



LUOGHI DI LAVORO CHE
PROMUOVONO SALUTE

EVENTO DI PREMIAZIONE

21 Dicembre 2023

Dalle ore 10.00 alle ore 12.00

ATS Brescia

Brescia, Viale Duca degli Abruzzi 15

Sala Venturini



Sistema Socio Sanitario
Regione
Lombardia
ATS Brescia

Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia



LA SALUTE SI PROMUOVE ANCHE A TAVOLA

Daniele Nucci

Dietista

SSD Igiene Alimenti e Nutrizione

ATS Brescia

Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia

LA SALUTE

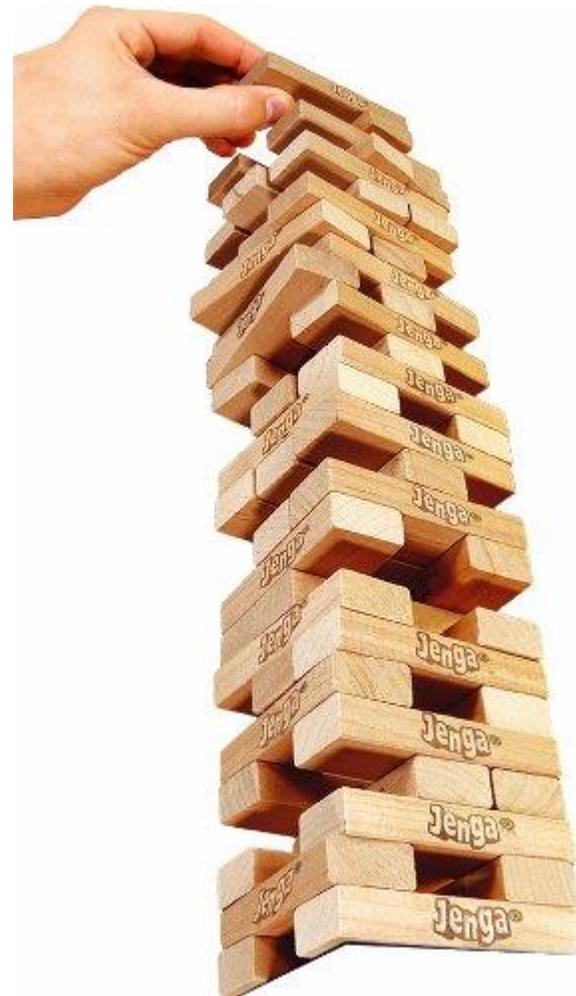
«Condizione di totale benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente assenza di malattie o infermità»

(OMS 1948)

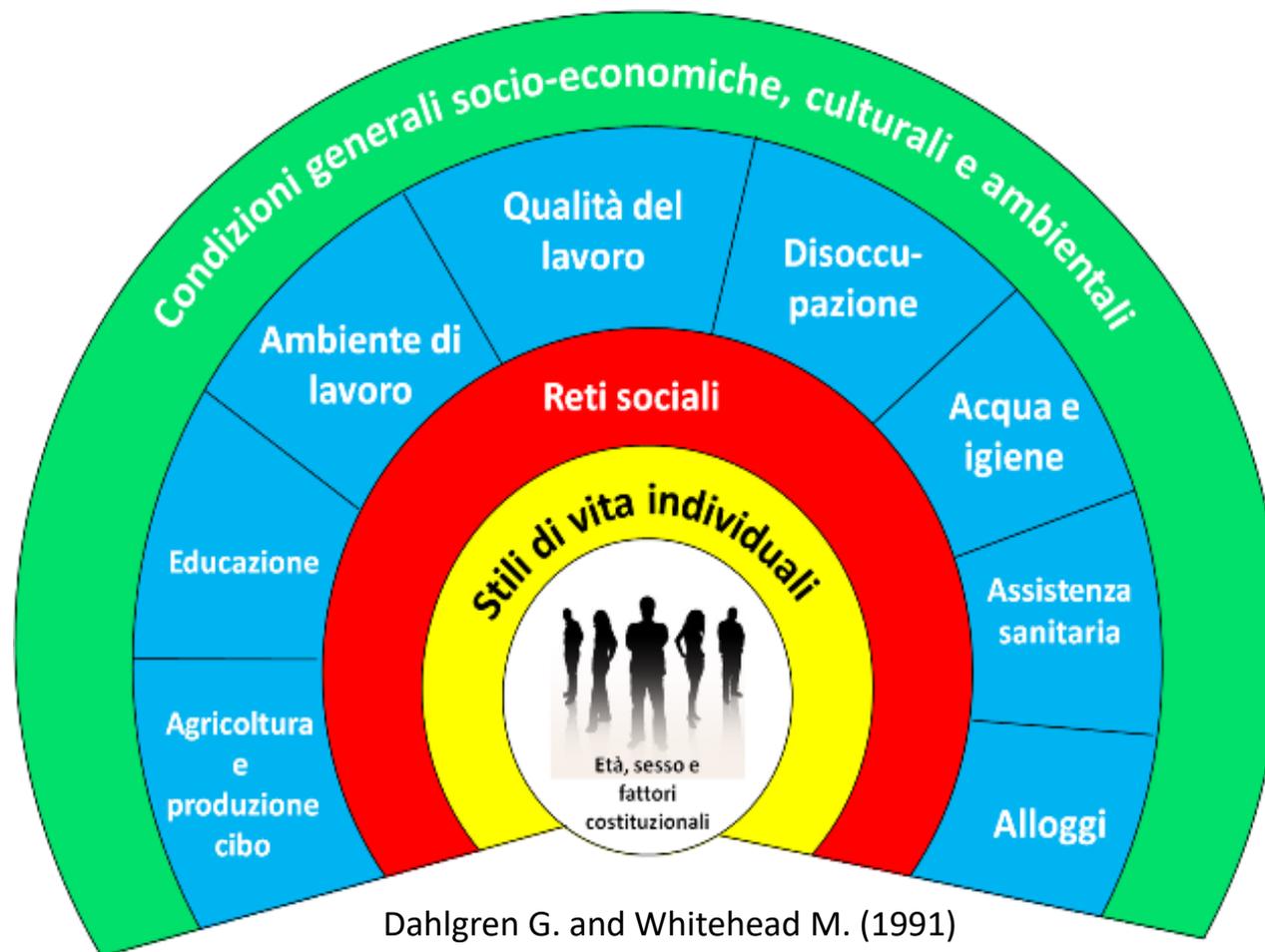
Diritto inalienabile del cittadino (art. 32 Costituzione)

Diritto fondamentale dell'uomo (Dichiarazione dei Diritti dell'Uomo)

LA SALUTE VA COSTRUITA E ALIMENTATA



DETERMINANTI DI SALUTE



Dahlgren G. and Whitehead M. (1991)

Sono la gamma di fattori personali, socioeconomici e ambientali che determinano lo stato di salute delle singole persone o delle popolazioni (**WHO, 1998**)

Cibo e salute sulla bocca di tutti...proprio di tutti





Perché tutto questo successo?

«La quotidiana interazione con il cibo genera un rapporto di familiarità diffusa e superficiale con l'alimentazione, determinando credenze non supportate da evidenze scientifiche»

(GIMBE 2018. Evidence 2018;10(4): e1000180 doi: 10.4470/E1000180)

Il problema è che, come diceva Ancel Keys, padre della Dieta Mediterranea,
« mentre è sufficiente un solo giorno per inventare una nuova teoria alimentare, servono poi dieci anni di prove scientifiche contrarie per cercare, spesso senza successi, di cancellarla»

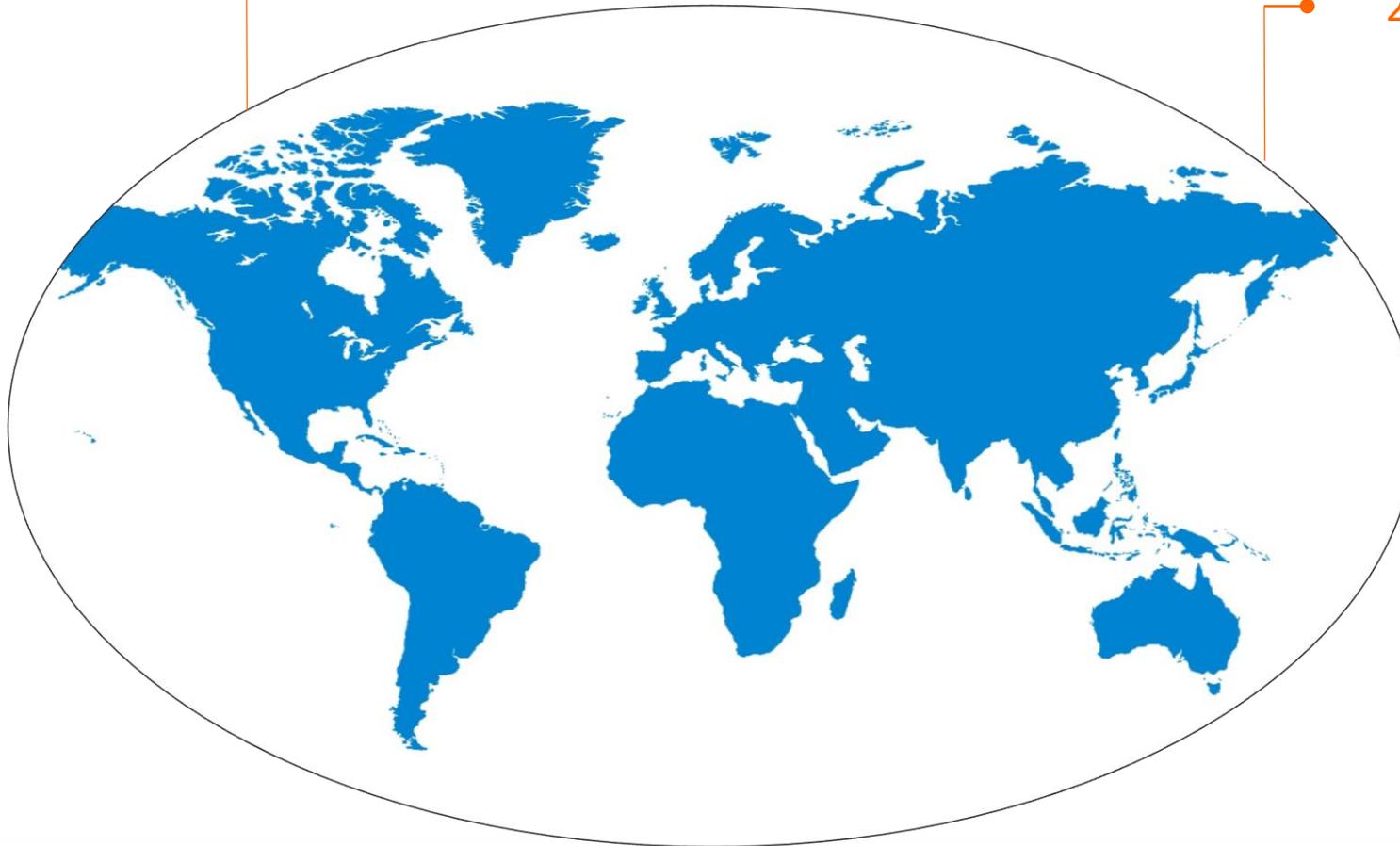


Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017:
a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study
2017



