



Organizzazione delle Nazioni
Unite per l'alimentazione
e l'agricoltura

INFLUENZARE GLI AMBIENTI ALIMENTARI A FAVORE DI DIETE SANE

DOCUMENTO DI SINTESI



**INFLUENZARE GLI AMBIENTI ALIMENTARI
A FAVORE DI DIETE SANE**

DOCUMENTO DI SINTESI

ORGANIZZAZIONE DELLE NAZIONI UNITE PER
L'ALIMENTAZIONE E L'AGRICOLTURA
Roma, 2016

Le denominazioni usate e la forma in cui sono presentati i dati che figurano nel presente materiale informativo non implicano l'espressione da parte dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura di alcuna opinione in merito allo stato giuridico o al livello di sviluppo di paesi, territori, città o zone, né in merito alle loro autorità o alla delimitazione delle loro frontiere o dei loro confini. La menzione di aziende specifiche o di prodotti, sia brevettati che non brevettati, non costituisce approvazione o raccomandazione da parte dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura di tali aziende o prodotti, a discapito di altre aziende o altri prodotti di natura simile che non siano menzionati.

Le opinioni espresse nel presente materiale informativo appartengono all'autore/i e non riflettono necessariamente le opinioni e le politiche dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura.

© FAO, 2016

La FAO incoraggia l'utilizzo, la riproduzione e la distribuzione dei contenuti riportati nel presente materiale informativo. A meno che non sia diversamente indicato, la duplicazione, lo scaricamento ("download") e la stampa del presente materiale informativo sono consentiti per scopi didattici, di ricerca o di studio personale, oppure per uso in servizi o prodotti non commerciali, a condizione che la FAO sia debitamente riconosciuta come fonte e titolare del diritto d'autore e che essi non implicino in alcun modo l'approvazione da parte della FAO di servizi, prodotti o opinioni degli utenti.

Eventuali richieste riguardanti i diritti di adattamento, traduzione, rivendita e altro uso commerciale devono essere indirizzate al sito Internet www.fao.org/contact-us/licence-request, oppure all'indirizzo copyright@fao.org.

Il materiale informativo FAO è disponibile sul sito Internet FAO (www.fao.org/publications) e può essere acquistato contattando l'indirizzo publications-sales@fao.org.

INDICE

| | |
|---|----|
| RICONOSCIMENTI | 4 |
| INFLUENZARE GLI AMBIENTI ALIMENTARI A FAVORE DI DIETE SANE | 5 |
| INFLUENZARE GLI AMBIENTI ALIMENTARI A FAVORE DI DIETE SANE ATTRAVERSO LA PRODUZIONE DI ALIMENTI DIVERSIFICATI | 8 |
| INFLUENZARE GLI AMBIENTI ALIMENTARI A FAVORE DI DIETE SANE ATTRAVERSO LA SALUBRITÀ DEGLI ALIMENTI | 14 |
| INFLUENZARE GLI AMBIENTI ALIMENTARI A FAVORE DI DIETE SANE ATTRAVERSO L'ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI | 20 |
| INFLUENZARE GLI AMBIENTI ALIMENTARI A FAVORE DI DIETE SANE ATTRAVERSO LINEE GUIDA DIETETICHE BASATE SUGLI ALIMENTI | 24 |
| BIBLIOGRAFIA | 32 |

RICONOSCIMENTI

La Divisione sistemi alimentari e nutrizione della FAO ringrazia il Governo italiano per il suo sostegno finanziario nella preparazione e nella stampa del presente documento.

INFLUENZARE GLI AMBIENTI ALIMENTARI A FAVORE DI DIETE SANE

INTRODUZIONE

Gli ambienti alimentari sono definiti, in genere, come i contesti comprendenti tutti i tipi di alimenti resi disponibili e accessibili alle persone nella loro vita di tutti i giorni: la gamma di alimenti presenti in supermercati, piccoli negozi al dettaglio, mercati tradizionali di prodotti freschi, bancarelle di cibo da strada, bar, sale da tè, mense scolastiche, ristoranti e tutti gli altri luoghi dove è possibile comprare e consumare cibo. Questi ambienti variano enormemente in funzione del contesto. Possono essere estesi e variegati, con una gamma apparentemente infinita di opzioni e prezzi. Oppure possono essere di dimensioni ridotte, con pochissima scelta. Determinando il tipo di alimenti cui i consumatori possono accedere in un dato momento, nonché il relativo prezzo e grado di comodità, gli ambienti alimentari limitano e, al tempo stesso, orientano la scelta del consumatore.

Gli ambienti alimentari sono influenzati dai sistemi alimentari che li approvvigionano e viceversa. I sistemi alimentari comprendono tutto il complesso di attività, persone e istituzioni che rientrano nei processi di produzione, trasformazione, commercializzazione, consumo e smaltimento degli alimenti (FAO, 2013). Essi includono le catene di approvvigionamento alimentare, ma senza limitarsi ad esse. Rendere i sistemi alimentari sensibili alla nutrizione può contribuire

a combattere tutte le forme di malnutrizione, dato che tali sistemi determinano se gli alimenti necessari per una buona nutrizione sono disponibili, economicamente accessibili, accettabili e adeguati per quantità e qualità. Il livello di interconnessione e interdipendenza fra sistemi alimentari e ambienti alimentari, e il grado in cui i fattori esterni incidono sui risultati della nutrizione variano da contesto a contesto.

Molti degli odierni sistemi alimentari e ambienti alimentari trovano difficoltà nel sostenere scelte dei consumatori che siano in linea con diete sane e buona nutrizione. I consumatori non scelgono basandosi su nutrizione e salute; oggi, la cattiva alimentazione rappresenta il primo fattore di rischio di morte e disabilità in tutto il mondo (GBD, 2015). I sistemi alimentari che non favoriscono diete sane sono sempre più riconosciuti come causa soggiacente di malnutrizione (GLOPAN, 2016). Quest'ultima, indipendentemente dalla forma che assume, è causa di costi enormi. I costi economici associati alla denutrizione sono stimati a 1000-2000 miliardi di USD l'anno, ossia a circa il 2-3% del PIL mondiale (FAO, 2013); il costo economico globale dell'obesità e delle relative malattie non trasmissibili correlate alla dieta è stimato a 2000 miliardi di USD l'anno, equivalente a circa il 2,8% del PIL mondiale (McKinsey,

2014). Influenzare gli ambienti alimentari per promuovere diete sane è una strategia emergente per combattere le odierne problematiche in materia di nutrizione.

COLLEGARE SISTEMI ALIMENTARI, AMBIENTI ALIMENTARI E DIETE

I sistemi alimentari includono anche la popolazione e le istituzioni che innescano o inibiscono il cambiamento nel sistema, nonché l'ambito sociopolitico, economico e tecnologico in cui si svolgono tali attività (FAO, 2013).¹

I sistemi alimentari sono plasmati dalla cultura e dalle preferenze dei consumatori, dato che la domanda di questi ultimi influenza gli approvvigionamenti. I valori e le convinzioni alla base delle scelte influiscono sul tipo di alimenti prodotti e sul modo in cui vengono trasformati, acquistati e consumati. Anche le scelte alimentari, tuttavia, sono plasmate dai sistemi alimentari. Il rapporto è bidirezionale. Questa strada a doppio senso si percepisce,

¹ La definizione di sistemi alimentari data dal Gruppo di esperti ad alto livello (HLPE) include anche i risultati socioeconomici e ambientali dei sistemi alimentari: un sistema alimentare riunisce tutti gli elementi (ambiente, popolazione, mezzi tecnici, processi, infrastrutture, istituzioni, ecc.) e le attività che riguardano produzione, trasformazione, distribuzione, preparazione e consumo degli alimenti, nonché i risultati di tali attività, comprese quelle socioeconomiche e ambientali. (HLPE 2014)

a livello di consumatori, attraverso gli **ambienti alimentari**, spesso descritti come "interfaccia" o "legame" fra sistemi alimentari e diete. Herforth e Ahmed descrivono gli ambienti alimentari come la gamma di alimenti che sono disponibili, economicamente accessibili, comodi e attraenti per le persone in un determinato periodo (Herforth and Ahmed, 2015). Secondo Hawkes *et al.* il concetto comprende le sollecitazioni giornaliere che orientano le scelte alimentari dei consumatori verso particolari direzioni e che contribuiscono a far adottare preferenze e abitudini alimentari che possono produrre effetti a lungo termine, soprattutto nei bambini (Hawkes *et al.*, 2015). Entrambe le definizioni tracciano una chiara traiettoria dai sistemi alimentari agli ambienti alimentari, fino

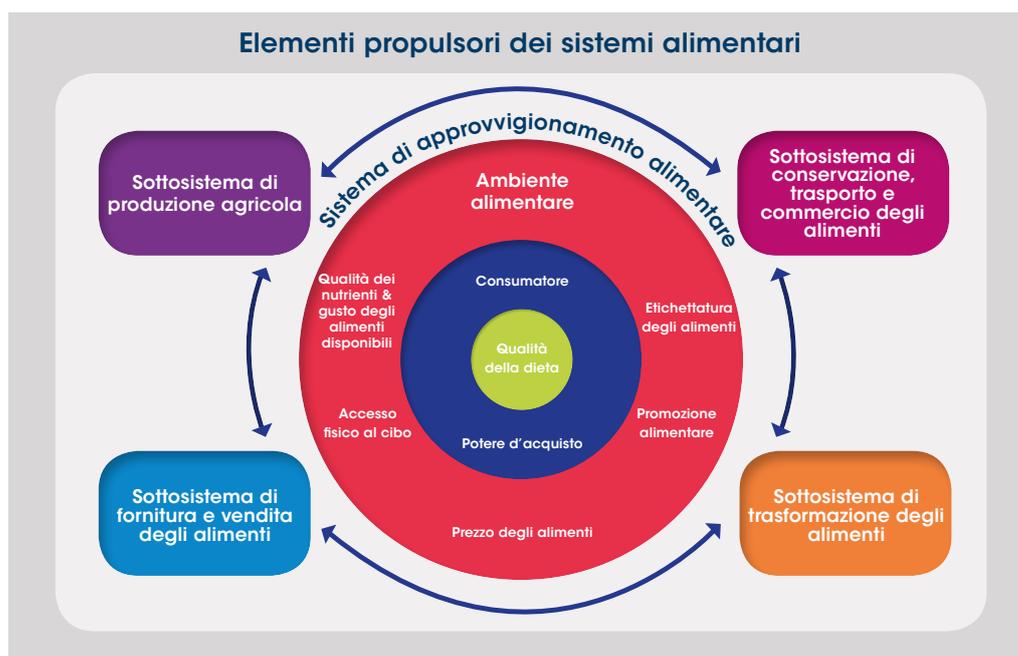
ad arrivare alla scelta delle diete, con implicazioni per la nutrizione.

