

LA DIETA SOSTENIBILE

Un innovativo strumento permette di misurare scientificamente il rapporto qualità prezzo degli alimenti. Per seguire una dieta con un occhio alla qualità nutrizionale e uno al portafoglio.



La ricercatrice Laura Primavesi

Il Barometro Nutrieconomico, questo il nome dello strumento, è stato presentato a NutriMI 2015, che quest'anno aveva come tema "Verso una nuova nutrizione", una special edition che, anche in funzione dell'EXPO, ha presentato inedite prospettive di ricerca e indagine nel campo alimentare e della nutrizione per un futuro più sostenibile.

Abbiamo chiesto all'ideatrice del Barometro, Laura Primavesi, PhD, ricercatrice del Centro Studi Sprim, di spiegarci come funziona questo strumento.

Prima di tutto, cosa si intende per dieta sostenibile?

Una dieta sostenibile tiene conto delle esigenze nutrizionali dell'individuo e delle risorse ambientali necessarie all'ottenimento degli alimenti scelti.

In particolare, cos'è la sostenibilità nutrizionale della dieta?

Gli alimenti 'sani' sono spesso percepiti dai consumatori come più costosi. Il Centro Studi Sprim ha voluto porre l'accento sull'importanza dell'informazione per effettuare scelte alimentari equilibrate. Possiamo dunque definire la sostenibilità nutrizionale di una dieta come la scelta di ali-

menti nutrizionalmente equilibrati ad un prezzo sostenibile.

Può spiegarci in cosa consiste, come funziona e come si usa il Barometro Nutrieconomico?

Il Barometro Nutrieconomico è uno strumento innovativo e versatile in grado di valutare e confrontare scientificamente alimenti diversi attraverso due variabili fondamentali: la qualità nutrizionale e il prezzo, entrambe rapportate alla porzione consigliata oppure tipicamente consumata.

È uno strumento alla portata di tutti o solo degli addetti ai lavori (dietisti, nutrizionisti, ecc.)?

Attualmente i consumatori possono provarlo in una versione demo applicata alla Piramide Alimentare Italiana, visitando il sito www.barometro-nutrieconomico.it. Qui si potrà scegliere la categoria di alimenti di interesse e visualizzare su una chart dedicata gli alimenti con il miglior rapporto qualità-prezzo (presenti nell'area verde del grafico).

Chi sceglie il sushi pensando alla leggerezza non si rende conto che sta assumendo elevate quantità di sale e poco nutrimento. Meglio le nostre lasagne o persino la pizza.

Diversi studi affermano che la dieta vegetariana sia più sostenibile rispetto a quella onnivora, sia per l'ambiente (in termini di impatto) che per l'individuo (in termini di spesa): può spiegarci brevemente perché?

Senza entrare nel dettaglio delle motivazioni personali che portano ad una scelta di questo tipo, ritengo che una dieta equilibrata e il più possibile variata, come quella promossa dalla Piramide Alimentare Italiana, apporti intake nutrizionali adeguati per tutti i nutrienti, senza una spesa eccessiva.

È possibile mangiare vegetariano e in modo sano anche in tempi di crisi?

Per quanto riguarda la frutta e la verdura, che in qualsiasi dieta dovrebbero essere consumate in grande quantità, è sicuramente interessante variare il più possibile le proprie scelte, privilegiando prodotti locali e di stagione. Queste accortezze consentono non solo di risparmiare, ma anche di ottenere da questi alimenti il massimo a livello nutrizionale.

Può dare qualche indicazione al consumatore affinché sia in grado di fare una spesa equilibrata, cioè di seguire una dieta sana e gustosa spendendo poco?

Nel modello della dieta mediterranea, uno dei più salutari per la comunità scientifica, predominano gli alimenti di origine vegetale, quali cereali e derivati possibilmente integrali, frutta, verdure, ortaggi e olio extravergine d'oliva come condimento d'elezione, mentre

è decisamente contenuto il consumo di alimenti di origine animale. In ciascuna categoria è possibile trovare alimenti equilibrati e convenienti: per questo consiglio di provare ad usare il Barometro sul sito dedicato.

Quali sono gli alimenti da privilegiare, in particolar modo riferendoci ad una dieta vegetariana, per pareggiare il bilancio costi/valore nutrizionale?

Riferendoci alla dieta vegetariana ma non solo, oltre a frutta e verdura che non devono mai mancare, sono da promuovere i legumi, ricchi di diversi nutrienti, le uova, e nel caso dei latticini, il latte pastorizzato e lo yogurt, che apportano proteine ad elevato valore biologico, calcio e alcuni micronutrienti in forma altamente biodisponibile, il tutto ad un prezzo contenuto.

✓ COME FUNZIONA

Nell'infografica qui sotto viene mostrato un esempio di funzionamento del Barometro Nutrieconomico: si sceglie la categoria di alimento (in questo caso verdure) e il grafico mostra il prezzo per porzione e la qualità nutrizionale dei vari alimenti appartenenti alla categoria.