GBD 2017 Diet Collaborators*

11 mln di morti



255 mln di DALYs

Sistema Socio Sanitario

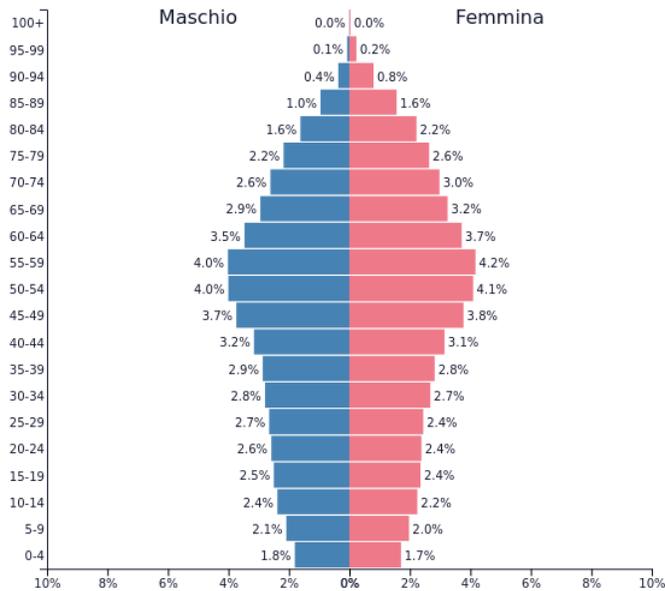


ATS Brescia

DALY

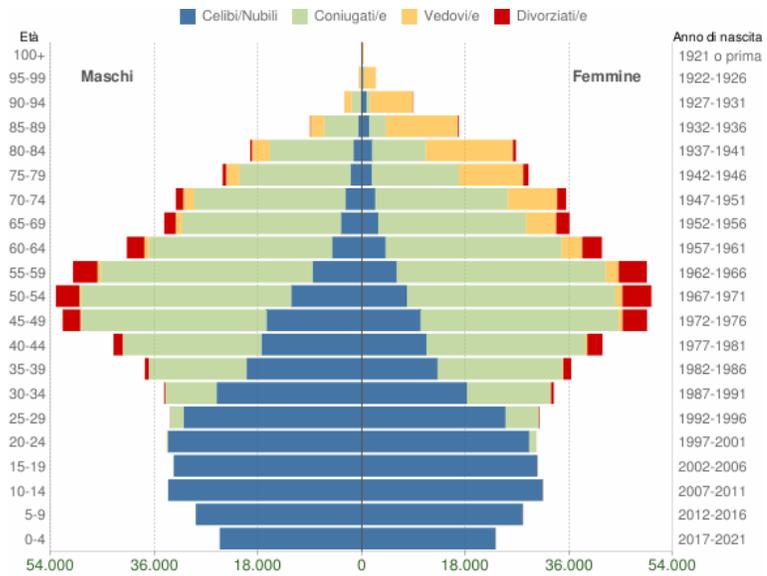
I **DALY (Disability Adjusted Life Years)** sono un indicatore dell'impatto globale di uno o più fattori di rischio. Vengono espressi come gli anni cumulativi di vita persi a causa di morbosità, mortalità e disabilità.

= **YLD** Anni vissuti con malattia o disabilità + **YLL** Anni di vita persi



PopulationPyramid.net

Italia - 2023
Popolazione: : 58,870,762



Popolazione per età, sesso e stato civile - 2022

PROVINCIA DI BRESCIA - Dati ISTAT 1° gennaio 2022 - Elaborazione TUTTITALIA.IT

Sistema Socio Sanitario

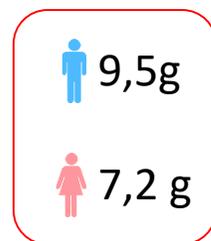
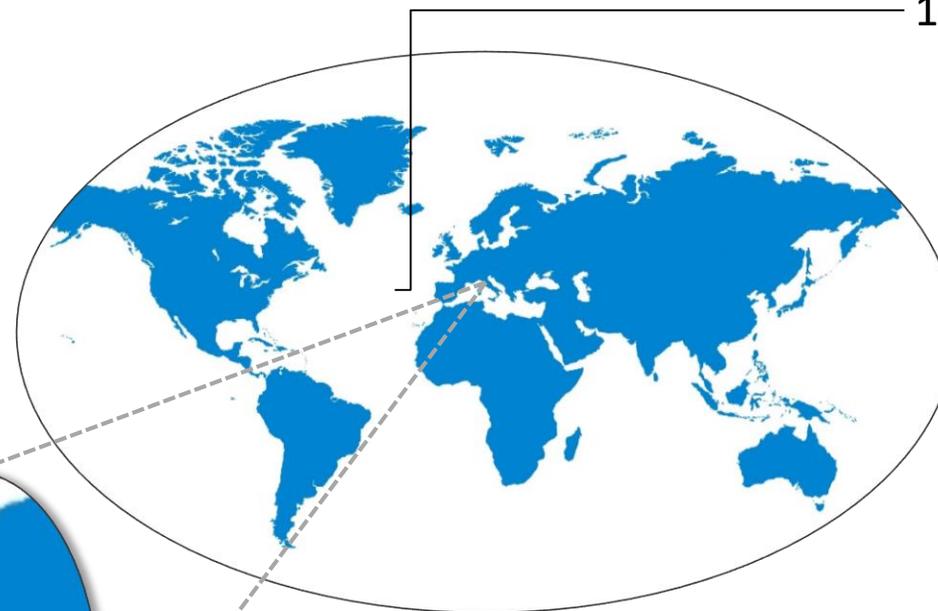




L'eccesso di sodio (sale) nella nostra alimentazione rappresenta il primo fattore dietetico, a livello globale, associato al rischio di mortalità