La figura 1 offre un quadro concettuale per spiegare tali implicazioni e i collegamenti fra sistemi alimentari, ambienti alimentari, scelte dei consumatori e diete. L'intera catena alimentare "dal campo alla tavola" è costituita da **quattro sottosistemi di approvvigionamento alimentare**, e segnatamente: *produzione agricola; conservazione, trasporto e commercio degli alimenti; trasformazione degli alimenti; fornitura e vendita degli alimenti*. Tali sottosistemi influenzano gli ambienti alimentari in cui le persone scelgono le loro diete.

Ogni sottosistema influenza gli ambienti alimentari nelle modalità descritte di seguito, senza limitarsi ad esse.

- *Sottosistemi di produzione agricola*: possono influire sulla disponibilità degli alimenti e dei relativi prezzi tramite programmi di investimento, per esempio dando la precedenza a un numero ridotto di cereali di base rispetto a legumi, granaglie locali e altre colture.
- *Sottosistemi di conservazione e trasporto degli alimenti*: possono incoraggiare o limitare la disponibilità nazionale di alimenti economicamente accessibili e ricchi di nutrienti tramite politiche di esportazione e importazione, oppure incidere, tramite i regolamenti in materia di salubrità degli alimenti, sulle contaminazioni trasmesse da agenti patogeni o tossine.
- *Sottosistemi di trasformazione degli alimenti*: possono

Figura 1: quadro concettuale dei legami esistenti fra sistemi alimentari, ambienti alimentari e qualità delle diete



Fonte: GLOPAN, 2016

aumentare la disponibilità di alimenti nutrienti tramite arricchimento e lavorazioni limitate (per es. inscatolamento), oppure ridurre il contenuto di nutrienti negli alimenti a seguito di lavorazioni complesse (per es. estrusione e aggiunta di zuccheri liberi).

- *Sottosistemi di vendita al dettaglio degli alimenti:* possono aumentare o ridurre, tramite la promozione alimentare, la disponibilità di alimenti altamente trasformati rispetto ad alimenti integrali e ricchi di nutrienti.

(Adattamento da GLOPAN, 2016).

Gli ambienti alimentari attenuano l'impatto di questi sottosistemi su scelte e qualità delle diete individuali tramite vari fattori, tra cui **etichettatura degli alimenti, promozione, determinazione dei prezzi, accesso fisico**, nonché **qualità dei nutrienti e gusto degli alimenti**.

Migliorare l'allineamento fra tutte queste componenti – i quattro sottosistemi alimentari e varie caratteristiche degli ambienti alimentari – è fondamentale per riformare il sistema alimentare, con l'obiettivo unificante di sostenere meglio scelte alimentari che siano in linea con diete sane. Pertanto, gli ambienti alimentari che sostengono diete sane possono essere definiti come gli ambienti che rendono tali diete disponibili, economicamente accessibili e attraenti per le persone. Le **diete sane**, a loro volta, sono definite come:

- adeguate, in quanto includono cibo in quantità sufficiente per una vita sana;



© FAO/Asif Hassan

- diversificate, in quanto comprendenti una varietà di alimenti che includa una grande quantità di frutta, verdura, legumi e cereali integrali;
- povere di componenti alimentari legati a problematiche di salute pubblica: occorre ridurre il consumo di zuccheri e sale (tutto il sale deve essere iodato) e usare grassi insaturi anziché grassi saturi e acidi grassi trans.

Inoltre, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), le peculiarità di una dieta sana sono l'abbondanza di alimenti vegetali, il consumo ridotto o l'esclusione degli alimenti altamente trasformati come le bevande zuccherate e le carni lavorate, e un consumo appropriato di alimenti nutrienti adatti ai bisogni alimentari di una determinata fase della vita (OMS, 2015).

Le diete di alta qualità devono anche essere salubri per non essere causa di malattie di origine alimentare.

Il presente documento di sintesi formula proposte per influenzare gli ambienti alimentari a favore di diete sane, utilizzando diversità di produzione, salubrità degli alimenti, etichettatura degli alimenti e linee guida dietetiche basate sugli alimenti come possibili punti di partenza. È importante sottolineare che le opportunità di influenzare sistemi alimentari e ambienti alimentari sono enormi e per lo più inesplorate.

I lettori sono rimandati alla pubblicazione completa online "Influencing food environments for healthy diets" (Influenzare gli ambienti alimentari a favore di diete sane) per un approfondimento della tematica (www.fao.org/3/a-i6484e.pdf).

INFLUENZARE GLI AMBIENTI ALIMENTARI A FAVORE DI DIETE SANE ATTRAVERSO LA PRODUZIONE DI ALIMENTI DIVERSIFICATI

INTRODUZIONE

Un aspetto fondamentale degli ambienti alimentari è la gamma di alimenti a disposizione della popolazione. Tale disponibilità riflette, spesso, una lunga serie di processi che intervengono dopo l'uscita dei prodotti dall'azienda agricola.

La produzione agricola influisce direttamente sull'ambiente alimentare influenzando disponibilità, qualità e accessibilità economica del cibo sui mercati locali e globali, e indirettamente su produzione di reddito, strutture sociali e cambiamento ambientale.

Quanto segue approfondisce brevemente il modo in cui la produzione di alimenti diversificati può contribuire a un ambiente alimentare più sano.

CONSEGUIRE AMBIENTI ALIMENTARI SANI

In che modo la produzione agricola alimentare mondiale si combina con le raccomandazioni in ambito alimentare? Le linee guida dietetiche basate sugli alimenti e le misure a favore della qualità delle diete raccomandano, in primo luogo, di disporre di ambienti alimentari in grado di favorire una dieta diversificata che includa frutta e verdura, legumi, frutta a guscio e cereali integrali. Eppure l'attuale disponibilità globale mostra come i sistemi produttivi non riescano a

soddisfare i bisogni nutrizionali prima ancora che vengano prese in considerazione le tematiche riguardanti accesso, accessibilità economica e accettabilità.

La buona notizia è che la produzione ortofrutticola, in particolare la produzione di frutta, ha continuato ad aumentare in tutto il mondo dagli anni '60. Anche i legumi sono in costante aumento dagli anni '80, dopo un decennio di calo della produzione nel periodo '60-70. Tuttavia, il solo fatto di essere disponibile non garantisce a un determinato alimento di essere accettato o attraente per il mercato, né di essere economicamente accessibile per i consumatori. Pertanto, occorre un dialogo globale su come aumentare, da un lato, la disponibilità di frutta, verdura e legumi e, dall'altro, la loro accessibilità economica, accettabilità e attrattiva.

Esiste un'enorme differenza nel tipo di alimenti resi disponibili all'interno di un paese. Al riguardo diventano importanti sia il commercio che la produzione, dato che la disponibilità nazionale riflette quanto viene prodotto, esportato e importato, oltre a quanto sprecato o utilizzato per scopi non alimentari.

I paesi possono produrre alimenti che non sono presenti nelle loro diete oppure importarli, o entrambe le cose. Nei paesi a basso reddito lo sviluppo della diversità produttiva sostiene, in genere, la diversità della disponibilità

alimentare nazionale. In Nepal, per esempio, l'aumento della diversità produttiva ha portato a una maggiore diversità della disponibilità alimentare nazionale. Tuttavia, l'aumento dei redditi comporta, in genere, un "disaccoppiamento" fra produzione e forniture, e il commercio influenza maggiormente le forniture nazionali. In Cina, per esempio, la diversità produttiva delle verdure è aumentata, ma non si è tradotta, in considerazione delle esportazioni, in un'offerta più diversificata. In Malaysia, la diversità produttiva è diminuita a seguito della conversione delle terre alla monocoltura e della riduzione dei sistemi agricoli misti, ma l'offerta si è diversificata maggiormente grazie all'aumento delle importazioni. Per diversificare maggiormente la disponibilità degli alimenti occorre, quindi, prestare attenzione sia alle politiche commerciali che a quelle riguardanti la produzione.

I responsabili politici devono anche prestare attenzione agli elementi che costituiscono la diversità. Maggiore diversità non significa necessariamente maggiore diversità nutrizionale. Importare frumento o riso, per esempio, può contribuire a compensare la minore diversità nazionale, ma potrebbe non compensare l'aspetto nutrizionale se i cereali prodotti localmente sono più nutrienti. Di fatto, le moderne politiche commerciali tendono a introdurre alimenti altamente trasformati che sono ricchi di grassi, zuccheri e sale,

ossia il contrario di quanto raccomandato dalle linee guida dietetiche basate sugli alimenti.

I paesi con politiche commerciali più aperte avranno, con maggiore probabilità, ambienti alimentari caratterizzati dalla presenza di alimenti altamente trasformati; e i responsabili politici potrebbero trovarsi a dover adottare politiche finalizzate ad attenuare i rischi di ambienti alimentari non sani.

