

1. Titolo della ricerca

Valorizzazione del ruolo della famiglia nella tutela dell'ambiente e governo del territorio: le tradizioni familiari e la personalizzazione della salute alimentare in relazione ad ambiente e territorio in Italia.

2. Direttore della ricerca

Prof. Ferruccio Bonino

3. Assegnatario della borsa di ricerca

Lavinia Cappella, Dietista Specialista in Alimentazione e Nutrizione Umana

4. Durata della borsa di ricerca

01 luglio 2014 – 30 giugno 2015

5. Descrizione sintetica della ricerca

- a) E' stata effettuata, inizialmente, la ricerca dei valori nutrizionali degli alimenti comuni della nostra alimentazione. I valori nutrizionali, la stagionalità, la territorialità, la presenza di allergeni e le indicazioni mediche sono stati inseriti in un database come base della ricerca, in quanto questi valori, recuperati da una banca dati ufficiale, sono stati il riferimento per altri alimenti tradizionali e tipici del territorio.
- b) Si è effettuata una ricerca di prodotti italiani la cui qualità e tradizione è riconosciuta a livello europeo secondo le indicazioni geografiche UE: **DOP (denominazione di origine protetta), IGP (indicazione geografica tipica) e STG (specialità tradizionali garantite) – Req. UE 1151 2012, aggiornamento 23 aprile 2015.** Il sistema delle indicazioni geografiche UE è un sistema di qualità, sia da un punto di vista della sicurezza e sostenibilità alimentare sia economico, perché
 - favorisce il sistema produttivo e l'economia del territorio, proteggendo la tipicità,
 - tutela l'ambiente a salvaguardia degli ecosistemi e della biodiversità,
 - costituisce una tutela per i produttori,
 - dà maggiori garanzie al consumatore.Per questi alimenti (**in totale 269**) si è ricercato e inserito in database **stagionalità, territorialità (raggio di ricerca: provincia), valori nutrizionali, presenza di allergeni e indicazioni mediche.** I valori nutrizionali, ove presenti sono stati recuperati da banche dati ufficiali (IEO per la maggior parte, INRAN e USDA solo per alcuni), oppure sono stati inseriti i valori dell'alimento più simile della stessa categoria.
- c) Oltre ai prodotti a indicazione geografica UE, è stata effettuata una ricerca e l'inserimento in database anche dei **prodotti agroalimentari tradizionali**, i cosiddetti **PAT**, ovvero quegli alimenti per cui i relativi metodi di lavorazione, conservazione e stagionatura sono ormai consolidati da almeno 25 anni. Inizialmente la ricerca è stata focalizzata sugli alimenti lombardi (**268 alimenti**),

come test pilota, per poi estendersi ai prodotti **PAT di tutta Italia (dalla 14° revisione del Ministero delle Politiche Agricole del 20 giugno 2014)**. Le schede nutrizionali relative ai PAT sono state elaborate comparando i dati relativi ad alimenti analoghi presenti nella Banca Dati IEO.

6. Obiettivi della ricerca e risultati conseguiti

Obiettivo della ricerca è stato quello di promuovere la cultura di un'alimentazione personalizzata, modellata sullo stato di salute della persona nel rispetto della territorialità e stagionalità degli alimenti, oltre che delle tradizioni famigliari.

7. Ambito di intervento (area geografica coinvolta e/target di riferimento)

E' stata contemplata la ricerca e la pubblicazione di alimenti tradizionali e tipici di tutta Italia. L'app è stata anche presentata all'ASL di Monza e Brianza per una eventuale futura collaborazione di educazione alla salute e ai corretti stili alimentari. Il target a cui il lavoro della borsa di ricerca si riferisce sono uomini, donne e bambini di qualsiasi età.

8. Metodi e tecniche di intervento

Ricerca online di informazioni su siti di nutrizione e istituzionali riconosciuti. Le informazioni ricercate sono state inizialmente inserite in un database in excell, poi con l'aiuto e le competenze di un informatico si è elaborato una piattaforma in backoffice in cui inserire online i dati, dati che poi -tramite un sistema informatico- sono stati trasferiti in **un'app gratuita per smartphone con sistema operativo Android, dal nome "Alimendiary"**.

9. Conclusioni

Con il lavoro di ricerca, si è voluto contribuire all'arginamento dei danni procurati da un'alimentazione globalizzata: è infatti necessario, al giorno d'oggi, recuperare i valori positivi della storia alimentare familiare, costruendo **un'alimentazione personalizzata**, basata sulla conoscenza e la riscoperta dell'utilizzo dei prodotti stagionali e del territorio.

D'altronde, anche la nuova piramide della dieta mediterranea, presentata a conclusione della III Conferenza Internazionale CIISCAM in collaborazione con l'INRAN nel 2009, propone **alla base di una corretta e sana alimentazione la stagionalità e i prodotti tipici del territorio**.

10. Prodotti realizzati (per es. pubblicazioni)

Come spiegato al punto 8. con il progetto di ricerca in questione, si è realizzata un'app, Alimendiary. Si tratta di un programma applicativo che permette a ogni singola persona di consultare il proprio **calendario alimentare personalizzato**. In tale calendario confluiscono informazioni dei vari alimenti, selezionati in base alle preferenze del singolo, al suo stato di salute, alla stagionalità, alla territorialità dei prodotti della regione/territorio in cui il soggetto è nato e/o vive da almeno 10 anni o in cui sono vissuti i suoi genitori.

L'app redatta è riconoscibile tramite un **banner specifico** da utilizzare magari in futuro anche su altri siti; è un banner che richiama i temi chiave del progetto, ovvero

l' "uomo" al centro dell'attenzione, la sana alimentazione, la tipicità e stagionalità degli alimenti.

11. Bibliografia

Regione Lombardia

www.buonalalombardia.regione.lombardia.it

Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali (Mipaaf)

www.politicheagricole.it

Elenco dei prodotti DOP, IGP, STG

<https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/2090>

<https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/309>

Elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali in Italia

<https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/398>

<https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/3276>

Ministero della Salute

www.salute.gov.it

Istituto Superiore della Sanità

www.iss.it

-Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini P, Parpinel M, versione 2.2008

<http://www.bda-ieo.it/>

-Tabelle di composizione degli alimenti INRAN

http://nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html

-USDA National Nutrient Database for Standard Reference

<http://ndb.nal.usda.gov/>

-Società italiana di Nutrizione Umana (SINU)

www.sinu.it

World Health Organization (WHO)

www.who.it

-Atlante dei prodotti tipici e tradizionali della Regione Lombardia

http://www.agricoltura.regione.lombardia.it/cs/Satellite?c=Redazionale_P&childpageName=DG_Agricoltura%2FDetail&cid=1213369637302&pageName=DG_AGRWrapper

-Elenco dei prodotti tipici della Regione Lombardia e relativi Organismi di Controllo

http://www.agricoltura.regione.lombardia.it/shared/ccurl/1014/735/Elencodopigp_organismi_di_controllo.pdf

-Piramide Dieta Mediterranea, presentata a conclusione della III Conferenza Internazionale CIISCAM in collaborazione con l' INRAN.

<http://nut.entecra.it/358/31/news/ecco-la-nuova-piramide-alimentare--della--dieta-mediterranea.html>