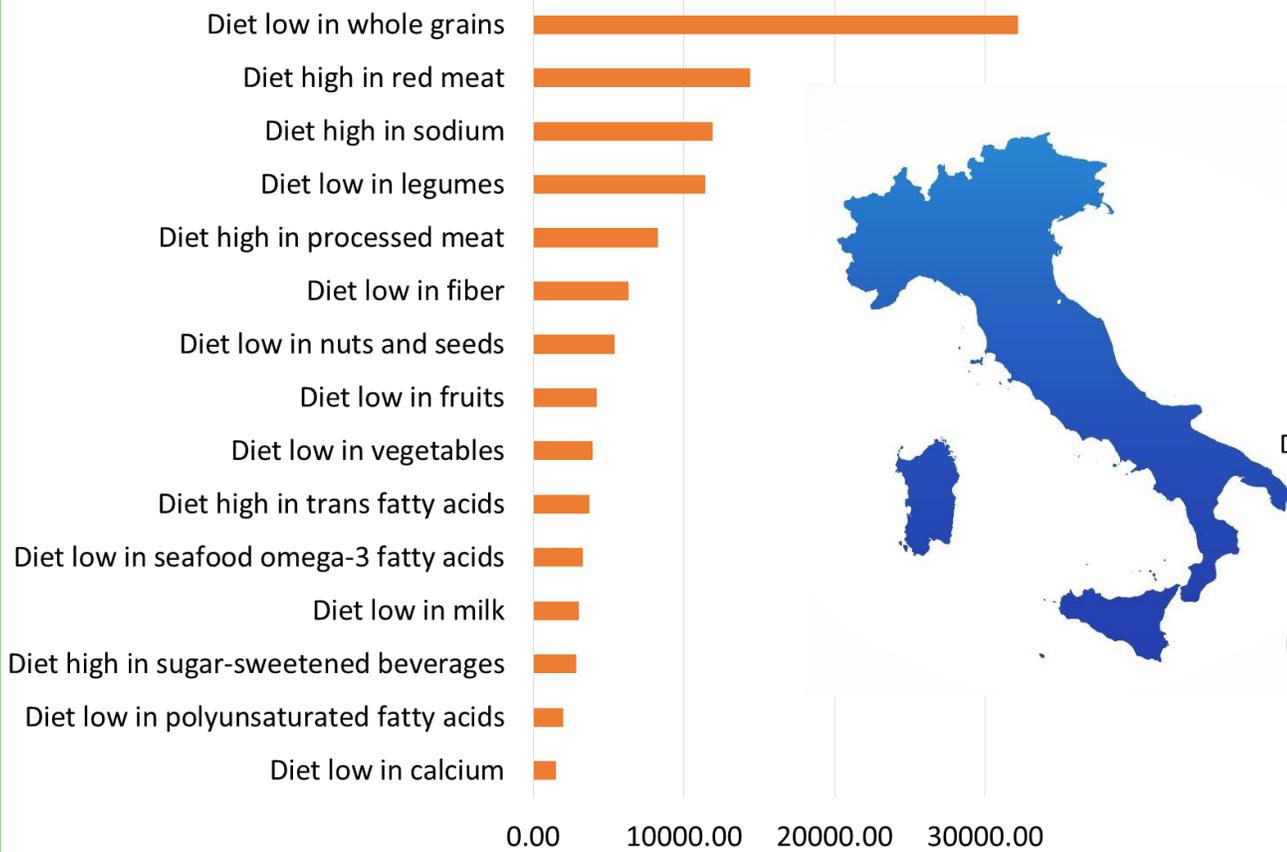
Obiettivo OMS <5g al giorno di sale

10,8g/die

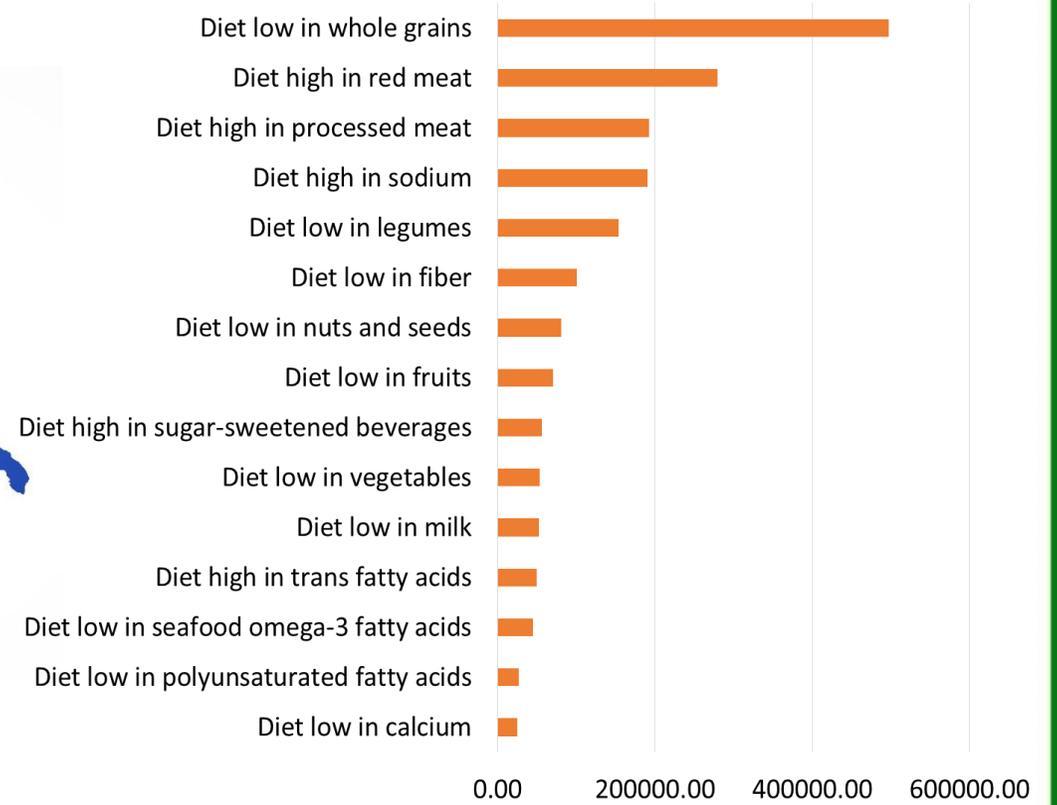


Regione Lombardia 2010 Accordo per la riduzione del sale nel pane

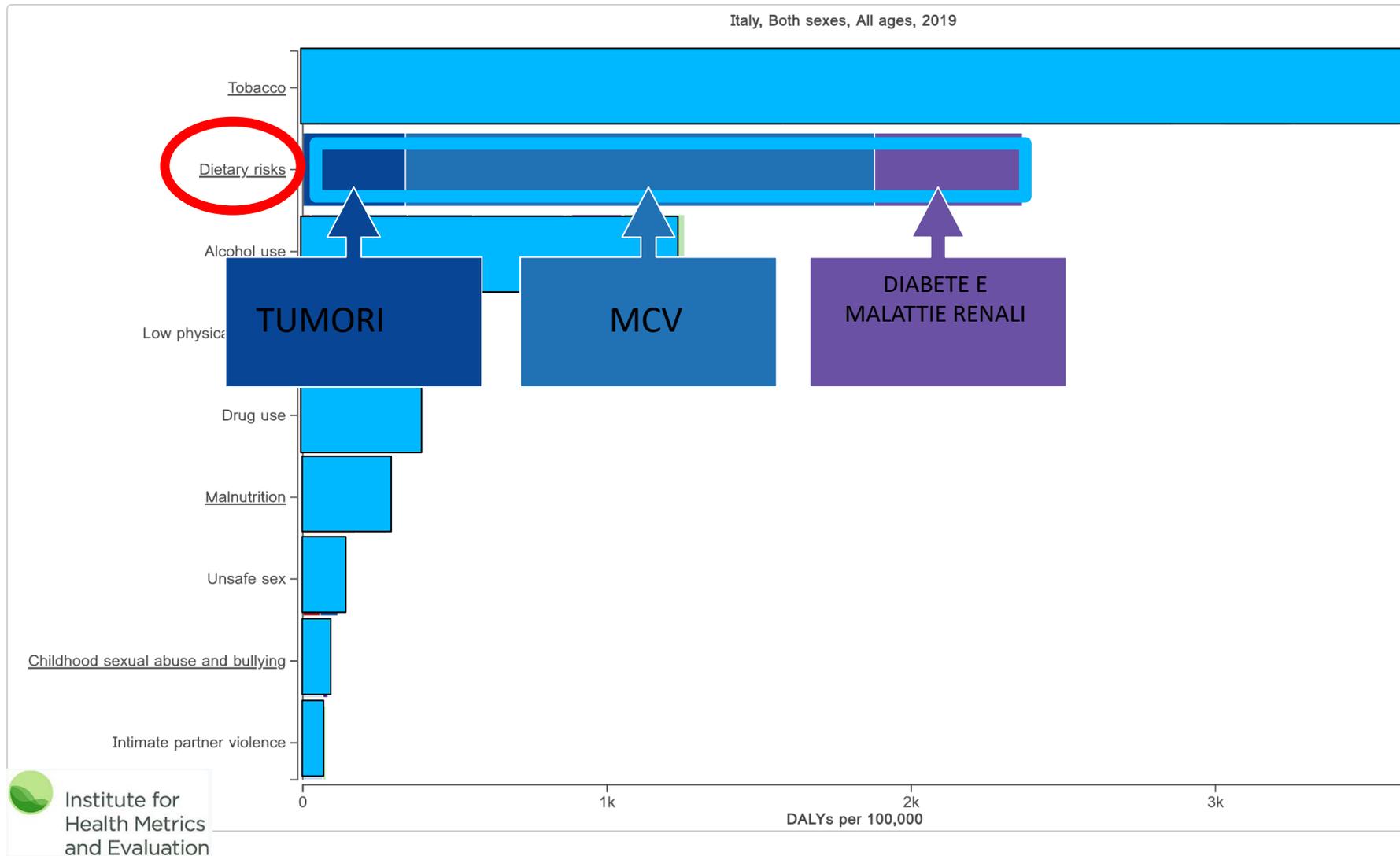
Morti attribuite a fattori dietetici



DALYs attribuiti a fattori dietetici



L'IMPATTO DELLE SCELTE ALIMENTARI SULLA NOSTRA SALUTE:



“ HALF-TRUTH
Everyone
has to die of
something **”**



World Health
Organization

Certainly everyone has to die of something, but death does not need to be slow, painful, or premature.

Death is inevitable, but a life of protracted ill-health is not.
Chronic disease prevention and control helps people to
live longer and healthier lives.

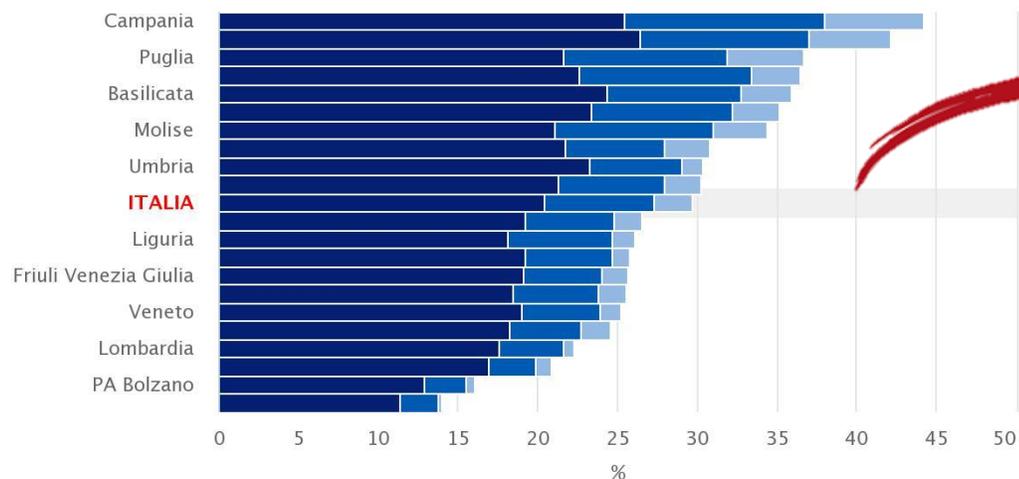
Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia
ATS Brescia

Sovrappeso, obesità e obesità grave

Indagine 2019



● Sovrappeso ● Obeso ● Obeso grave

EpiCentro

9,4

20,4

ITALIA



sovrappeso
20,0%



sovrappeso
20,9%



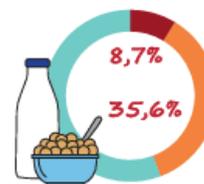
obeso
9,9%



obeso
8,8%

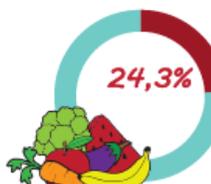
FATTORI DI RISCHIO

CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI DEI BAMBINI



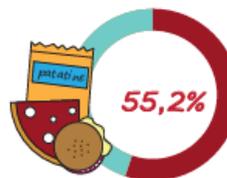
colazione

Non fa colazione quotidianamente l'8,7% dei bambini. Fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine, il 35,6% dei bambini.



consumo non quotidiano di frutta e/o verdura

Il 24,3% consuma frutta e/o verdura meno di una volta al giorno.



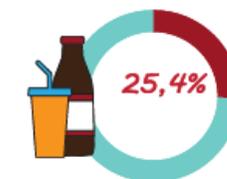
merenda abbondante

Il 55,2% dei bambini consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.



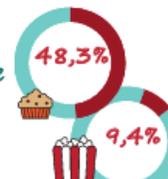
news dal 2019 consumo di legumi

I legumi sono consumati dal 38,4% dei bambini meno di una volta a settimana.



consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate

Il 25,4% consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate.



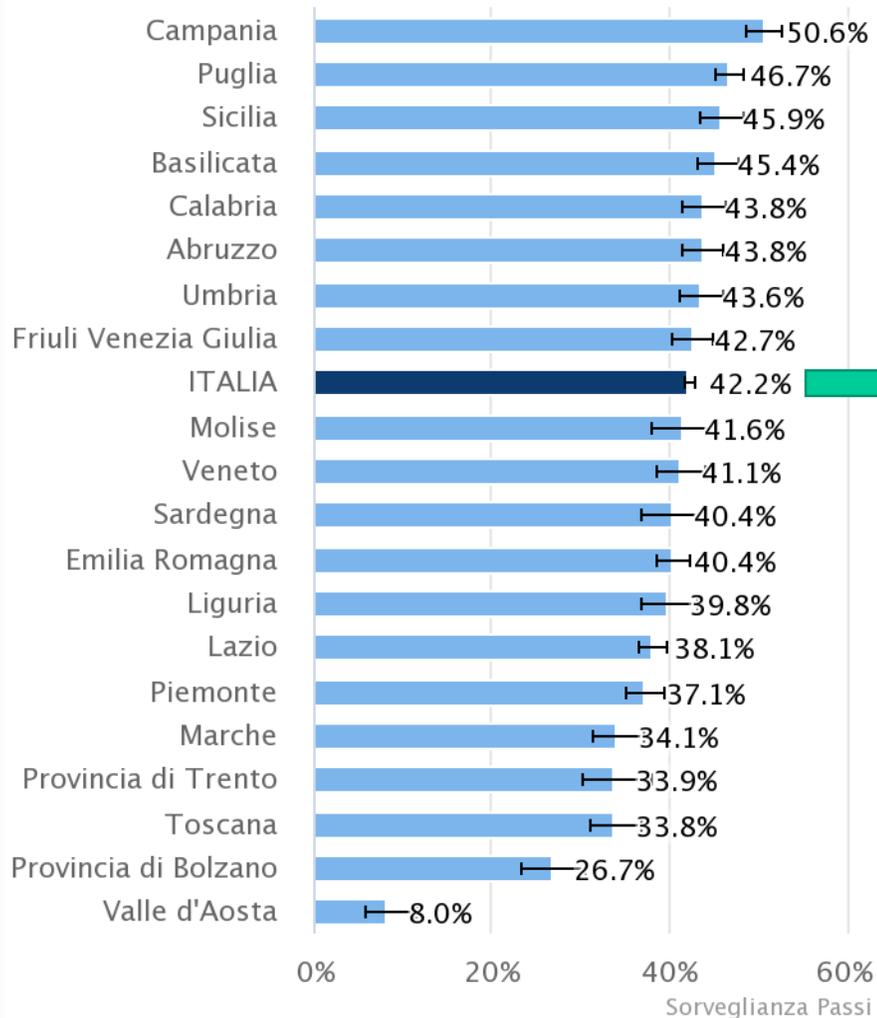
news dal 2019 snack dolci e salati

Il 48,3% dei bambini consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana. Gli snack salati sono consumati più di tre giorni a settimana dal 9,4% dei bambini.