IL RUOLO DEI MERCATI AGRICOLI

I mercati agricoli – che portano il cibo dalle aziende agricole fino alla vendita al dettaglio – influenzano se e come il cibo prodotto dall'agricoltura viene messo a disposizione negli ambienti alimentari a livello locale, nazionale, regionale e mondiale. Fino ad oggi, l'impegno volto a rafforzare i mercati in contesti a basso

reddito tendeva a concentrarsi sui prodotti di base più importanti e sulle colture commerciali. Per migliorare gli ambienti alimentari, occorre impegnarsi maggiormente per costruire mercati solidi in grado di offrire una diversità di prodotti alimentari più nutrienti agli ambienti alimentari locali, rurali-urbani e globali. A livello locale, i mercati che funzionano bene possono far sì che il cibo prodotto localmente migliori la diversità



© FAO/Alessia Pierdomenico

dell'ambiente alimentare locale. Su scala regionale, mercati solidi possono garantire l'accesso delle persone a prodotti nutrienti locali come le verdure a foglia verde. Sul piano globale, i mercati solidi significano, per la popolazione globale, accesso ad alimenti nutrienti che sono prodotti soltanto in determinate aree geografiche.

In pratica, il rafforzamento dei mercati va spesso di pari passo con la maggiore specializzazione della produzione. Ciò può migliorare la produttività agricola e la crescita economica, ma in alcuni paesi (come Etiopia e Tanzania) è stato dimostrato che quando la popolazione si basa sui mercati locali, una minore diversità produttiva può comportare anche una minore diversità delle diete. In queste regioni, quindi, programmi e politiche agricole devono trovare un equilibrio tra specializzazione e diversificazione, unitamente al rafforzamento dei mercati locali.

EQUILIBRARE SPECIALIZZAZIONE E DIVERSIFICAZIONE

Non tutti gli agricoltori possono o devono coltivare qualsiasi cosa. Per far sì che gli ambienti alimentari forniscano una varietà di alimenti nutrienti in modo sostenibile, dobbiamo trovare il modo di equilibrare specializzazione, principalmente per il reddito, e diversificazione, soprattutto per la nutrizione, l'ambiente e la gestione dei rischi. Quelli che seguono sono quattro approcci potenziali per facilitare diversificazione e specializzazione a favore di ambienti alimentari più sani.



© FAO/Marco Longari



Approcci innovativi per gli orti

Gli orti diversificati a livello domestico, istituzionale e comunitario si stanno affermando sempre più nei contesti rurali, periurbani e urbani. Rappresentano spesso una fonte economicamente accessibile di frutta e verdura fresca, una piccola riserva di prodotti animali, ma anche un intervento di natura didattica, sociale, sanitaria e/o di sostenibilità (per es. un orto terrazzato con funzione di isolamento e risparmio energetico).

Sistemi agricoli misti o integrati

L'agricoltura si prefigge obiettivi molteplici; dall'aumento del reddito alla produzione di cibo, dalla gestione delle terre fino all'attenuazione e all'adattamento al cambiamento climatico. Pertanto, una gestione agricola intelligente è fondamentale per far sì che l'agricoltura contribuisca a realizzare un ambiente alimentare più sano, in modo fattibile e compatibile con altri obiettivi.

È proprio ciò che fanno gli agricoltori nei sistemi agricoli misti o integrati. Combinano pratiche agricole e prodotti di base per molteplici ragioni allo stesso tempo: controllare parassiti e malattie; ottimizzare l'uso dei mezzi tecnici (terra, nutrienti, acqua); produrre una diversità di prodotti destinati al consumo e alla vendita nei mercati; ridurre al minimo i rischi; affrontare la stagionalità. Un valido esempio è offerto dalle risaie inondate, sfruttate anche come peschiere e in grado di fornire ai nuclei familiari proteine e campi di riso con materia organica. Altri esempi analoghi includono

campi lasciati incolti per essere utilizzati come pascolo e rappresentare una fonte di latte e letame, e colture arboree in consociazione con colture di sussistenza coperte dalle chiome, al fine di favorire la fertilità del suolo, la produzione di frutta e foraggio.

Attualmente, numerosi fattori limitano il potenziale e la portata di questi sistemi. I sistemi misti sono spesso ad alta intensità di conoscenze e manodopera. Hanno bisogno di collegamenti funzionali con il mercato per numerosi prodotti di base, hanno rese convenzionali inferiori e, pertanto, sono considerati meno produttivi a breve termine. Incentivi mirati ad affrontare queste problematiche e a sostenere i sistemi agricoli misti possono migliorare non solo la salute ma anche la sostenibilità dei nostri ambienti alimentari.

Gestione delle risorse genetiche

Le risorse genetiche vegetali e animali promuovono la diversità alimentare. Gestire tali risorse a livello di conservazione e accesso, ai fini di utilizzo e innovazione, è fondamentale per creare un ambiente favorevole alla diversificazione della produzione alimentare.

Le banche di semi comunitarie tutelano e creano possibilità di diversificazione e utilizzo futuro.

Rafforzare le catene di valore per molteplici prodotti di base

La maggior parte degli investimenti destinati a rafforzare le catene di valore in contesti a basso reddito è stata incentrata più sulle catene di valore dei principali prodotti di base e delle colture commerciali, e meno sul favorire la diversità di alimenti più nutrienti ai fini di una loro penetrazione nei mercati o per renderli economicamente più accessibili e attraenti ai consumatori.

Due esempi recenti che adottano un approccio olistico per rafforzare le catene di valore includono:

- i. la valorizzazione di idee imprenditoriali a favore di alimenti nutrienti nel mercato attraverso l'Alleanza globale per una migliore nutrizione (GAIN). Il mercato offre agli imprenditori sociali locali idee promettenti in materia di finanziamento delle sementi, capacità commerciali e collegamento in rete; idee che allargherebbero l'accesso degli alimenti nutrienti nei mercati locali. La selezione delle idee, sottoposte dagli imprenditori locali a un comitato regionale multiattore, passa attraverso una revisione fra pari;
- ii. approcci multipli a catena, quali collegare gli agricoltori ai programmi di refezione scolastica o ai rivenditori al dettaglio per una diversità di prodotti grazie al miglioramento a monte delle catene del freddo; tali approcci migliorerebbero i mezzi di sussistenza degli agricoltori e, al tempo stesso, garantirebbero pasti nutrienti agli alunni nelle scuole.

RACCOMANDAZIONI CONCLUSIVE

- Monitorare le tendenze riguardanti la diversità degli alimenti nutrienti nell'ambiente alimentare, nella produzione agricola e nel commercio, al fine di individuare i principali elementi cardine di azione
- Affrontare la carenza complessiva di disponibilità, accessibilità economica e accettabilità di verdura, frutta, legumi e frutta a guscio
- Attivare politiche che contribuiscano a gestire l'equilibrio fra specializzazione agricola e diversificazione, tra cui politiche volte a:
 - rafforzare i mercati locali a favore degli alimenti nutrienti;
 - migliorare la coerenza fra politica agricola nazionale, politiche commerciali e politiche volte a promuovere ambienti alimentari sani;
 - sostenere le iniziative che favoriscono sia la diversificazione che la specializzazione, come



© FAO/Ruth Charrondiere



© FAO/Oliver Bunic

gli approcci innovativi riguardanti gli orti, i sistemi agricoli misti, la gestione delle risorse energetiche e gli approcci multicatena.

- Formulare politiche complementari finalizzate ad attenuare i rischi delle politiche commerciali per gli ambienti alimentari non sani.

Per un approfondimento di questa tematica, rimandiamo alla pubblicazione completa online "Influencing food environments for healthy diets" (Influenzare gli ambienti alimentari a favore di diete sane), disponibile all'indirizzo www.fao.org/3/a-i6484e.pdf.

Riquadro 1: produzione di alimenti diversificati – messaggi chiave

- L'attuale disponibilità a livello globale indica come i sistemi produttivi non riescano a soddisfare i bisogni nutrizionali delle persone prima ancora che vengano prese in considerazione le tematiche riguardanti accesso, accessibilità economica e accettabilità. Occorre produrre e aumentare l'accesso e la domanda di maggiori quantità di verdura, frutta, legumi e frutta a guscio.
- L'equilibrio fra specializzazione e diversificazione nella produzione agricola è fondamentale per far sì che gli ambienti alimentari siano sostenibili e forniscano una diversità di alimenti nutrienti.
- Per fare questo, governi e attori pubblici e privati devono: 1) rafforzare i mercati locali a favore di alimenti nutritivi, 2) migliorare la coerenza fra politica agricola nazionale, politiche commerciali e politiche volte a promuovere ambienti alimentari sani, 3) sostenere iniziative che favoriscano la diversificazione, come gli approcci innovativi riguardanti gli orti, i sistemi agricoli misti, la gestione delle risorse genetiche e le catene di valore che vanno a vantaggio di molteplici prodotti di base contemporaneamente.

INFLUENZARE GLI AMBIENTI ALIMENTARI A FAVORE DI DIETE SANE ATTRAVERSO LA SALUBRITÀ DEGLI ALIMENTI

INTRODUZIONE

L'ambiente alimentare influenza le scelte dei consumatori e il loro stato nutrizionale. I problemi riguardanti la salubrità degli alimenti possono influire direttamente sulla salute, facendo ammalare le persone (canale primario di malattia, tramite ingestione del prodotto non salubre). Possono influire indirettamente sulla salute, quando le psicosi alimentari portano a cambiare i comportamenti di consumo (canale della psicosi alimentare). Questo può causare ulteriori effetti indiretti come il calo del reddito dei lavoratori dei settori agroalimentari, o la riluttanza ad offrire prodotti che sono percepiti come alimenti a rischio. Un terzo canale è rappresentato dalle conseguenze sulla sicurezza alimentare e nutrizionale dei tentativi di controllare la malattia (canale di controllo della malattia), condannando l'alimento non salubre o controllando gli ospiti animali: ciò può causare una minore disponibilità di un particolare tipo di alimento.

