

INTRODUZIONE

Lo stile di vita dei nostri giorni è caratterizzato da grande disponibilità di cibo e da una sempre più diffusa sedentarietà che portano a vivere in una situazione di apparente benessere psico-fisico che spesso non corrisponde con lo stato di salute. Viviamo, quindi, in un'epoca ove all'allungarsi dell'aspettativa di vita si registra anche la crescita del rischio di patologie quali: obesità, malattie metaboliche, cardiovascolari e cancro.

Al fine di orientare la popolazione verso comportamenti alimentari più salutari, il Ministero della Salute ha affidato ad un Gruppo di esperti il compito di elaborare un modello di dieta di riferimento che sia coerente con lo stile di vita attuale e con la tradizione alimentare del nostro Paese.

Nasce così la **piramide settimanale dello stile di vita italiana** che si basa sulla definizione di **Quantità Benessere (QB)** sia per il cibo che per l'attività fisica. Da questo modello di dieta scaturisce la **piramide alimentare italiana**, che elaborata dall'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Roma "La Sapienza", indica i consumi alimentari giornalieri consigliati. Vengono date indicazioni sulle quantità di cibo da consumare ogni giorno secondo il criterio della quantità benessere QB (porzioni di alimenti in grammi). Le QB di cibo e di movimento, se opportunamente adattate alle esigenze del singolo individuo, consentono di orientare lo stile di vita verso un equilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica. Se si "mangia per vivere" si è sulla strada giusta per il reale benessere del nostro organismo.

Prosegue il grande lavoro di ricerca che INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, ha realizzato negli anni scorsi sulla base di un campione stratificato di 1300 famiglie. L'indagine viene condotta ad ogni decennio con criteri molto rigorosi.

Recentemente sono state messe online la seconda e la terza parte de "L'indagine nazionale sui consumi alimentari in Italia, dove si possono consultare, inoltre, dati relativi alle caratteristiche del campione, ai luoghi di consumo (casa e fuori casa), alle occasioni di consumo ed alla ripartizione energetica giornaliera dei pasti.

Abbiamo selezionato alcune curiosità per i nostri lettori:

Resta sempre il pranzo, il pasto più amato dagli italiani, che fornisce la maggior parte dell'energia giornaliera, circa il 43% circa, contro il 38% della cena l'11 % della colazione, l'8% degli spuntini. Inoltre, è ancora a casa il luogo abituale in cui si mangia.

Tra gli alimenti più consumati dagli italiani troviamo:

- Acqua e bevande non alcoliche: a parte l'acqua (minerale 452 g/die e di rubinetto 196 g/die), è il caffè a fare la parte del leone (81 g/die), poi, a notevole distanza, il tè (27 g/die). Quindi, le bevande a base di cola (19 g/die), i succhi di frutta alla pera, pesca, mela e albicocche (16 g/die), infine i succhi di frutta di altri tipi (11 g/die).
- Bevande alcoliche: il preferito è il vino rosso (50 g/die) seguito dalla birra (25 g/die) e dal vino bianco (14g/die).
- Carne, insaccati e sostituti della carne: resta ancora saldamente in vetta la carne di bovino (43 g/die), seguita a distanza dalla carne di pollame (21 g/die) e dalla carne di suino (19 g/die, esclusi gli affettati).
- Pesce e frutti di mare: il merluzzo (8 g/die) è risultato il più consumato, al secondo posto il tonno in scatola a parità con i crostacei (4 g/die), mentre al terzo si registra un pareggio tra calamaro e sogliola (3 g/die).

- Derivati del latte: è la mozzarella di mucca a trionfare (23 g/die), seguita dagli yogurt alla frutta (10 g/die), da quello bianco (7 g/die) e dal parmigiano (7 g/die). Mozzarella di bufala e caciotte (e simili) rincorrono, ma con valori inferiori (rispettivamente 4 g/die e 3 g/die).
- Cereali e prodotti da forno: il pane di frumento è sovrano incontrastato (94 g/die). Solo al secondo posto, a distanza, l'icona della cucina nazionale, la pasta di semola (50 g/die).
- Frutta: è la mela il frutto per eccellenza sulle tavole degli italiani (59 g/die), seguito dall'arancia (30 g/die).
- Verdura: escludendo i pomodori crudi e la conserva di pomodori (utilizzati anche come ingredienti di molte ricette standard) troviamo la lattuga (17 g/die) tallonata dalle zucchine (14 g/die) con subito dietro le carote (10g/die).