OKKIO
ALLA
SALUTE

Eccesso ponderale per regione di residenza

Passi 2020-2021



Sistema di Sorveglianza PASSI

Eccesso ponderale

	Italia n = 38126		
	%	IC95% inf	IC95% sup
Obesi	10.4	10.0	10.8
Sovrappeso	32.5	31.9	33.2
Normo/sottopeso	57.1	56.5	57.7

Attenzione degli operatori sanitari

	Italia		
	%	IC95% inf	IC95% sup
Obesi consigliati dal medico/operatore sanitario di perdere peso	69.9	67.8	71.9
Sovrappeso consigliati dal medico/operatore sanitario di perdere peso	36.2	34.9	37.5
Obesi consigliati dal medico/operatore sanitario di fare attività fisica	50.5	48.2	52.7
Sovrappeso consigliati dal medico/operatore sanitario di fare attività fisica	31.3	30.1	32.5

L'obesità è classificata dall'OMS come **patologia**



L'obesità è una malattia cronica complessa caratterizzata da un'eccessiva adiposità che può compromettere la salute. Si tratta nella maggior parte dei casi di una malattia multifattoriale dovuta ad **ambienti obesogeni**, **fattori psico-sociali** e **varianti genetiche**. L'indice di massa corporea (BMI) è un indicatore surrogato dell'adiposità calcolato come peso (kg)/altezza² (m²).

★ Add to Favorites Calculator-1.com

$$BMI = \frac{\text{Peso corporeo (Kg)}}{\text{Altezza (m}^2\text{)}}$$

Mathematical

MC	MR	M-	M+	()
√	7	8	9	÷	%
→	4	5	6	×	-
AC	1	2	3	+	=
C	0	00	.		

Decimal places - 2 (change) PC/Mobile



Circonferenza addominale



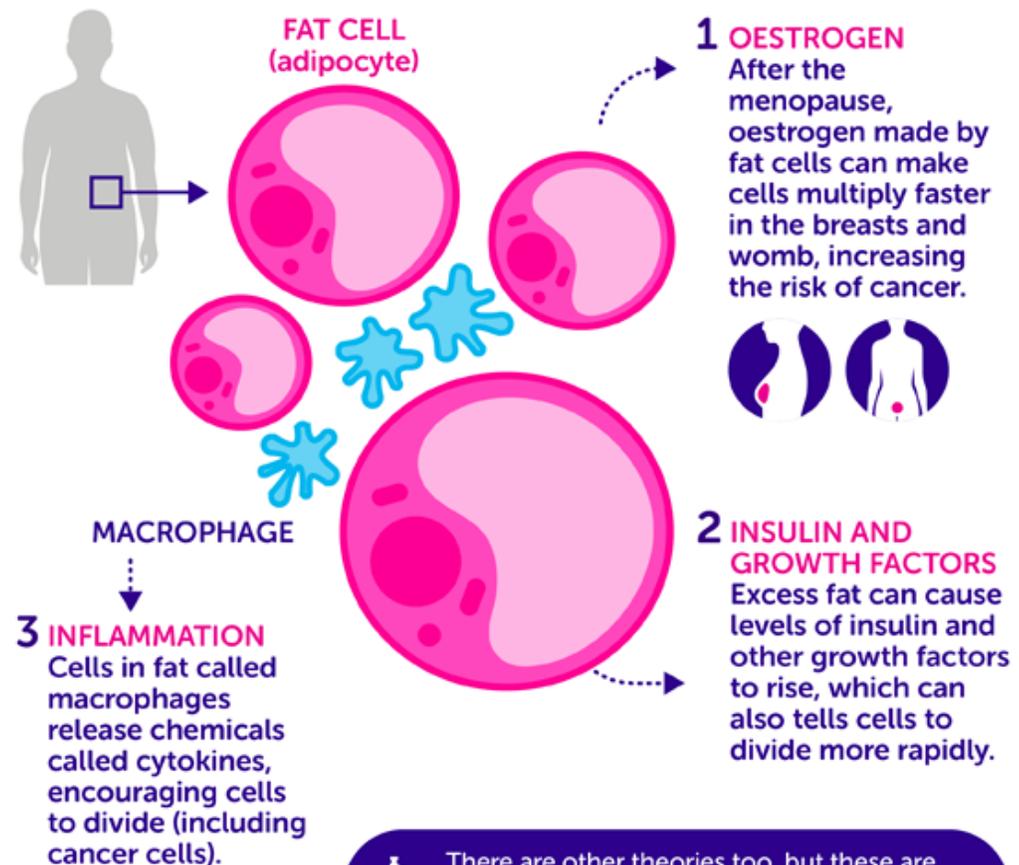
80cm

94cm



HOW COULD OBESITY LEAD TO CANCER?

Research has identified three main ways



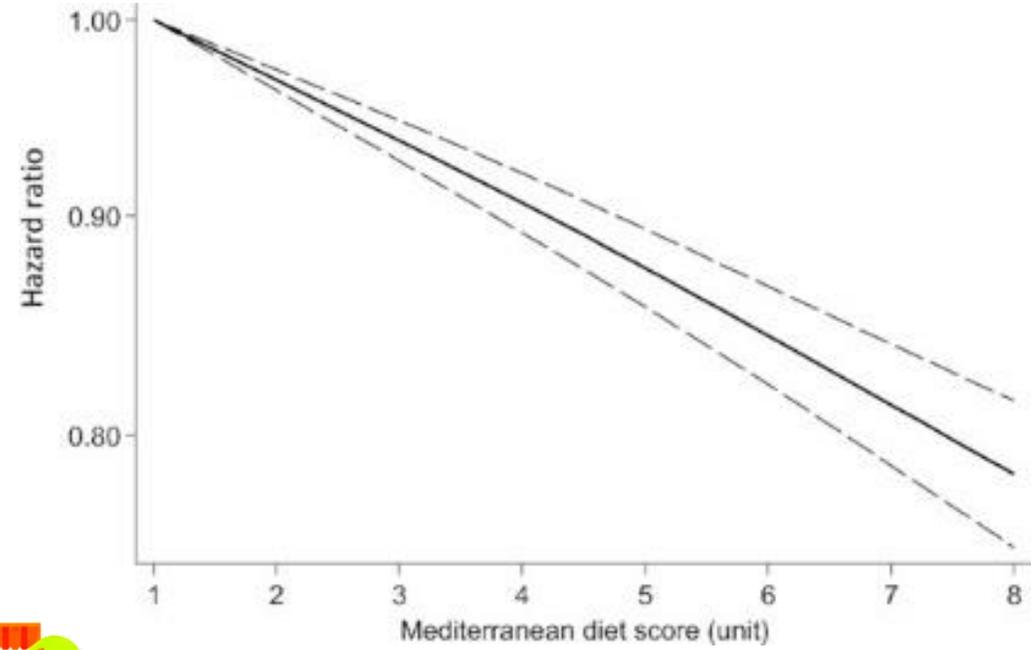
There are other theories too, but these are the main ideas being studied. More research is needed to understand this in more detail.

Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia

Ruolo protettivo della dieta per la salute



p>portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity
Adequate rest
Conviviality
Wine (and other alcoholic fermented beverages) in moderation and respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality
Traditional, local and eco-friendly products
Culinary activities