Le malattie di origine alimentare (FBD) possono essere definite come tutte le malattie causate dall'ingestione di bevande o alimenti contaminati. La manifestazione clinica più comune è data da sintomi gastrointestinali, ma le FBD possono anche causare condizioni croniche o potenzialmente letali, tra cui disturbi di natura neurologica,

ginecologica o immunologica, nonché disfunzioni multiorgano, cancro e morte. La malattia può anche provocare il malassorbimento dei nutrienti e altri effetti che compromettono lo stato nutrizionale del soggetto. In tutto il mondo, ogni anno, si verificano da milioni a miliardi di casi di FBD, di gravità variabile.

La prima stima globale e approfondita delle FBD è stata pubblicata nel 2015. Dal rapporto emerge che le FBD sono state finora ampiamente sottovalutate. La maggior parte di tali malattie è causata da patogeni microbici e da parassiti di origine alimentare (anziché da pericoli chimici); e il carico maggiore delle FBD grava sui paesi in via di sviluppo, con le incidenze più elevate in Africa. C'è maggiore incertezza, tuttavia, riguardo all'onere sanitario dei pericoli chimici.

GRUPPI PIÙ VULNERABILI ALLE FBD

Determinati gruppi sono più vulnerabili alle FBD e sono indicati con l'acronimo inglese YOMPI: giovani, anziani, malnutriti, donne incinte e immunosoppressi. Nei paesi in via di sviluppo, esistono interazioni rilevanti fra malnutrizione e FBD. Da uno studio su più paesi emerge che il 25% di casi di ritardo di sviluppo è riconducibile a episodi ripetuti di diarrea. Ogni episodio aggiuntivo nei primi 24 mesi di vita aumenta di circa il 5% il rischio di ritardo di crescita.

Le FBD generano importanti conseguenze sulla vulnerabilità e la resilienza delle donne. Per esempio, le donne in gravidanza e in allattamento sono particolarmente vulnerabili a una gamma di FBD, soprattutto la listeriosi e la toxoplasmosi. Anche la cultura influisce sul consumo relativo di alimenti a rischio. In alcuni paesi le donne consumano più fragole, di basso valore, mentre agli uomini è riservata la carne del muscolo, di maggior pregio. Il consumo di fragole è riconosciuto come fattore di rischio per la diarrea. In Africa, gli uomini hanno più facilmente accesso alla carne perché mangiano in bar che servono carne e alcool. Il consumo in questi locali è associato a un maggior rischio. Un modello analogo si riscontra nelle malattie di origine ittica in Cina, Vietnam e Corea.

TENDENZE DELLE FBD

La maggior parte delle FBD è causata da patogeni. Negli ultimi tempi è stato riscontrato un netto calo complessivo delle malattie infettive, mentre le malattie non trasmissibili, e soprattutto per le malattie associate a sovrappeso e obesità si è riscontrato un aumento. Da questo punto di vista, potremmo augurarci una riduzione delle FBD. Tuttavia, nell'ultimo decennio, paesi e regioni con dati validi sulle FBD (Unione europea e Stati Uniti d'America) non hanno visto modificarsi né ridursi il numero di casi della maggior parte (ma non tutte) delle FBD.

SALUBRITÀ DEGLI ALIMENTI E AMBIENTI ALIMENTARI SANI

I punti seguenti delineano il ruolo fondamentale che la salubrità degli alimenti svolge nel garantire un ambiente alimentare sano.

1. Disponibilità di cibo: la maggior parte delle FBD deriva dal consumo di verdure e carni fresche, più nutrienti e spesso più costose dei prodotti alimentari di base. Le FBD possono ridurre la

disponibilità di cibo se gli alimenti contaminati vengono distrutti e se i metodi di controllo comportano l'abbattimento degli animali; in quest'ultimo caso potrebbero anche ridursi i redditi degli agricoltori. I timori riguardanti le FBD potrebbero anche giustificare modifiche ai sistemi agroalimentari, con conseguente riduzione della disponibilità di cibi freschi, prodotti localmente e non trasformati.

2. Psicosi alimentari: i pericoli associati alle psicosi alimentari non sono una causa principale di malattia e di morte, perché in genere solo decine o centinaia di persone ne sono colpite. Il fardello delle FBD endemiche impone un tributo molto più alto sulla popolazione. Tuttavia, le psicosi alimentari hanno un effetto potenzialmente maggiore sulla salute attraverso i canali della nutrizione perché, in



© FAO/Giuseppe Bizzarri

reazione, milioni di persone potrebbero decidere di cambiare le loro diete.

- 3. Norme alimentari:** le norme hanno un'importante ma non decisiva influenza nel ridurre le FBD nei paesi sviluppati (in cui gli standard privati assumono sempre maggiore importanza). Nei paesi in via di sviluppo vi è spesso scarsa osservanza delle norme; il relativo impatto, quindi, è difficile da valutare.
- 4. Informazioni al pubblico:** a differenza di quelle nutrizionali, le informazioni sulla salubrità degli alimenti sono meno diffuse e con minori probabilità di influire sulla salute attraverso il

canale delle malattie o della nutrizione. Esistono ostacoli economici e sociali all'uso di questa strategia per promuovere la salubrità degli alimenti.

- 5. Vendita al dettaglio:** nei paesi sviluppati, la moderna vendita al dettaglio è associata, in genere, ad alimenti più trasformati, che tendono a creare un ambiente alimentare non sano ma che sono, di norma, salubri (alcuni luoghi di vendita al dettaglio sono anche associati ad una maggiore disponibilità di cibi freschi). Nei paesi in via di sviluppo, i moderni alimenti trasformati sembrano essere meno salubri dei

cibi equivalenti nei paesi sviluppati, mentre non è chiara la relativa salubrità del cibo nei moderni punti di vendita al dettaglio e tradizionali.

- 6. Produzione familiare:** è molto difficile garantire la salubrità del cibo che viene coltivato e consumato dalle famiglie di agricoltori. Esistono compromessi fra l'incoraggiare ambienti alimentari sani, aumentando la produzione familiare di verdura fresca e di alimenti di origine animale, e il garantire la salubrità di tutti i cibi consumati dalla famiglia.
- 7. Fornitura di programmi alimentari,** come quelli di refezione scolastica e di cibo in cambio di lavoro: questi programmi hanno il potenziale di contribuire notevolmente a conseguire la salubrità degli alimenti e un ambiente alimentare sano, pur in presenza di situazioni di compromesso, come nel caso del cibo altamente nutriente e gustoso ma che può anche essere più costoso e a maggior rischio di contaminazione.
- 8. Commercio:** risulta complesso il rapporto tra conseguire la salubrità degli alimenti e un ambiente alimentare sano attraverso il commercio. Nei paesi in via di sviluppo, il cibo commercializzato è, in genere, salubre ma potrebbe essere più trasformato e, quindi, meno nutriente.



© FAO/Tang Hongwen



© FAO/Alessia Pierdomenico

RACCOMANDAZIONI PER MIGLIORARE LA SALUBRITÀ DEGLI ALIMENTI

- *“Dal campo alla tavola” è il miglior approccio per individuare i punti di controllo.* Un principio importante nella gestione della salubrità degli alimenti è che i rischi devono essere gestiti lungo il canale “dal campo alla tavola” e che alcuni rischi sono gestiti con maggiore efficacia a livello di azienda agricola. Regno Unito, Islanda e Danimarca hanno drasticamente ridotto la presenza di patogeni nella produzione alimentare applicando controlli rigorosi lungo tutta la catena di valore, con una particolare attenzione rivolta a ridurre le malattie all’interno del serbatoio animale anziché nel prodotto venduto al dettaglio.
- *Approcci basati sui rischi anziché sui pericoli.* Studi condotti nei paesi in via di sviluppo mostrano che si riscontrano comunemente pericoli nel cibo, ma il rischio che il pericolo poi si concretizzi non è sempre alto. Per esempio, in Kenya il latte è spesso contaminato da batteri ma, essendo bollito per oltre il 99%, non rappresenta necessariamente un rischio elevato per i consumatori. Puntando l’attenzione sul rischio per la salute umana anziché sulla presenza di pericoli è possibile distribuire meglio le risorse.
- *Quando il settore informale prevale, regolamentare anziché sanzionare.* Nei paesi in via di sviluppo, gli approcci “dal campo alla tavola” sono meno applicabili. Tuttavia, interventi di successo hanno combinato lo

sviluppo di capacità del settore informale con l’offerta di incentivi per motivare ulteriormente il cambiamento dei comportamenti. Per esempio, fino alla fine degli anni ‘90 i cibi venduti per strada in Sudafrica erano percepiti come non salubri e molti responsabili politici volevano vietarli per legge. L’opinione pubblica è cambiata grazie a prove, sostegno politico e programmi per migliorare l’igiene. Il risultato è stato il miglioramento della vendita del cibo da strada per sostenere i mezzi di sussistenza e l’aspetto della nutrizione è stato supportato e ben percepito da tutti.

- *Incoraggiare l’adozione di tecnologie appropriate.* Nei casi in cui gli attori all’interno della catena di valore non usino tecnologie per favorire la salubrità degli alimenti,

semplici innovazioni come l'uso di recipienti per uso alimentare o di acqua clorata possono migliorare notevolmente salubrità e qualità degli alimenti.

- *Migliorare il sistema di governo riguardante la salubrità degli alimenti.* Molti governi nei paesi in via di sviluppo non sono attrezzati per garantire la salubrità di gran parte degli alimenti consumati nei mercati nazionali. Una sola struttura unificata o un sistema integrato ha buone possibilità di essere efficace, ma quando ciò non è possibile per ragioni storiche o politiche, una strategia nazionale di controllo alimentare può definire i ruoli.
- *Costi del controllo delle malattie.* Nel valutare costi e benefici del controllo delle malattie è necessario tenere presente le possibili conseguenze sulla nutrizione.
- *Definizione olistica delle priorità.* Quando le società si prefiggono molteplici obiettivi, occorre considerare il modo in cui la realizzazione di un risultato specifico influisce sulla realizzazione degli altri obiettivi. Per esempio, i paesi in via di sviluppo puntano a ridurre le malattie nei bambini e il ritardo di crescita. Ma il latte crudo viene essenzialmente dal settore informale e vietarne l'uso potrebbe produrre gravi conseguenze sulla nutrizione delle famiglie. Anche dove il rischio di FBD

proveniente dai mercati informali non si presenta trascurabile, è importante considerare sia i vantaggi di cibi nutrienti che i mezzi di sussistenza di centinaia di milioni di donne e uomini che lavorano nelle catene di valore informali.

