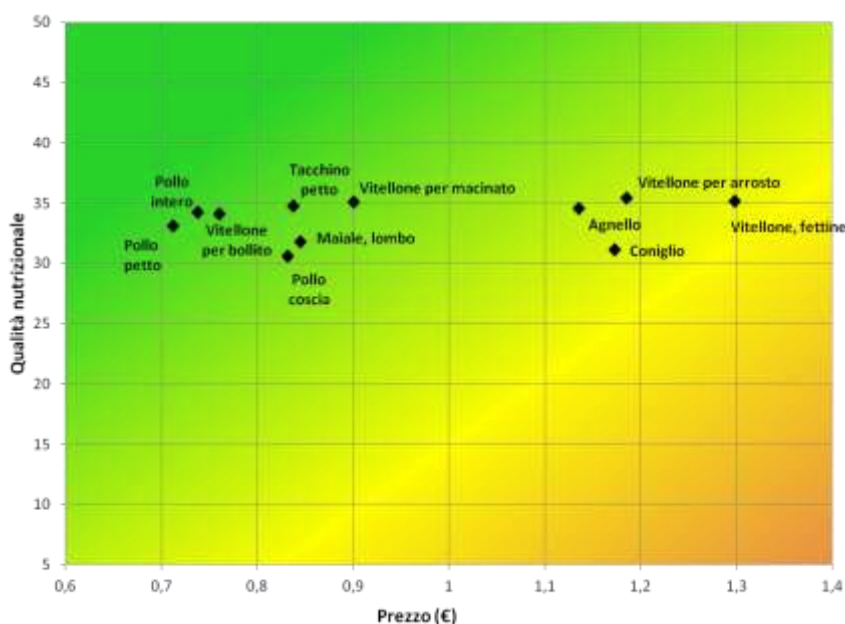


In questo modo, dunque, è stato possibile “misurare” la qualità nutrizionale di un alimento e confrontarla con quella di altri alimenti della stessa o altre categorie.

Le categorie nelle quali gli alimenti presentano una qualità nutrizionale abbastanza simile ma prezzi diversificati sono quelle delle carni, dei prodotti ittici e dei derivati del latte. Significa che per questi prodotti è possibile effettuare una scelta che privilegi la componente economica senza penalizzare l'aspetto nutrizionale.

I comparti della verdura e degli ortaggi e quella dei cereali e derivati, invece, presentano prezzi ma anche profili nutrizionali abbastanza diversi.

Per quanto riguarda il comparto delle carni fresche, emerge chiaramente che **le carni bianche private della pelle, come il petto di tacchino o di pollo, hanno una qualità nutrizionale paragonabile a quella di alcuni tagli di vitellone, ma ad un prezzo a porzione inferiore.**



Allo stesso modo **nel comparto dei prodotti ittici, il pesce azzurro e la trota, per i pesci d'acqua dolce, presentano la qualità nutrizionale maggiore al prezzo inferiore.**

Stimando un menu settimanale basato sui consigli della Piramide Italiana della Dieta Mediterranea, il Barometro Nutrieconomico evidenzia che è possibile arrivare a spendere fino a 48 euro a persona a settimana scegliendo (per le sole porzioni di carne, pesce e prodotti lattiero-caseari) i prodotti economicamente meno virtuosi, mentre **la spesa settimanale può scendere a 35 euro a testa (con un risparmio del 30%) scegliendo, nelle stesse categorie, i prodotti più convenienti senza rinunciare alla qualità.**

Il Centro Studi Sprim sta elaborando l'implementazione del Barometro Nutrieconomico, mediante l'analisi di altri fattori che possano condizionare il “valore” degli alimenti, come gli indicatori di impatto ambientale.

Per maggiori informazioni e approfondimenti, contatta l'Ufficio Stampa Nutrimi:

Maria Jessica Vaira – Cell. +39 334 7488608

Via Brisa 3 – 20123 Milano – Tel. 02/45495838 – Fax 02/45495833

stampa@nutrimi.it – www.nutrimi.it