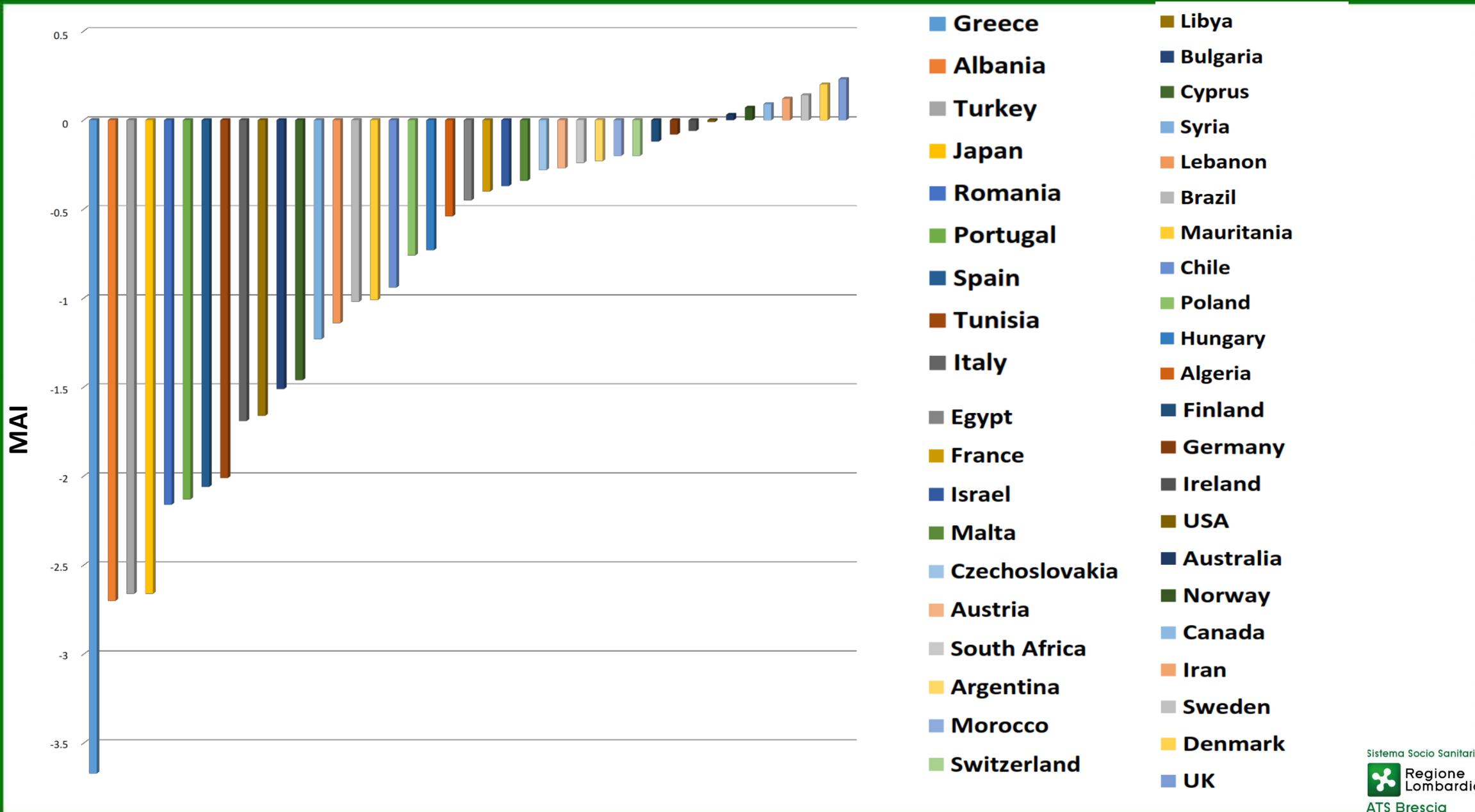
16 novembre 2010

La Dieta Mediterranea entra a far parte del patrimonio immateriale dell'umanità



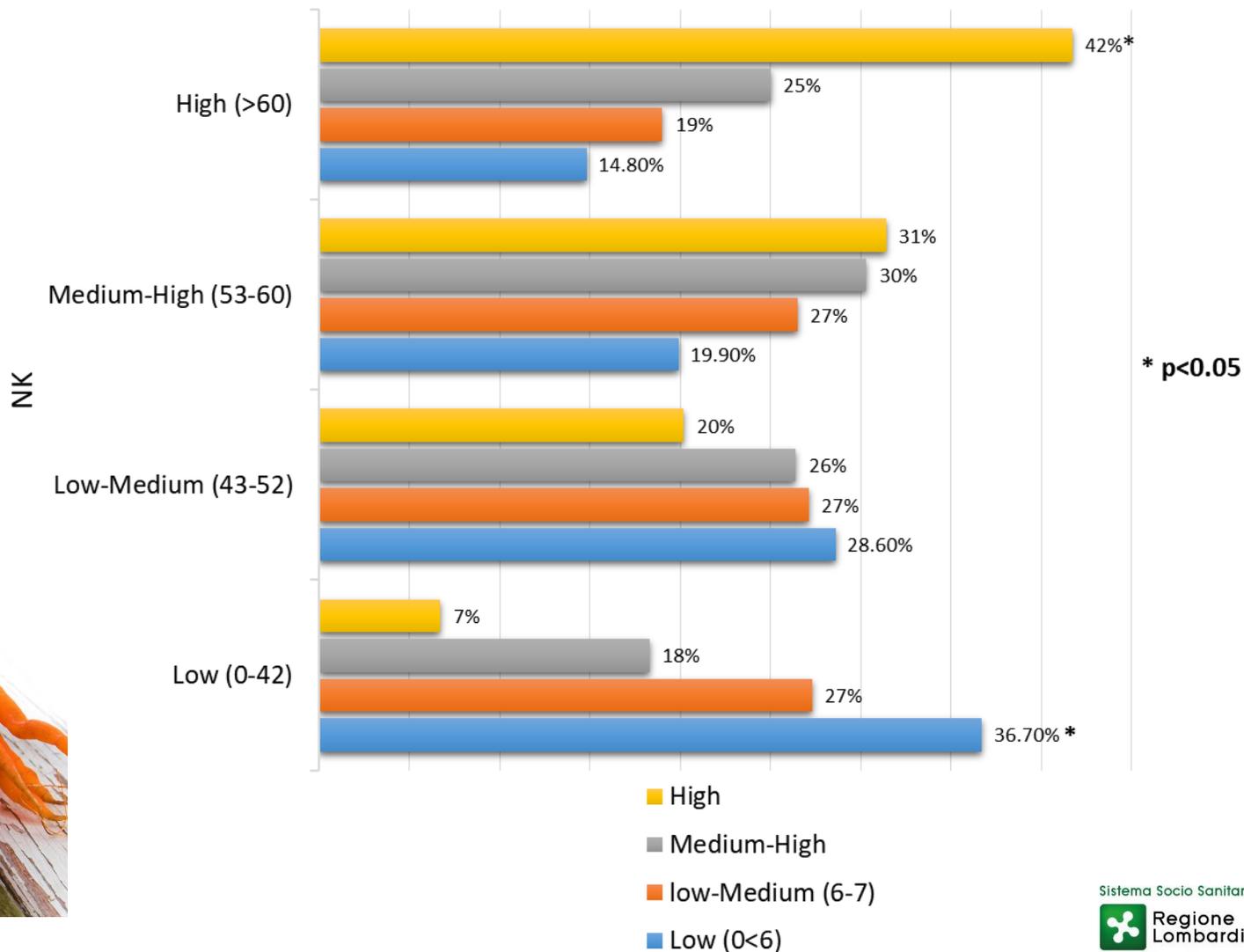
«La **Dieta Mediterranea** è molto più di un semplice elenco di alimenti o una tabella **nutrizionale**. È uno stile di vita che comprende una serie di competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni concernenti la coltivazione, la raccolta, la pesca, l'allevamento, la conservazione, la **cucina** e soprattutto la condivisione e il consumo di cibo.»

Variatione MAI dal 1961 al 2011



Associazione tra nutrition knowledge (NK) e aderenza alla Dieta Mediterranea (AMD)

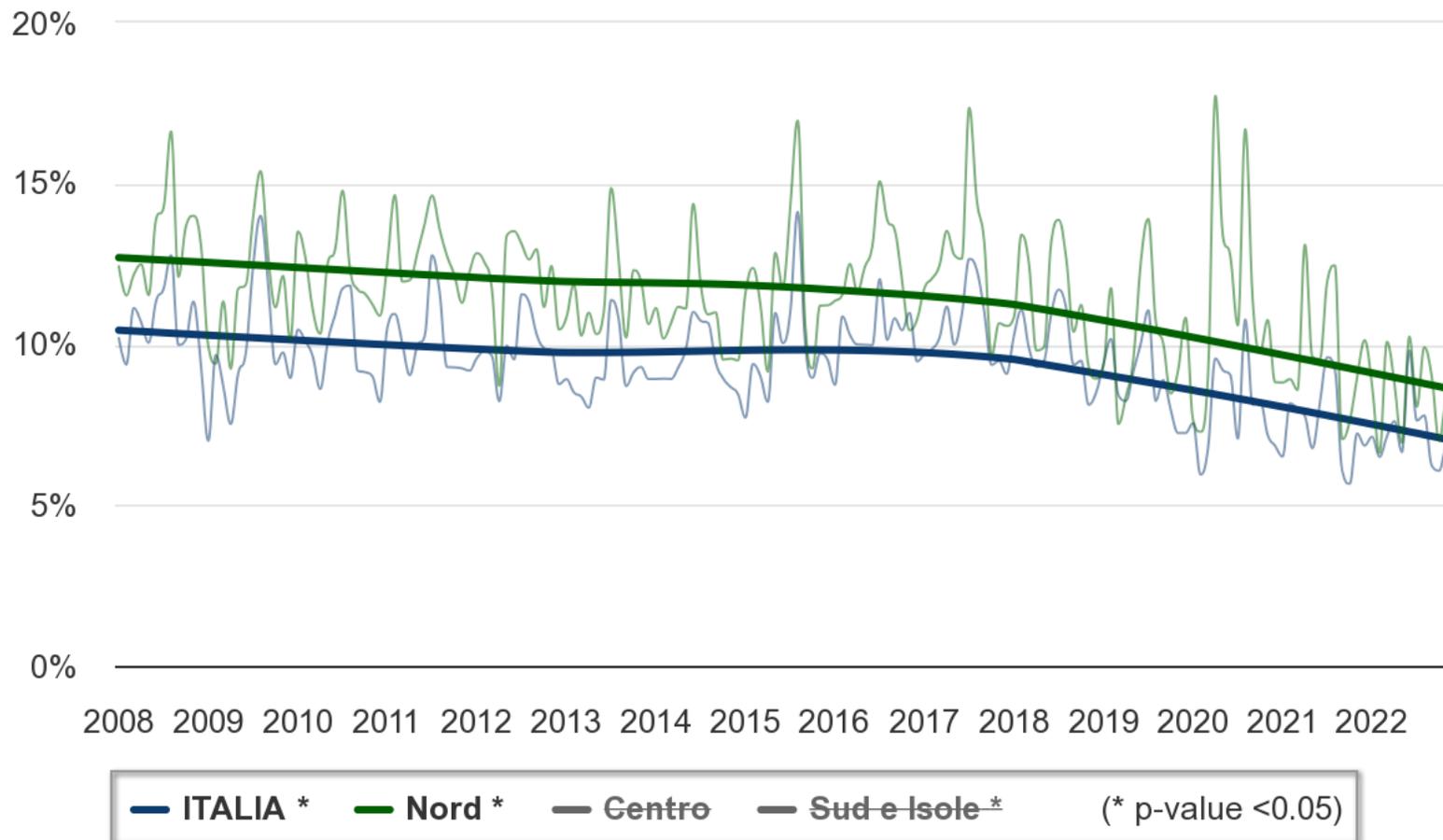
Aderenza alla dieta mediterranea
13.3%





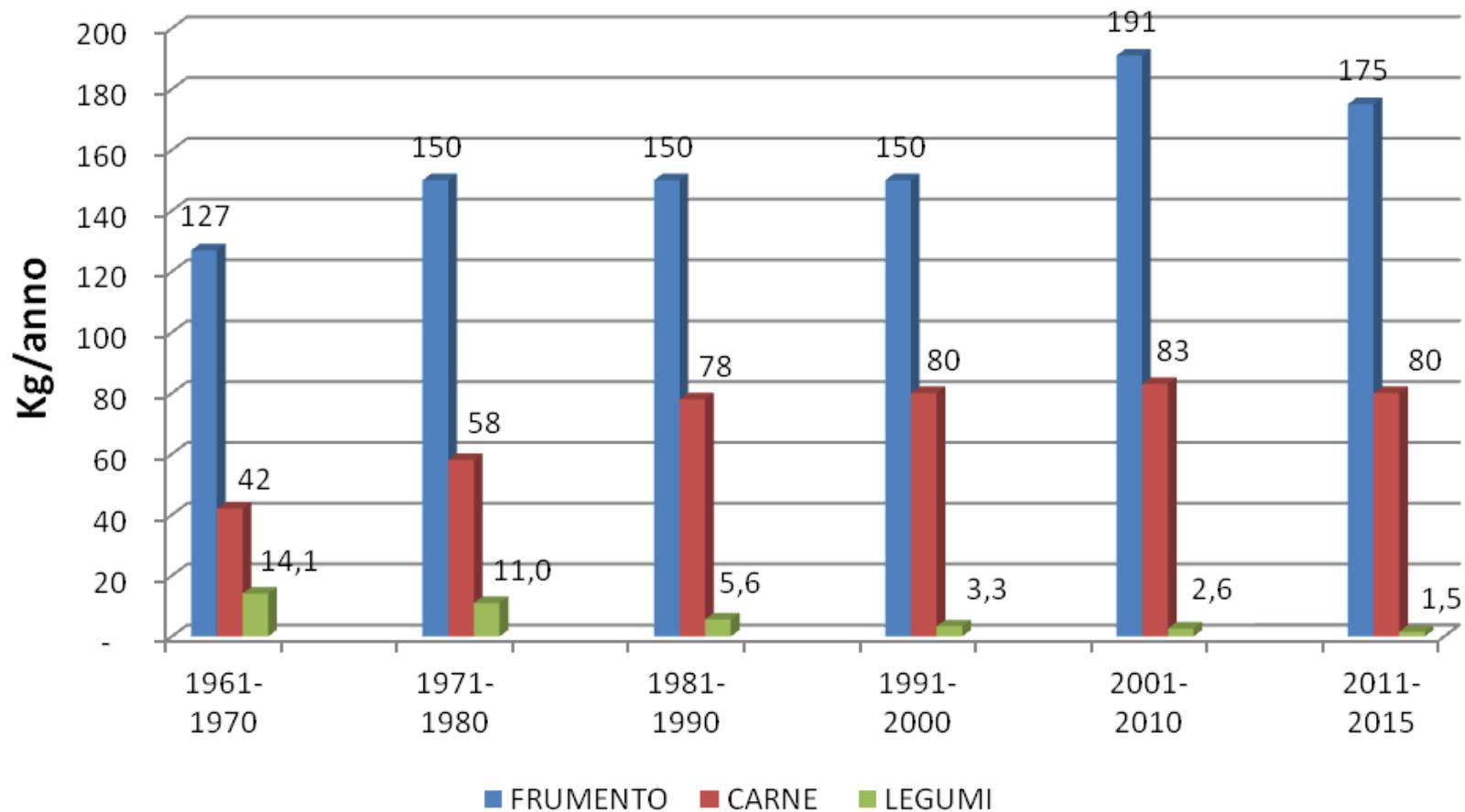
Serie storica Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per area geografica