CONCLUSIONI

Esistono prove che dimostrano in modo ragionevole come la maggior parte del fardello conosciuto di FBD derivi da pericoli biologici, gravi sui paesi in via di sviluppo e sia essenzialmente riconducibile al consumo di prodotti deperibili freschi venduti nei mercati informali. La prima valutazione globale del fardello di FBD riconduce a questo tipo di malattie 420.000 decessi e 33 milioni di DALY² nel 2010 (98% in paesi in via di sviluppo); dati comparabili ai fardelli di malaria, tubercolosi o HIV/AIDS.

Il cibo salubre è elemento essenziale di un ambiente alimentare sano. Tuttavia, gli obiettivi nutrizionali e di salubrità degli alimenti non risultano sempre ben allineati. In particolare, gli alimenti più nutrienti sono i più rischiosi; l'etichettatura e gli approcci basati sull'informazione non sono idonei per garantire la salubrità degli alimenti.

Esistono opportunità per migliorare la salubrità degli alimenti attraverso le tecnologie, le innovazioni della catena di valore e la ristrutturazione del sistema di governo in materia di salubrità degli alimenti, ma la fattibilità



© FAO/Ezequiel Becerra

ed efficacia di tali opportunità non sono comprese a pieno. Inoltre, l'impegno profuso per migliorare la salubrità degli alimenti potrebbe avere effetti negativi inattesi, potenzialmente dannosi sulla nutrizione. Tuttavia, in considerazione delle preoccupazioni diffuse sulla salubrità degli alimenti e delle prove sempre più evidenti sul fardello sanitario e sui costi economici associati, la tematica della salubrità degli alimenti sarà oggetto di maggiori attenzioni in futuro.

² Anni di vita adattati alla disabilità



Per un approfondimento di questa tematica, rimandiamo alla pubblicazione completa online "Influencing food environments for healthy diets" (Influenzare gli ambienti alimentari a favore di diete sane), disponibile all'indirizzo www.fao.org/3/a-i6484e.pdf.

Riquadro 2: salubrità degli alimenti - messaggi chiave

- Il fardello sanitario delle FBD è stato ampiamente sottovalutato, essendo paragonabile a quello di malaria, HIV/AIDS o tubercolosi. La maggior parte del fardello conosciuto di FBD grava sui paesi in via di sviluppo (98%) ed è riconducibile più a pericoli biologici (97%) che chimici (3%).
- Le malattie di origine alimentare producono effetti indiretti di rilievo, in quanto modificano i comportamenti di acquisto dei consumatori.
- Esistono opportunità per migliorare la salubrità degli alimenti nei paesi in via di sviluppo attraverso le tecnologie, le innovazioni della catena di valore e la ristrutturazione del sistema di governo in materia di salubrità degli alimenti, ma la fattibilità ed efficacia di tali opportunità non sono comprese a pieno.

INFLUENZARE GLI AMBIENTI ALIMENTARI A FAVORE DI DIETE SANE ATTRAVERSO L'ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI

INTRODUZIONE

Un ambiente alimentare sano garantisce a tutti disponibilità, accessibilità economica, accettabilità e attrattiva di alimenti sani e nutrienti. Le etichette alimentari hanno la capacità di attirare l'attenzione dei consumatori su rischi e benefici per la salute di particolari nutrienti o ingredienti negli alimenti e di motivare gli operatori del settore a produrre alimenti più sani, migliorando, così, l'ambiente e aiutando direttamente i consumatori a seguire una dieta sana.

La Commissione del Codex Alimentarius (CAC) definisce un'etichetta come "qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampinato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta su un recipiente che contiene un prodotto alimentare o che lo accompagna. L'etichettatura include qualunque elemento grafico, scritto o stampato che è presente sull'etichetta, che accompagna il prodotto alimentare o che è visualizzato vicino al prodotto, compreso quello destinato a promuoverne la vendita o lo smaltimento." (FAO e OMS, 2007)

Le etichette alimentari sono onnipresenti in molti ambienti alimentari; alcune sono fornite su base volontaria, altre sono imposte per legge. Le politiche di etichettatura volontaria consentono ai produttori di decidere quali informazioni divulgare. In genere, il

produttore è motivato ad apporre un'etichetta quando le informazioni riportate stimolano le vendite, dato che le etichette migliorano la consapevolezza del consumatore sui benefici del prodotto. Non stupisce il fatto che le etichette raramente informino di eventuali elementi negativi del prodotto. Le etichette volontarie non sono apposte su tutti gli alimenti e questo riduce la possibilità per il consumatore di raffrontare i prodotti.

Le politiche di etichettatura obbligatoria sono sviluppate per fornire informazioni ritenute necessarie a tutela dei consumatori. Tali politiche contemplano, in genere, una gamma più ampia di prodotti rispetto alle politiche di etichettatura volontaria. I produttori sono tenuti a divulgare informazioni che potrebbero promuovere o scoraggiare la vendita del prodotto. L'obbligo di indicare i rischi sugli imballaggi può motivare i produttori a riformulare i prodotti, onde evitare che l'etichetta generi percezioni negative dei prodotti stessi.

TIPI DI ETICHETTE NUTRIZIONALI

In molti paesi sono diffusi numerosi tipi di etichette che forniscono informazioni importanti in materia di nutrizione. Vengono approfonditi di seguito i punti forti e i limiti di ciascun tipo di etichetta.

Dichiarazioni nutrizionali

Una delle etichette più diffuse è quella che contiene la dichiarazione nutrizionale, solitamente apposta in un riquadro di lato o sul retro dell'imballaggio. A partire dal 2016, 68 governi hanno adottato liste di nutrienti obbligatorie sui prodotti alimentari imballati. Le linee guida del Codex raccomandano l'etichettatura nutrizionale obbligatoria riguardante valore energetico (calorie), proteine, carboidrati con esclusione delle fibre, grassi totali, grassi saturi, sodio e zuccheri totali. Possono essere fornite anche informazioni su vitamine e sostanze minerali.

I consumatori utilizzano le dichiarazioni nutrizionali per raffrontare i prodotti sulla base di elementi specifici, per verificare le indicazioni e per selezionare i prodotti più adatti alle loro esigenze. Tuttavia, mentre molti consumatori "guardano" e "leggono" le dichiarazioni nutrizionali, sono pochi quelli che capiscono veramente in che modo utilizzarne le informazioni per elaborare una dieta sana. Per riuscire a capire questo tipo

di etichetta, i consumatori devono possedere competenze alfabetiche e matematiche, oltre che conoscenze in materia di nutrizione: elementi di cui molti consumatori sono privi. Le dichiarazioni nutrizionali non sintetizzano le informazioni in modo da orientare i consumatori su rischi e benefici complessivi del prodotto sulla salute. Pertanto, le dichiarazioni nutrizionali devono essere accompagnate da programmi didattici per essere comprese dai consumatori.

Liste di ingredienti

Un secondo tipo di etichetta molto diffuso, e spesso richiesto, è quello con la lista degli ingredienti. I consumatori possono usare queste liste per individuare gli alimenti che possono contribuire a mantenerli in buona salute e quelli che, invece, dovrebbero essere ridotti o addirittura evitati. Un punto debole delle liste di ingredienti è che possono essere molto lunghe e troppo tecniche per essere comprese da molti consumatori. Tali liste possono essere migliorate usando parole semplici e comuni e rendendole più visibili e leggibili sull'etichetta.

Contenuto di nutrienti e dichiarazioni sulla funzione nutritiva

Le dichiarazioni volontarie sulle proprietà nutrizionali dei prodotti alimentari si trovano nei paesi ricchi, a medio e a basso reddito.

I produttori utilizzano le dichiarazioni per distinguere i loro prodotti, estenderne le linee, soddisfare i regolamenti e le comunicazioni di salute pubblica e migliorare la loro immagine di marca. Per esempio, le dichiarazioni possono indicare che un prodotto è "ricco", "povero", "arricchito" o "senza aggiunta" di un nutriente specifico. Benché queste dichiarazioni siano volontarie, i criteri per il loro uso nelle etichette è definito da leggi nazionali e standard internazionali.

La possibilità di apporre indicazioni in grado di differenziare un prodotto in virtù del suo contenuto di nutrienti può motivare i produttori a sviluppare prodotti più nutrienti. L'esperienza mostra che tali indicazioni attirano l'attenzione dei consumatori sui prodotti che sono particolarmente nutrienti. Tuttavia, senza un'adeguata regolamentazione, queste indicazioni possono anche ingannare i consumatori sul valore complessivo del prodotto.



Sistemi di classificazione sulla parte anteriore dell'imballaggio

Decenni di esperienza hanno convinto gli esperti che le etichette devono essere cambiate in modo da:

- (1) essere semplici da capire;
- (2) non esigere conoscenze preliminari di nutrizione;
- e (3) essere facilmente reperibili sull'imballaggio dai consumatori. Molti ritengono che le etichette non debbano solo fornire suggerimenti anziché semplici fatti, ma anche classificare il prodotto, in un'etichetta che deve essere facile da ricordare.

Le etichette "parte anteriore dell'imballaggio" (FOP) che usano numeri, simboli e classificazioni per sintetizzare le qualità nutrizionali del prodotto sono state sviluppate per soddisfare tali esigenze. Nell'ultimo decennio hanno prevalso tre tipi di etichetta FOP: le "linee guida di quantità giornaliera", le "scelte" e i "colori del semaforo". Queste etichette sono chiaramente visibili al compratore, facendogli risparmiare tempo e attirandone l'attenzione anche quando quest'ultimo non sta neanche cercando quella informazione. È necessario armonizzare le

etichette della parte frontale dell'imballaggio per evitare confusione nei consumatori.

