

16
ottobre 2023

GIORNATA MONDIALE dell'Alimentazione

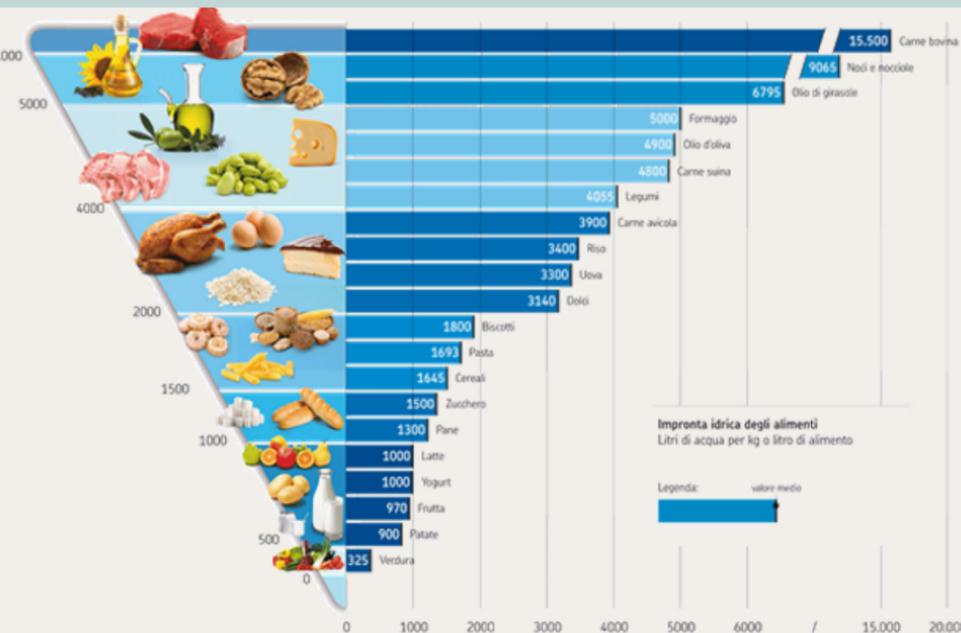
DATI 2021-2022 DELLA SORVEGLIANZA PASSI SU UN CAMPIONE DI 738 CITTADINI



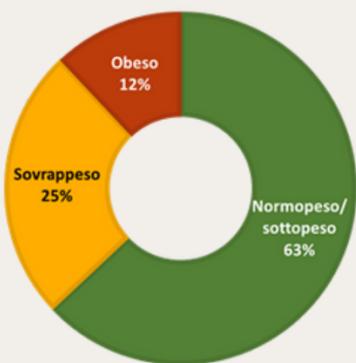
L'acqua è vita, l'acqua ci nutre. Non lasciare nessuno indietro

Questa preziosa risorsa, però, non è infinita e non dobbiamo darla per scontata. Gli alimenti che consumiamo e il modo in cui vengono prodotti hanno ripercussioni sull'acqua.

DA BARILLA CENTER FOR FOOD & NUTRITION



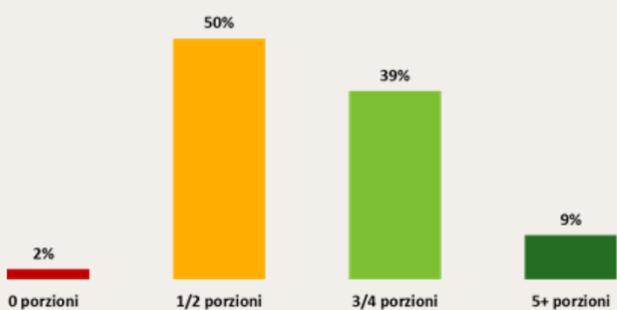
- 1 SEGUI UNA DIETA RISPETTOSA DELLE RISORSE IDRICHE** diversifica la tua alimentazione aggiungendo legumi, miglio e frutta in guscio.
- 2 MANGIA PIU' PRODOTTI FRESCHI** di stagione e del territorio, i cibi multiprocesati richiedono più risorse idriche
- 3 RIDUCI GLI SPRECHI ALIMENTARI** e quindi anche lo spreco di risorse idriche
- 4 COMPRA PESCE SOSTENIBILE** con marchio di certificazione o etichetta "eco"
- 5 NON SPRECARRE L'ACQUA**



Situazione nutrizionale dell'ASL Città di Torino

L'eccesso di peso riduce la durata della vita e ne peggiora la qualità. Nella maggior parte dei casi le cause sono da una parte un'alimentazione ipercalorica e dall'altra l'inattività fisica. Nell'ASL Città di Torino, circa 4 persone su 10 sono in eccesso ponderale.

CONSUMO GIORNALIERO DI FRUTTA E VERDURA A TORINO



CONSUMO DI SALE A TORINO



Frutta e verdura

Mangiare frutta e verdura fresche e "colorate" aiuta a prevenire le malattie degenerative e a rallentare i processi di invecchiamento cellulare. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia il consumo di 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno corrispondenti a circa 400 grammi.

Sale

Un consumo eccessivo di sale aumenta il rischio di patologie, per questa ragione se ne raccomanda un consumo moderato. lo iodio addizionato nel sale è il costituente essenziale degli ormoni tiroidei, che svolgono un ruolo critico per lo sviluppo del sistema nervoso centrale nelle prime fasi della vita e contribuiscono al mantenimento dell'equilibrio metabolico negli adulti.

Una sana alimentazione ricca di alimenti vegetali, è anche rispettosa dell'ambiente: gli alimenti salutari, come frutta, verdura, pasta, riso, pane e legumi, hanno un impatto ambientale minore rispetto ai prodotti animali.

(Linee guida per una sana alimentazione CREA 2018-rev 2019)

A cura della S.C. EMERGENZE INFETTIVE, PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE - ASL Città di Torino