Passi 2008-2022



Sorveglianza Passi

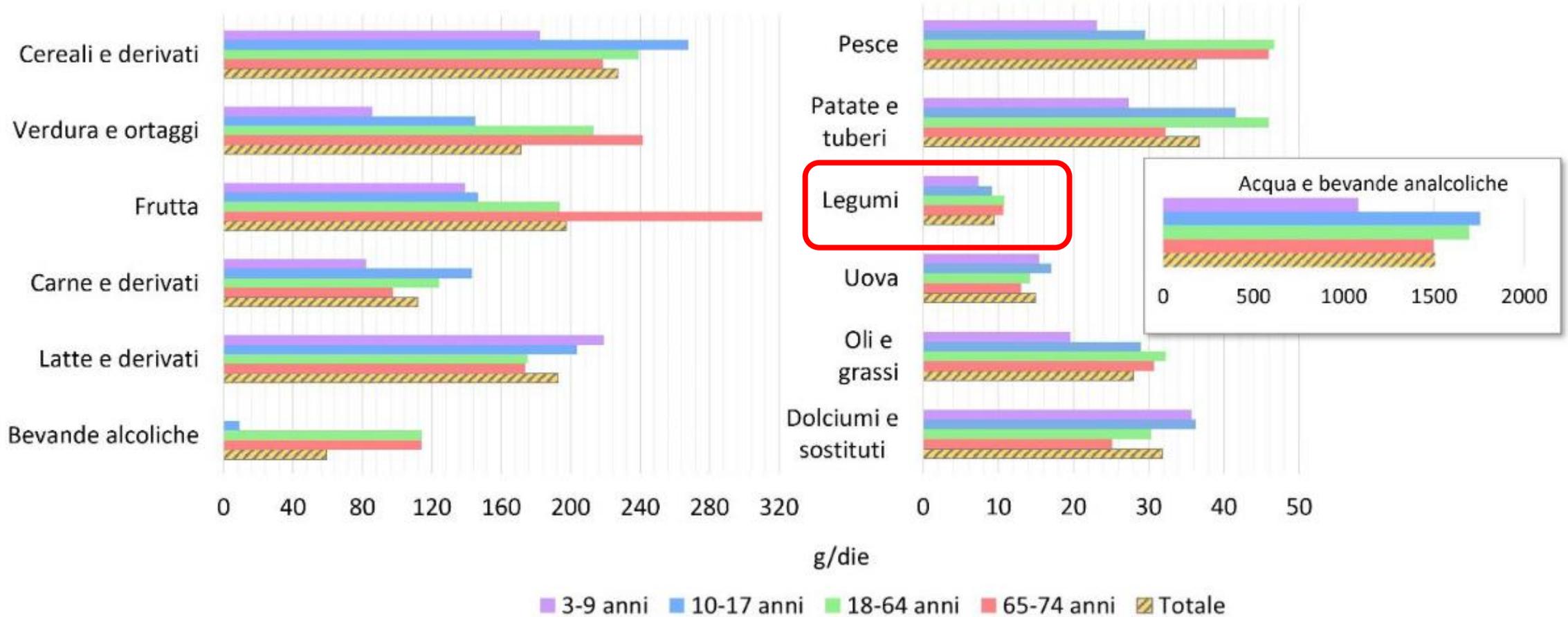
ITALIA: consumi pro capite annui



Report anno internazionale dei legumi 2016. Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

INDAGINE IV SCAI 2023

Consumo medio giornaliero (g/die) dei gruppi alimentari per classi di età



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



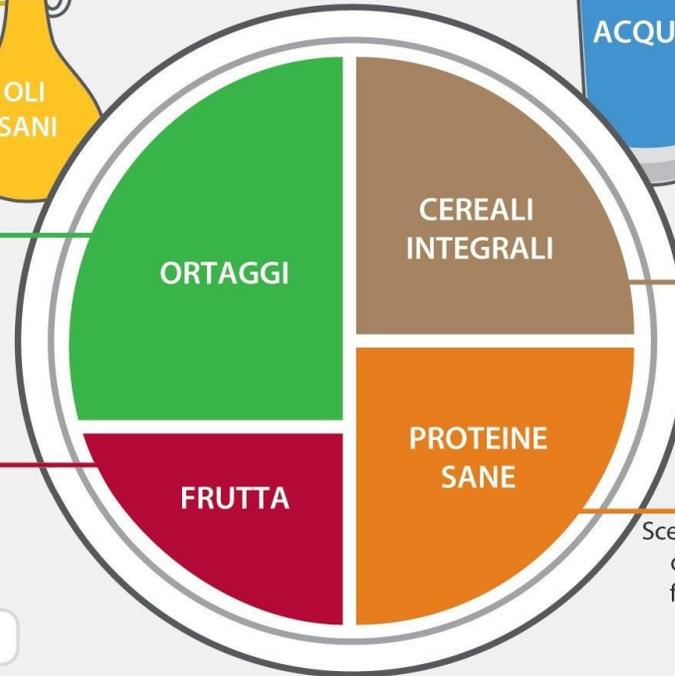
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia

Ridotto potere calorico

Ricche di fibra, acqua, vitamine, minerali e composti bioattivi

Almeno cinque porzioni al giorno (400g)

Sceglierle preferibilmente di stagione

Ad ogni porzione in più, nella dieta abituale, corrisponde un abbassamento del rischio di ictus di circa il 10%



Cereali e derivati sono la fonte principale di carboidrati nell'alimentazione italiana

Fonte di carboidrati, proteine, fibre, minerali e vitamine

Riduzione del rischio di malattie cardiovascolari fino al 20%

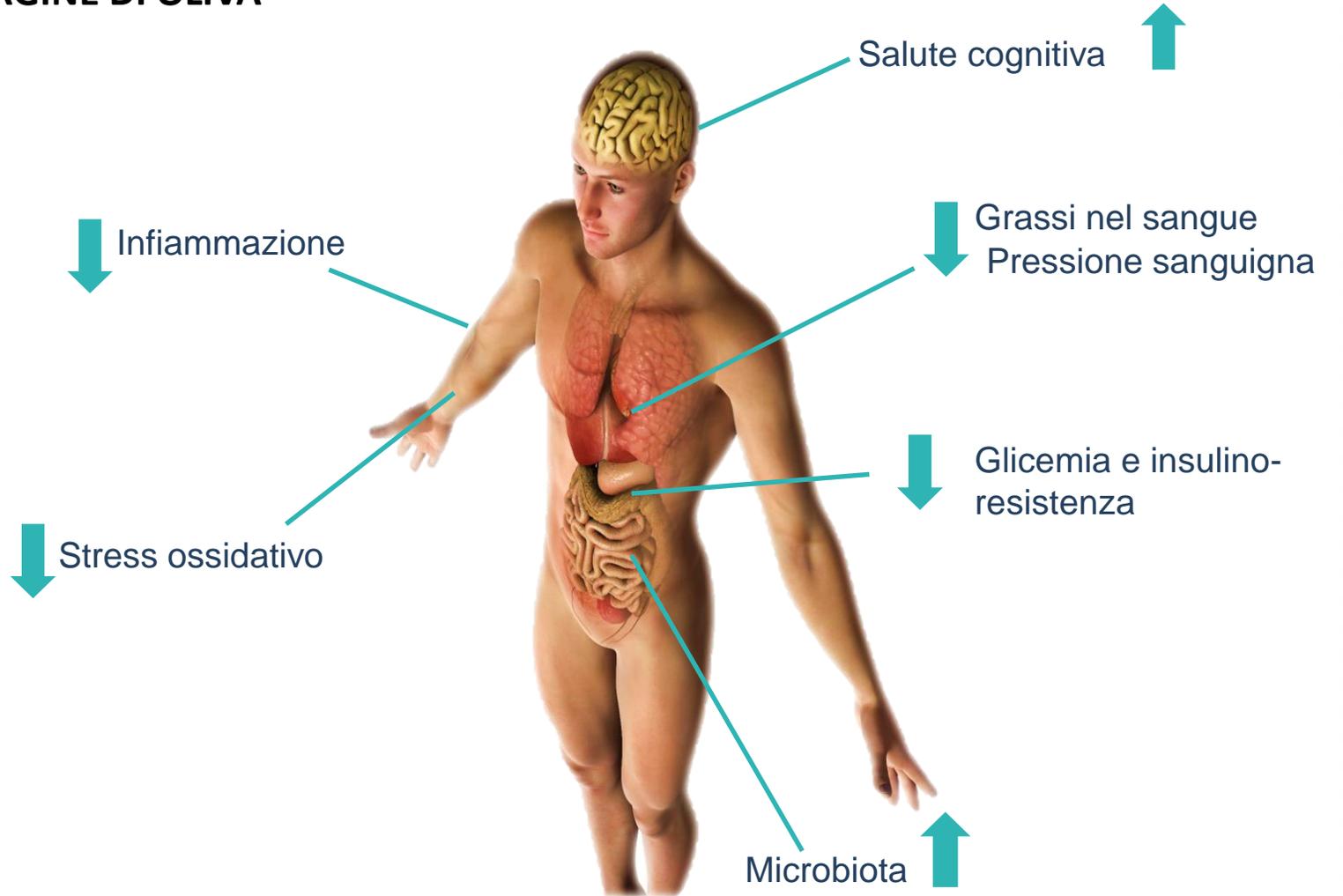
Equilibrio tra fonti proteiche animali e vegetali

I legumi sono una buona fonte di proteine e l'unica fonte proteica che fornisce anche fibre. Forniscono inoltre vitamine, minerali e composti bioattivi