RACCOMANDAZIONI CONCLUSIVE

In tutto il mondo, le etichette sui prodotti alimentari rappresentano uno strumento diffuso per migliorare l'ambiente alimentare; l'informazione, infatti, raggiunge il consumatore nel momento esatto in cui deve decidere cosa acquistare. Le etichette descrivono prodotti specifici. L'etichettatura può soddisfare il diritto dei consumatori all'informazione e permettere loro di sfruttare le loro conoscenze di nutrizione per scegliere qualsiasi tipo di alimento. Le etichette sono anche meno restrittive dei divieti sugli alimenti e meno costose di tasse e sovvenzioni. Per sviluppare e attuare politiche riguardanti l'etichettatura le parti interessate devono necessariamente negoziare e collaborare. Questo processo partecipativo può costruire il consenso e, al tempo stesso, contribuire alla sostenibilità delle strategie che migliorano l'ambiente alimentare.

Le etichette sui prodotti alimentari sono viste e usate da milioni di consumatori in molti paesi; l'esperienza, tuttavia, mostra che occorre migliorare sia le etichette che le politiche di etichettatura se vogliamo che diventino strumenti veramente utili. Vengono proposte le seguenti raccomandazioni.



© FAO/Filippo Brasesco

- L'efficacia delle etichette dipende dalle conoscenze in materia di nutrizione e dalle competenze alfabetiche dei consumatori, oltre che dalla loro motivazione a scegliere una dieta sana. Pertanto, le politiche di etichettatura devono essere accompagnate da linee guida dietetiche, da un'istruzione nel campo della nutrizione e da campagne per promuovere la salute pubblica.
- Occorre migliorare la concezione delle etichette per renderle accessibili e attraenti per tutti. Migliorare la leggibilità delle etichette esistenti consentirebbe un miglior uso delle informazioni nutrizionali da parte dei consumatori. Servono sistemi di etichettatura che possano essere compresi anche da persone analfabete.
- L'etichettatura può incentivare la riformulazione dei prodotti e contribuire, così, a portare scelte alimentari più sane sul mercato. Molti produttori dovrebbero sviluppare nuovi prodotti con meno sodio/sale, acidi grassi trans, grassi saturi e zucchero. Ai fini del successo commerciale, c'è chi ne raccomanda l'introduzione graduale, per consentire ai consumatori di adattarsi al gusto di tali prodotti.
- È necessario armonizzare gli approcci riguardanti le etichettature per evitare confusione nei consumatori e consentire loro di raffrontare i prodotti. Gli standard del Codex in materia di etichettatura possono facilitare questo sforzo.



© FAO/Giulio Napolitano

- Governi, consumatori e associazioni industriali possono condividere le competenze per favorire l'attuazione delle politiche di etichettatura. L'assistenza può concretizzarsi in corsi di formazione sugli aspetti legali, sull'analisi della composizione dei prodotti alimentari, sulla progettazione di etichette che i consumatori siano in grado di comprendere e sulla realizzazione delle etichette stesse.
- Per applicare una politica in materia di etichettatura occorre un valido sistema di controllo alimentare. Ciò comporta la possibilità di vietare etichette in grado di fuorviare i consumatori. Alcuni governi e produttori avranno bisogno di assistenza nel rafforzare i rispettivi sistemi di controllo alimentare.

Riquadro 3: etichettatura degli alimenti - messaggi chiave

- Le etichette degli alimenti attirano l'attenzione dei consumatori su rischi e benefici di particolari prodotti alimentari. I consumatori usano le etichette per raffrontare i prodotti in base ad elementi specifici, per verificare le indicazioni e selezionare i prodotti più adatti alle loro esigenze.
- L'etichettatura motiva i produttori a formulare alimenti nutrienti. I produttori utilizzano le etichette per distinguere i loro prodotti, estenderne le linee, soddisfare regolamenti e comunicazioni di salute pubblica, e migliorare la loro immagine di marca.
- Le etichette devono essere semplici da capire e non esigere conoscenze preliminari di nutrizione. Le etichette devono essere concepite per essere attraenti per tutti, comprese le persone con un basso livello di competenze alfabetiche e matematiche. Migliorare la leggibilità delle etichette esistenti consentirebbe un miglior uso delle informazioni nutrizionali da parte dei consumatori.

Per un approfondimento di questa tematica, rimandiamo alla pubblicazione completa online "Influencing food environments for healthy diets" (Influenzare gli ambienti alimentari a favore di diete sane), disponibile all'indirizzo www.fao.org/3/a-i6484e.pdf.

INFLUENZARE GLI AMBIENTI ALIMENTARI A FAVORE DI DIETE SANE ATTRAVERSO LINEE GUIDA DIETETICHE BASATE SUGLI ALIMENTI

INTRODUZIONE

Le linee guida dietetiche basate sugli alimenti (FBDG) possono svolgere un ruolo importante nel garantire un ambiente alimentare sano. Questa sezione presenta un quadro delle linee guida dietetiche nazionali esistenti al mondo, ne analizza il ruolo nel plasmare l'ambiente alimentare e formula alcune proposte per migliorarne l'efficacia.

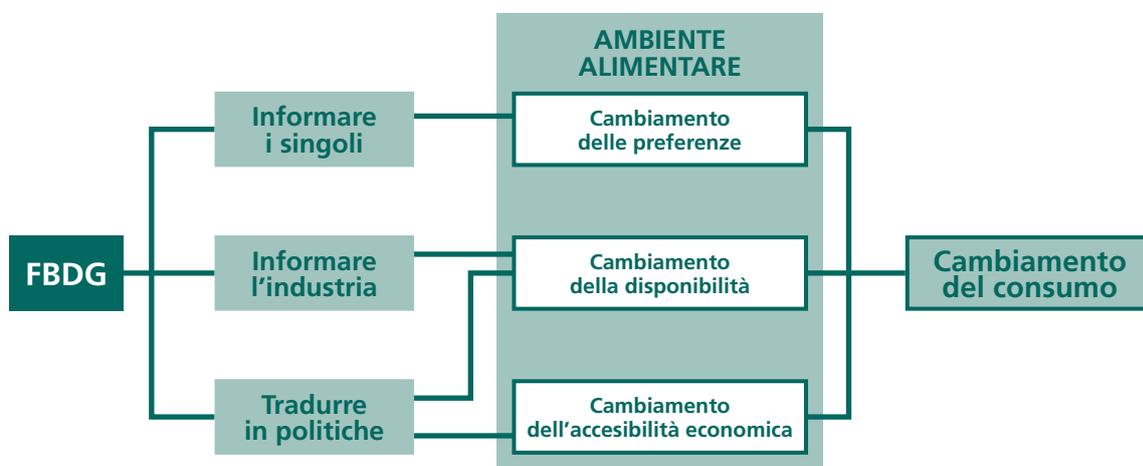
Cosa sono le linee guida dietetiche basate sugli alimenti?

Le FBDG sono messaggi brevi su base scientifica, pratici e accessibili per orientare le persone verso un'alimentazione sana e stili di vita sani, in grado di contribuire a mantenerle in

buona salute e a prevenire la malnutrizione in tutte le sue forme. A differenza degli apporti consigliati di nutrienti (che sono standard applicati in tutto il mondo) le FBDG sono elaborate su misura per le specifiche condizioni nutrizionali, geografiche, economiche e culturali cui si riferiscono. In molti casi, i messaggi forniti nelle linee guida dietetiche sono illustrati con l'ausilio di rappresentazioni grafiche quali piramidi, piatti o altri diagrammi, anche note come guide alimentari. Tali guide mostrano le quantità consigliate che i vari gruppi di alimenti devono apportare, in proporzione, alla dieta. Oltre a fornire ai singoli le informazioni necessarie per operare scelte alimentari più sane, le linee guida dietetiche possono rappresentare la

base per definire norme nutrizionali per le politiche riguardanti gli appalti pubblici (per es. mense scolastiche o ospedaliere) o di sostegno alla sicurezza sociale (per es. programmi di distribuzione alimentare); guidare le politiche relative a pubblicità e commercializzazione degli alimenti; e - almeno in teoria - informare l'offerta alimentare degli attori del settore privato (per es. negozi di vendita al dettaglio, ristoranti e mense) e definire l'orientamento dell'industria alimentare relativamente a composizione, etichettatura e promozione degli alimenti. In sintesi, le FBDG possono influenzare il consumo attraverso tre canali principali: informare le persone, informare l'industria e informare le politiche (Figura 2).

Figura 2: i tre canali principali con cui le linee guida dietetiche basate sugli alimenti possono influenzare l'ambiente alimentare e, quindi, i modelli di consumo





© FAO/ Ellen Muehlhoff

Collegare la salute individuale alle sfide globali della società

È risaputo che gli attuali sistemi alimentari sono insostenibili dal punto di vista ambientale e sociale. I sistemi di produzione, distribuzione e consumo hanno eroso la base naturale delle risorse e contribuito a cambiare il clima. Sono, inoltre, vulnerabili alle crisi climatiche e ambientali e non riescono a nutrire le persone in modo adeguato.

I nostri sistemi alimentari devono diventare più sostenibili se vogliamo affrontare oggi le nostre sfide di sicurezza alimentare e, al tempo stesso, garantire alle generazioni

di domani una produzione alimentare sostenibile. Le linee guida dietetiche possono svolgere un ruolo nel contribuire a plasmare un sistema alimentare più sostenibile e migliore per la salute, offrendo indicazioni su modelli alimentari che non siano solo in linea con i requisiti nutrizionali ma che producano anche un minor impatto ambientale. Negli ultimi anni, alcuni paesi (Germania, Brasile, Svezia e Qatar) hanno iniziato ad integrare le problematiche di sostenibilità ambientale nelle loro linee guida dietetiche nazionali, come approfondito altrove (Gonzalez Fischer e Garnett, 2016).

METODOLOGIA

È stata condotta una revisione basata su Internet, a livello mondiale, delle linee guida dietetiche nazionali, utilizzando le informazioni disponibili al pubblico. Queste includevano le linee guida stesse, le guide alimentari associate e altri documenti di supporto, comunicati stampa sulla loro pubblicazione e letteratura generale sulla tematica, compresi rapporti e documenti scientifici.

RISULTATI E DISCUSSIONE

Quadro generale

Sono 83 i paesi dotati di linee guida dietetiche ufficiali. Sono state riscontrate alcune evidenti distorsioni geografiche (solo cinque di questi paesi era in Africa - Figura 3) ed è emerso un chiaro rapporto fra il reddito di un paese e la sua probabilità di disporre di linee guida dietetiche. Solo due paesi a basso reddito su 31 dispongono di tali linee guida, mentre ne sono provvisti 43 paesi ad alto reddito (su 80 - Tabella 1). È probabile che ciò rifletta una mancanza di capacità e di risorse nei primi e il fatto che, invece, i paesi più ricchi sono

in grado di concentrare più tempo e risorse su consumo e scelte alimentari, non avendo problemi immediati di approvvigionamento e disponibilità di cibo.

La necessità di disporre di linee guida dietetiche risiede nel contesto di un fardello in evoluzione di malattie correlate alla dieta. Mentre la fame assoluta è ancora un problema per 793 milioni di persone in tutto il mondo, principalmente nell'Africa subsahariana e in Asia meridionale, i paesi in via di sviluppo cominciano ora a conoscere molti degli stessi problemi correlati alla dieta, quali l'obesità e le relative malattie non trasmissibili, tradizionalmente associati ai paesi ad alto reddito. Sono

necessarie linee guida che tengano presenti queste tendenze nei paesi a medio e basso reddito e che contribuiscano a tracciare un percorso dietetico che eviti i principali problemi di salute e sostenibilità incontrati nel mondo sviluppato.

Figura 3: la mappa illustra gli 83 paesi (in verde) con linee guida dietetiche inclusi nella presente analisi



Fonte: Gonzalez Fischer e Garnett, 2016



Tabella 1: classificazione dei paesi con e senza linee guida dietetiche, in base al loro livello di reddito secondo la classificazione della Banca Mondiale

| | Totale | Con linee guida |
|-----------------------------|--------|-----------------|
| Paesi a basso reddito | 31 | 2 (6%) |
| Paesi a reddito medio-basso | 51 | 12 (24%) |
| Paesi a reddito medio-alto | 53 | 26 (45%) |
| Paesi ad alto reddito | 80 | 43 (53%) |
| Tutti i paesi | 215 | 83 (38%) |

Processo di sviluppo

Formulare le linee guida

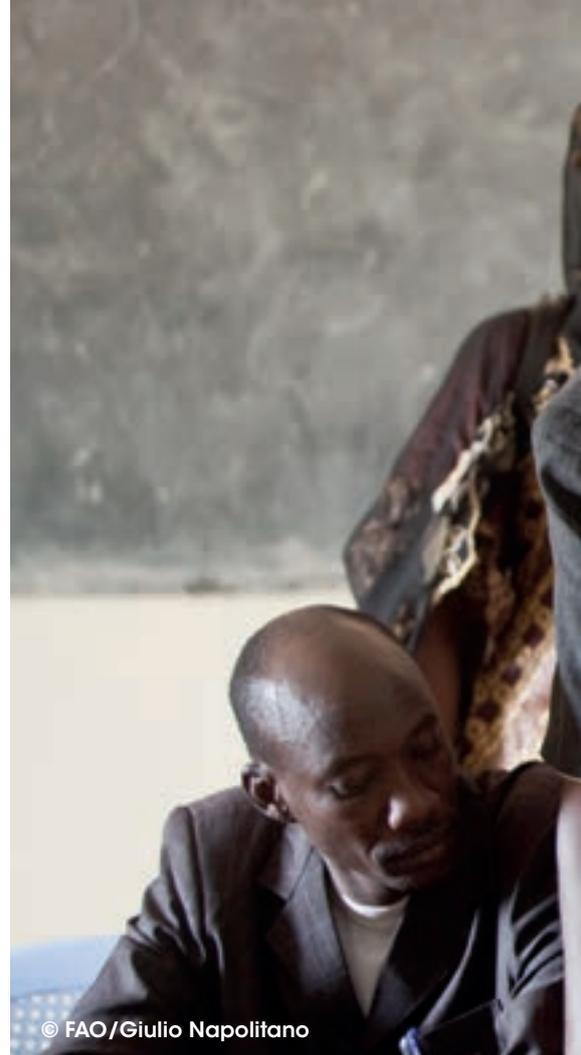
Nella maggior parte dei paesi, lo sviluppo di linee guida rientra nelle competenze del Ministero della Salute o di un' autorità equivalente. Pertanto, la maggior parte degli esperti coinvolti nell'elaborazione delle linee guida proviene da ambienti che operano nel campo della nutrizione e della salute pubblica.

È spesso difficile separare il processo scientifico da quello politico. Per esempio, la decisione finale di escludere la sostenibilità dalle linee guida statunitensi 2015 rispecchia un giudizio politico anziché un reale disaccordo con le prove scientifiche consolidate.

Presentazione e messaggi

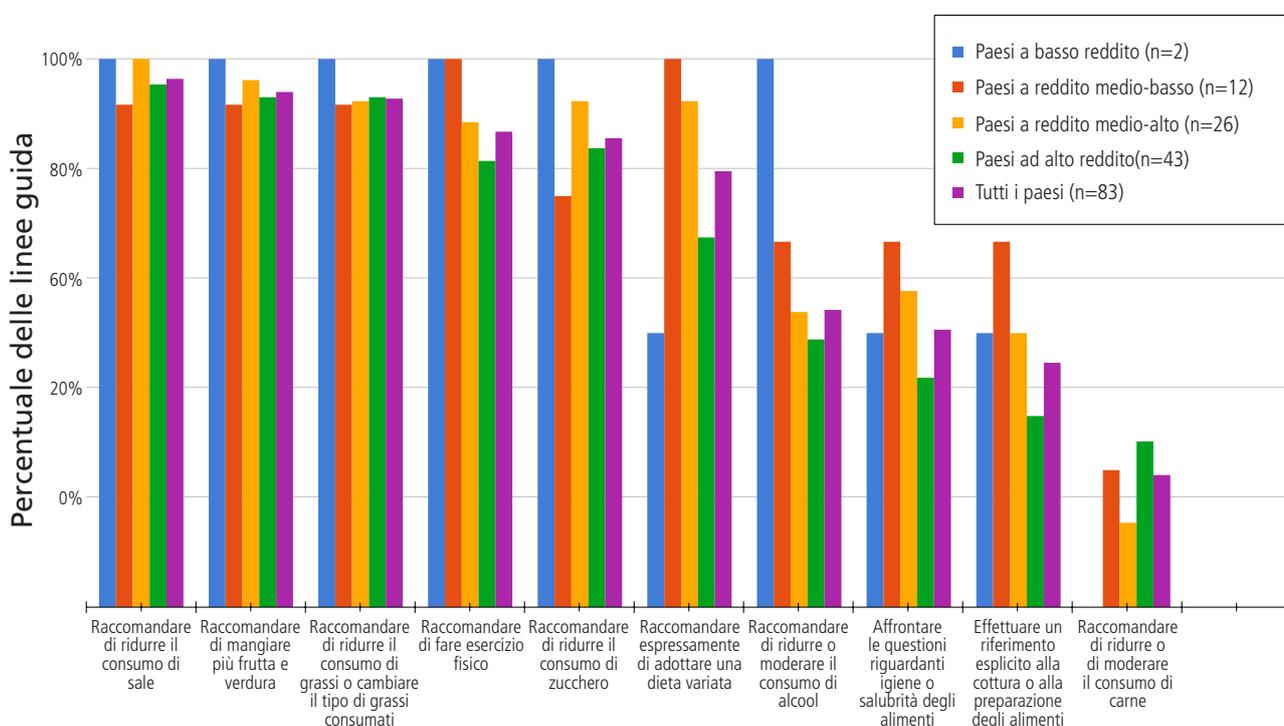
La maggior parte delle linee guida presenta messaggi molto simili (Figura 4).

Nonostante l'elevato impatto ambientale associato alla produzione di carne e la dichiarazione OMS del 2015 sulle correlazioni fra carne lavorata – principalmente rossa – e cancro (Bouvard *et al.*, 2015), solo 20 linee guida su 83 (24%) raccomandano di ridurre o limitare l'apporto di carne, con talune distinzioni operate fra carni rosse e lavorate.



© FAO/Giulio Napolitano

Figura 4: sintesi dei messaggi più comuni nelle linee guida per livello di reddito.



Fonte: adattamento da Gonzalez Fischer and Garnett, 2016.



Destinatari

La maggior parte dei paesi che pubblicano linee guida forniscono indicazioni adatte alle esigenze della popolazione generale; alcuni forniscono, in più, indicazioni a parte destinate a gruppi particolari.

Non sono stati trovati esempi di linee guida ufficiali destinate a dettaglianti e ristoratori, "osservatori" dei consumi alimentari. Se disponibili, queste linee guida potrebbero definire quali alimenti poter preferibilmente vendere in negozi, ristoranti e mense. In alcuni paesi, il consumo di cibo fuori casa rappresenta una percentuale importante del consumo totale, in particolare di cibi ricchi di grassi saturi, zucchero e/o sale.

Monitoraggio e valutazione

I processi di monitoraggio e valutazione per determinare l'impatto delle linee guida sono essenziali. Molti paesi approfondono grandi sforzi nello sviluppare linee guida dietetiche ma poi prestano poca attenzione, o non ne prestano affatto, a valutarne gli effetti.