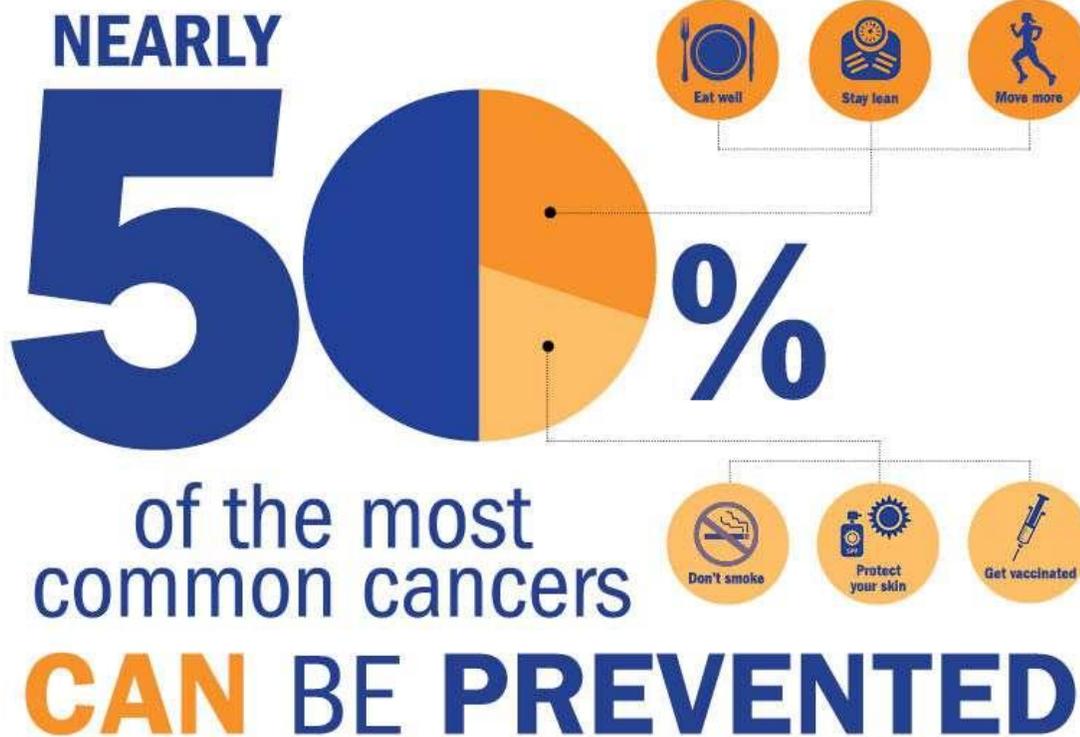


OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Grassi "buoni" «
(acidi grassi insaturi - Acido oleico)
Vitamina E
Polifenoli
Fitosteroli



"image: Freepik.com"



80% of cardiovascular disease is preventable



SOURCES: Collett GA et al. Sci Transl Med. Applying what we know to accelerate cancer prevention. Sci Transl Med. 2012 Mar 28;4(127); AICR/WCRF's, Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective (2007), Policy and Action for Cancer Prevention (2009), Continuous Update Project reports (ongoing).



1759 R Street, NW · Washington DC · 20009

Phone: 202.328.7744 · Email: Communications@aicr.org · www.aicr.org



Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia



Fonte: Smartfood IEO

Tradotto da: AICR - American Institute for Cancer Research
WCRF - World Cancer Research Fund

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia
ATS Brescia



Ma d'altronde...



Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia

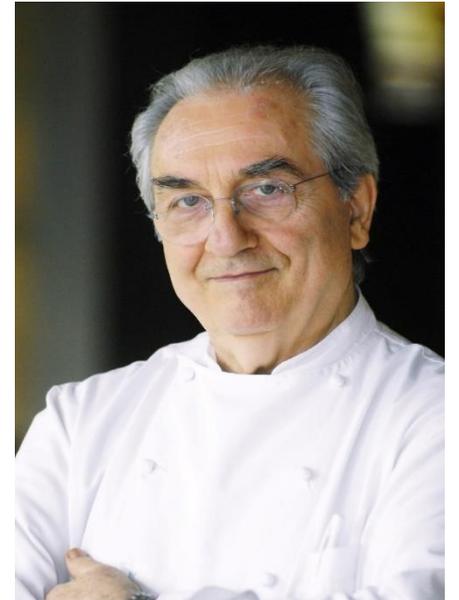
**«la questione principale è di cucinare in
maniera corretta, senza complicarsi la vita,
senza pasticciare per stupire a tutti i costi.
Il dovere del cuoco è fare salute»**

(Fonte: estratto di un'intervista di Elena Barassi)

Laurea Honoris causa in Scienze Gastronomiche 10 Ottobre 2012 –
Università degli Studi di Parma

«[...] Gualtiero Marchesi approccia il mondo della cucina su basi culturali
e scientifiche che vanno ben oltre la semplice tecnica culinaria [...]»

(Estratto della Motivazione della proposta di conferimento della Laurea Magistrale Honoris
Causa)



LA DOMANDA

MANGIARE FUORI CASA DOPO L'EMERGENZA COVID 19 (23 LUGLIO 2020)

«rare consumer»
max 1 pasto/MESE (22,1%)

«low consumer»
almeno 2-3/MESE (32,5%)

«average consumer» almeno 2
O 3/SETT (20,3%)

«heavy consumer»
almeno 4-5/SETT (25,1%)

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
COLAZIONE				☕			
PRANZO					🍴		
CENA			🍴				

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
COLAZIONE		☕		☕			
PRANZO				🍴	📱		
CENA			🍴	🍴			

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
COLAZIONE		☕		☕			
PRANZO	🍴		🍴	🍴	🍴		
CENA			🍴		📱		

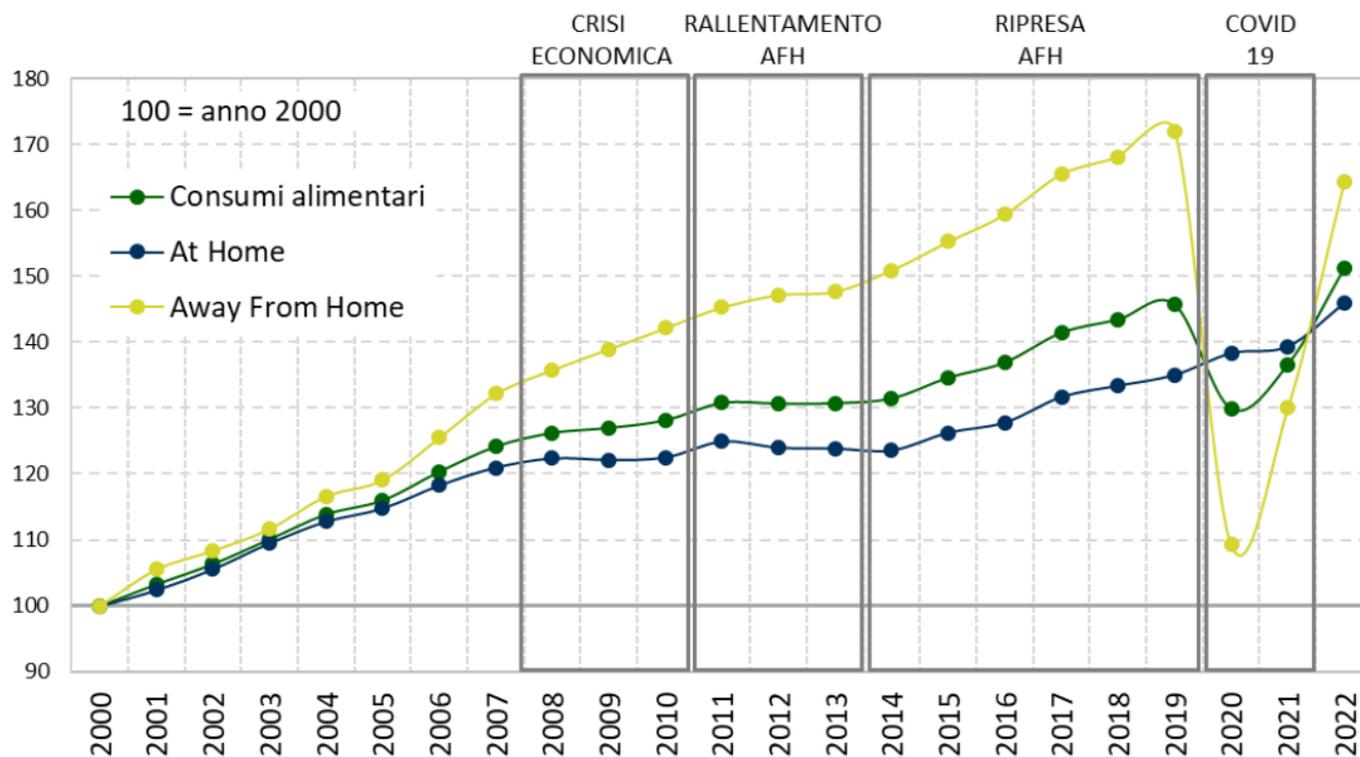


Fuoricas@ Srl
Società Unipersonale
Direzione e Coordinamento di FIPER
Servizi integrati per lo sviluppo
della ristorazione, del turismo e
del tempo libero



LA DOMANDA

ANDAMENTO CONSUMI FUORI CASA



Fonte: elaborazione TradeLab su dati Istat

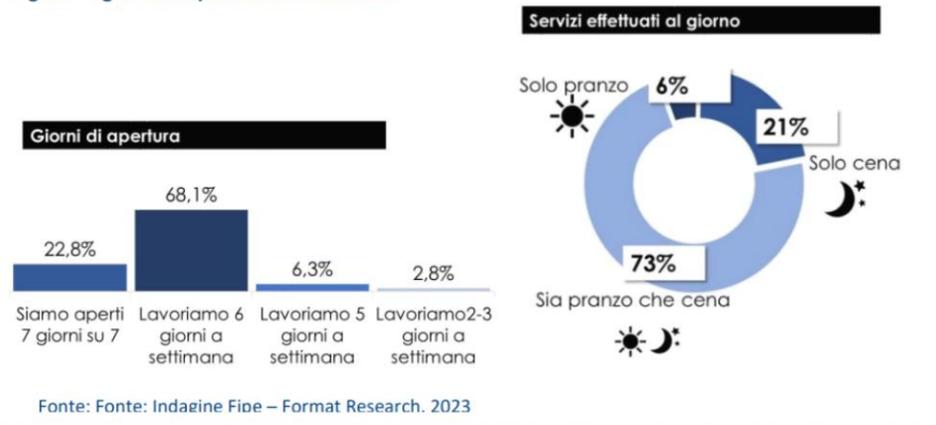
(FONTE: RAPPORTO ANNUALE RISTORAZIONE FIPE 2023)



L'OFFERTA

RISTORANTI

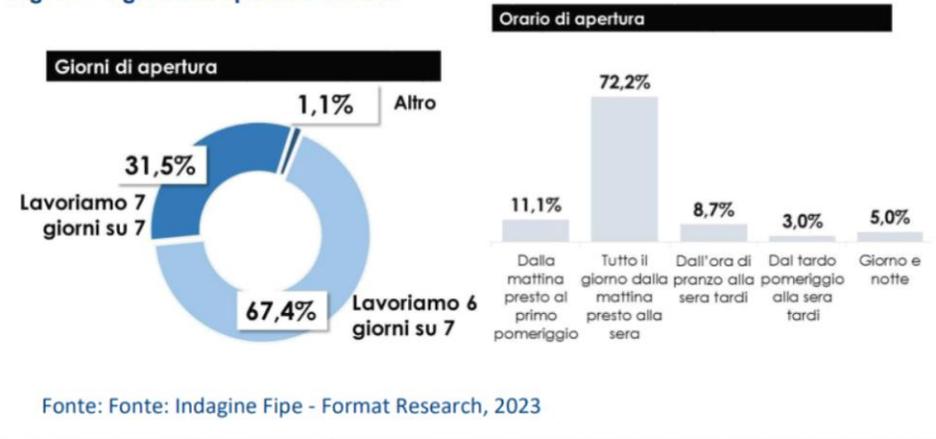
Fig. 18 – I giorni di apertura dei ristoranti



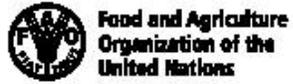
La maggior parte dei ristoratori lavora **almeno 6 giorni** a settimana e offre **sia il pranzo che la cena**.