Un passaggio mancante: traduzione in azioni politiche

È fondamentale far sì che le linee guida influenzino le azioni politiche se vogliamo che incidano sugli ambienti alimentari in modo significativo. Tuttavia, non sono ancora chiari i legami fra linee guida dietetiche e altre politiche.

RACCOMANDAZIONI CONCLUSIVE

Nonostante tutte le limitazioni e le carenze descritte nel presente documento, le linee guida dietetiche sono ancora una componente chiave di una politica alimentare coerente. Al meglio, offrono indicazioni ufficiali, accessibili e di facile comprensione su come mangiare, oltre che la direzione dei progressi necessari. Per esprimere tutto il loro potenziale, le linee guida dovrebbero essere basate su prove e ampiamente diffuse al pubblico generale e ai professionisti della sanità. Devono sostenere e collegarsi allo sviluppo di politiche e interventi, compresi, senza esservi limitati, i pasti scolastici, gli aiuti alimentari, le norme

in materia di appalti pubblici e i regolamenti su pubblicità e commercializzazione dei prodotti alimentari.

Dai risultati consolidati di molte ricerche emerge che l'attenzione rivolta soltanto alla salute, pur necessaria, non è sufficiente. Gli attuali sistemi alimentari hanno un elevato impatto ambientale negativo, bassa capitalizzazione ed elevata volatilità; in altre parole, non sono sostenibili. Le diete che sono oggi coerenti con la buona salute possono compromettere il benessere delle future generazioni e la loro capacità di accedere e consumare cibo nutriente. Pertanto, è importante includere considerazioni riguardanti l'ambiente e altri aspetti della società nella definizione di un modello alimentare desiderabile.

Il seguente schema fornisce indicazioni specifiche per sviluppare linee guida dietetiche che aiutino a creare un ambiente alimentare sano.

Le linee guida devono:

- essere aggiornate spesso per integrare gli ultimi progressi in campo nutrizionale e adattarsi all'evoluzione dello scenario della salute pubblica;
- evidenziare il coinvolgimento di molteplici settori di governo, per fronteggiare solidamente eventuali pressioni esercitate da gruppi di interesse;
- essere sviluppate tramite due processi indipendenti e distinti:
 - sviluppo basato sulla consulenza di scienziati e professionisti da un'ampia gamma di competenze, fra cui sanità, ambiente e tematiche socioeconomiche;

- consultazione con la società civile e l'industria, considerando i loro interessi ma subordinandoli alle prove scientifiche;
- mirare vari gruppi di destinatari, con formati e livelli di dettaglio su misura per ogni gruppo: pubblico generale, professionisti della sanità e operatori del settore alimentare;
- essere accessibili ma ambiziosi:
 - devono considerare gli attuali modelli di consumo e il contesto culturale, in modo da non pretendere di cambiare in modo non realistico le abitudini delle persone;
 - devono sostenere un cambiamento chiaro dei modelli di consumo, necessario per promuovere modelli alimentari veramente sani e sostenibili, adottando e comunicando una serie di cambiamenti gradualmente realizzabili;
- includere, all'occorrenza, indicazioni per vari gruppi destinatari, compresi quelli che decidono di non mangiare carne o altri prodotti di origine animale;
- includere indicazioni che vadano oltre le semplici scelte alimentari per ridefinire il nostro rapporto con il cibo, fra cui:
 - contesti preferiti in cui mangiare;
 - cottura e preparazione degli alimenti;
 - informazioni sull'impatto ambientale dei vari cibi;
- essere promosse – tutti devono conoscerle:
 - una divulgazione efficace delle linee guida non solo aiuta a promuoverne il messaggio, ma contrasta anche le informazioni inesatte di altre fonti (per es. di diete alla moda);
- essere informate e validate monitorando il consumo di cibo, la conoscenza pubblica delle linee guida



© FAO/Ami Vitale

e le problematiche che suscitano;

- avere chiari legami con le politiche alimentari effettivamente attuate: refezione scolastica e ospedaliera, aiuti alimentari, appalti pubblici, rendendo noti regolamenti e standard industriali;
- integrare le problematiche riguardanti la sostenibilità, per far sì che le generazioni future possano disporre di cibo nutriente in quantità sufficiente.

Per un approfondimento di questa tematica, rimandiamo alla pubblicazione completa online "Influencing food environments for healthy diets" (Influenzare gli ambienti alimentari a favore di diete sane), disponibile all'indirizzo www.fao.org/3/a-i6484e.pdf.

Riquadro 4: linee guida dietetiche basate sugli alimenti – messaggi chiave

- Nonostante tutte le limitazioni e carenze descritte, le linee guida dietetiche sono ancora una componente chiave di una politica alimentare coerente. Al meglio, offrono indicazioni ufficiali, accessibili e di facile comprensione su come mangiare, oltre che la direzione dei progressi necessari. È importante, per i paesi che devono ancora svilupparle, agire subito.
- Per esprimere tutto il loro potenziale, le linee guida devono essere basate su prove e ampiamente diffuse al pubblico generale e ai professionisti della sanità. Devono sostenere e collegarsi soprattutto allo sviluppo di politiche e interventi, compresi, senza esservi limitati, i pasti scolastici, gli aiuti alimentari, le norme in materia di appalti pubblici e i regolamenti su pubblicità e commercializzazione dei prodotti alimentari.
- Dai risultati consolidati di molte ricerche emerge che l'attenzione rivolta alla salute, pur necessaria, non è sufficiente. Gli attuali sistemi alimentari hanno un elevato impatto ambientale negativo, bassa capitalizzazione e elevata volatilità; in altre parole, non sono sostenibili. Le diete che sono oggi coerenti con la buona salute possono compromettere il benessere delle future generazioni e la loro capacità di accedere e consumare cibo nutriente. Pertanto, è importante includere considerazioni riguardanti l'ambiente e altri aspetti della società nella definizione di un modello alimentare desiderabile.



© FAO/Sergey Kozmin

BIBLIOGRAFIA

- Bouvard, V., Loomis, D., Guyton, K. Z., Grosse, Y., El Ghissassi, F., Benbrahim-Tallaa, L., Guha, N., Mattock, H. & Straif, K.** per conto del Monograph Working Group dell'Agencia internazionale per la ricerca sul cancro. 2015. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *The Lancet Oncology* 16, 1599-1600. DOI: 10.1016/S1470-2045(15)00444-1.
- FAO.** 2013. *The state of food and agriculture: food systems for better nutrition*. Roma.
- FAO & OMS,** 2007. *Codex Alimentarius Food Labelling* (quinta edizione), FAO. Roma.
- GBD (Global Burden of Disease Study). 2013. Collaborators: Forouzanfar, M.H., Alexander, L., Anderson, H.R., Bachman, V.F., Biryukov, S., Brauer, M., Burnett, R., Casey, D., Coates, M.M., Cohen, A., Et Al.** 2015. Global, regional and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990–2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 386, 2287-323, data di pubblicazione: 10.1016/S0140-6736(15)00128-2.
- GLOPAN (Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition).** 2016. *Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century*. Londra.
- Gonzalez Fischer, C. et Garnett, T.,** 2016. Plates, pyramids and planets. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. FAO/FCRN. (disponibile all'indirizzo: www.fao.org/3/a-i5640e.pdf)
- Hawkes C., Smith T.G., Jewell J., Wardle J., Hammond R.A., Friel S., Thow A.M., Kain J.** 2015. Smart food policies for obesity prevention. *The Lancet*, Volume 385, pp. 2410-21.
- Herforth A., Ahmed S.** 2015. The food environment, its effects on dietary consumption, and potential for measurement within agriculture-nutrition interventions. *Food Security* 7(3): 505-520.
- HLPE (Gruppo di esperti di alto livello).** 2014. *Food losses and waste in the context of sustainable food systems*. Rapporto del Gruppo di esperti di alto livello sulla sicurezza alimentare e la nutrizione del Comitato per la sicurezza alimentare mondiale, Roma, FAO.
- McKinsey Global Institute.** 2014. *Overcoming obesity: an initial economic analysis*. Documento di lavoro. McKinsey & Company.
- OMS,** 2015. Healthy Diet Fact Sheet. Fact Sheet No. 394. (disponibile all'indirizzo <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>).

RIASSUNTO DEI 10 IMPEGNI PER L'AZIONE NELLA DICHIARAZIONE DI ROMA SULLA NUTRIZIONE

1. Debellare la fame e a prevenire qualsiasi forma di malnutrizione in tutto il mondo
2. Investire maggiormente per azioni e interventi efficaci, destinati a migliorare le diete e la nutrizione delle persone
3. Rafforzare i sistemi alimentari sostenibili sviluppando politiche pubbliche coerenti, dalla produzione al consumo e in tutti i settori pertinenti
4. Innalzare il profilo della nutrizione all'interno di strategie, politiche, piani d'azione e programmi nazionali pertinenti, nonché a adattare di conseguenza le risorse nazionali
5. Migliorare la nutrizione rafforzando le capacità umane e istituzionali anche grazie a ricerca e sviluppo, all'innovazione e al trasferimento di tecnologie appropriate
6. Rafforzare e facilitare contributi e azioni da parte di tutte le parti interessate e promuovere la collaborazione, sia all'interno dei paesi che fra i paesi stessi
7. Sviluppare politiche, programmi e iniziative destinati a garantire diete sane lungo tutto l'arco della vita
8. Aumentare l'autonomia delle persone e creare un ambiente favorevole alla scelta informata degli alimenti per adottare diete sane e un'alimentazione corretta per neonati e bambini piccoli, migliorando l'informazione e l'educazione in materia di salute e nutrizione
9. Concretizzare gli impegni assunti nella Dichiarazione di Roma sulla nutrizione attraverso il Quadro d'azione
10. Considerare nella giusta misura l'integrazione della visione e degli impegni assunti nella Dichiarazione di Roma sulla nutrizione nel programma di sviluppo post-2015, anche fissando un eventuale e relativo obiettivo mondiale