BAR

Fig. 19 – I giorni di apertura dei bar



Parigi, 22 marzo 2019 –



Chefs

AS AGENTS OF CHANGE
FAO AND UNESCO COLLABORATION ON FOOD AND CULTURE



Gli chef sono agenti di cambiamento nella lotta contro la fame e la malnutrizione e svolgono un ruolo importante nell'ispirare le persone a favorire una produzione alimentare sostenibile, ad adottare diete salutari e ad evitare gli sprechi alimentari.



DETERMINANTI DI SALUTE



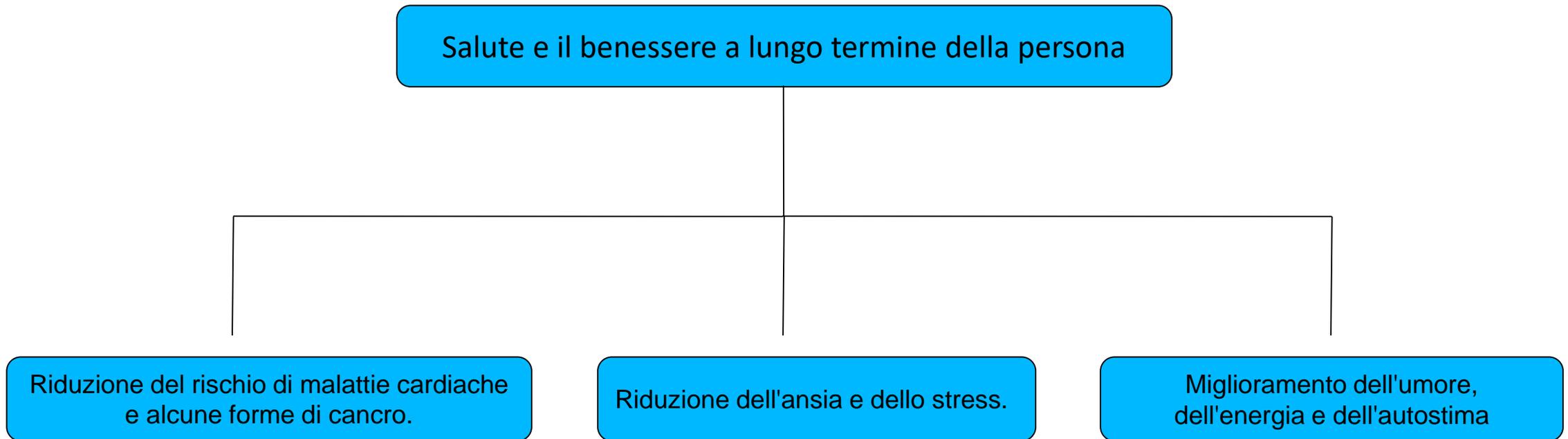
Dahlgren G. and Whitehead M. (1991)

La **salute** può quindi essere considerata

«una condizione di armonico equilibrio, fisico e psichico, dell'individuo, dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale».

(Prof. Alessandro Seppilli - 1966)

Perché un luogo di lavoro dovrebbe preoccuparsi di favorire scelte alimentari sane e promuovere corretti stili di vita per i propri dipendenti?



The role of work in wellbeing and health can only be understood when we describe work simultaneously as a possible source of negative (e.g., work stress) and positive (e.g., pleasure in work) emotional states

Promuovere corretti stili di vita, compresi i comportamenti alimentari, nei luoghi di lavoro Inoltre aiuta a migliorare il rendimento sul lavoro!

- Riduzione l'assenteismo (assenza dal lavoro per malattia o invalidità)
- Riduzione del presenzialismo (ridotta produttività al lavoro)
- Aumento della motivazione
- Aumento della produttività
- Riduzione del ricambio di personale
- Promozione di un'immagine positiva e attenta ai bisogni del personale

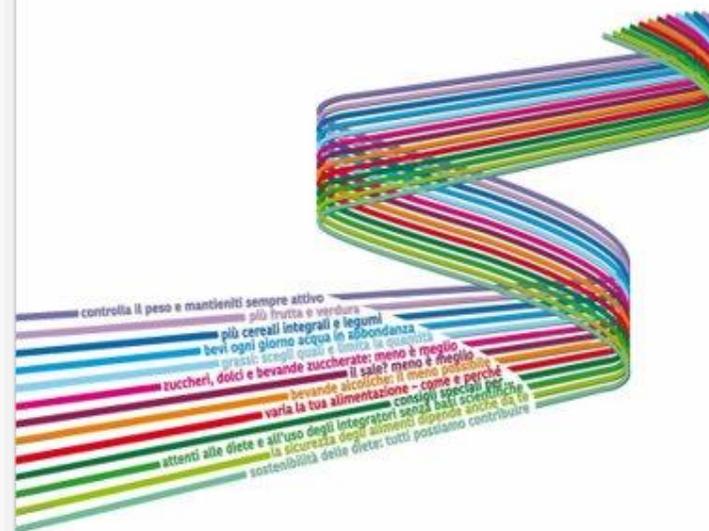


Planning healthy and sustainable meetings

A how-to guide for healthy and sustainable meetings at the WHO Regional Office for Europe



Linee guida per una sana alimentazione



Revisione 2018

Breakfast		Finger foods	
Choose this ...	Rather than ...	Choose this ...	Rather than ...
A small serving of fresh 100% fruit or vegetable juices	Juice drinks	Vegetables with hummus, salsa, bean dip or guacamole	Cheese platters
Fresh fruit and unsalted seeds and nuts	Fruits in syrup	Fresh cut fruit	Fruit tarts, pies
Low-fat or fat-free milk and yogurts	Full-fat milk and yogurts	Grilled or broiled chicken skewers	Fried chicken tenders
Wholegrain bread	Bread made with refined grains	Miniature turkey or chicken meatballs	Large meatballs made of red meat served in gravy
Low-fat and low-sugar granola, muesli, or plain oats with hot water	Pastries (croissants, doughnuts, sweet rolls, high-sugar granola)	Fresh summer rolls (not fried)	Fried egg rolls
Low-salt nut butters, hummus and reduced-fat cream cheese	Butter, full-fat cream cheese	Mini pizza slices made of whole-wheat crust, tomato sauce, part-skim mozzarella cheese and vegetables	Regular pizza with a heavy layer of cheese and meat toppings such as sausage, ham or pepperoni
Wholegrain cereals low in sugar	Refined grains and/or sugary cereals	Air-popped popcorn flavoured with a small amount of olive oil	Potato chips, tortilla chips
Lunch/Dinner		Snacks	
Salads with dressing on the side	Salad with dressing mixed in	Fresh cut fruit	Cookies
Olive oil and vinegar-based salad dressing	Creamy salad dressing	Vegetable platter	Chips
Soups made with low-fat milk, non-dairy milks or home-made broth (i.e. no dairy)	Soups made with heavy cream	Wholegrain crackers (5 g fat or less per serving)	Crackers made from processed grains
Wholegrain pasta salad with light vinaigrette	Pasta salad with mayonnaise	Nuts	
Sandwiches on wholegrain bread or whole-wheat tortilla wraps	Sandwiches made on croissants, white bread or bagels	Beverages	
Lean meats, poultry without skin, fish, tofu	High-fat and fried meats, processed meats, sliced deli meats, poultry with skin, fried fish, deep-fried tofu	Water (sparkling or still) with fresh cut fruit, vegetables or aromatic plants for flavouring	Soda or sugary drinks
Vegetable platter with hummus or guacamole low in salt	Bread rolls with butter	100% freshly squeezed fruit or vegetable juices	Juice made from concentrate or with added sugar and flavourings
Fresh fruit	Ice cream, cheesecake, cakes, pastries, cookies, brownies	Low-fat or fat-free milk	Full-fat milk, sweetened milks, or cream for use in tea and coffee
		Unsweetened tea and coffee	Tea and coffee with sugar

IL DECALOGO DELLA PAUSA PRANZO SUL POSTO DI LAVORO



1. Assaggiare sempre il cibo prima di aggiungere il sale.
2. Pasteggiare con acqua.
3. Fare attenzione alle porzioni evitando di riempirsi troppo il piatto o il portavivande.
4. Frutta e verdura sempre. Più frutta e verdura si mangia, meglio è per la salute.
5. A fine pasto, abitualmente, privilegiare la frutta al posto di dolci e pasticcini.
6. Scegliere piatti che non richiedano eccessive quantità di grassi.
7. Spuntini e merende: evitare alimenti ricchi di grassi, sale o zuccheri.
8. Scegliere spesso i legumi: sono soddisfacenti e permettono di aumentare la quota di proteine vegetali e di fibra e soprattutto sono sazianti.
9. Variare sempre il menù quotidiano.
10. L'equilibrio sta nel mantenere uno stile di vita sano giorno dopo giorno.

Fintanto che gli chef e i nutrizionisti sosterranno visioni diverse del cibo non ne verremo a capo. Noi crediamo che il connubio tra i due non avverrà finché i cuochi e i gourmet da una parte e gli scienziati della nutrizione dall'altra ammetteranno che nessuno dei loro saperi da solo è sufficiente per l'uomo veramente civilizzato.

Ancel e Margaret Keys



La salute a tavola: una scelta consapevole

L'abitudine a consumare pasti fuori casa si sta sempre più diffondendo e interessa molteplici categorie di persone. A ciò si aggiunge una maggiore conoscenza e consapevolezza delle persone sul rapporto tra alimentazione e salute e l'aumento di coloro che sono alla ricerca di pasti equilibrati e adeguati alle esigenze individuali. In questo contesto la ristorazione commerciale (ristoranti-pizzerie, trattorie, osterie, bistro) e la ristorazione veloce (tavole calde, snack bar, paninoteche, gastronomie, takeaway, new pub, internet caffè, self service), assumono un ruolo importante nel favorire l'adozione, da parte dei consumatori, di comportamenti quotidiani e abitudini alimentari corrette.

Il progetto coinvolge gli esercenti la ristorazione pubblica nell'offrire, a chi consuma il pasto fuori casa, pietanze nutrizionalmente equilibrate e di qualità e nell'aiutare i consumatori a compiere scelte salutari in tema di alimentazione.



Grazie per l'attenzione

daniele.nucci@ats-brescia.it

www.ats-brescia.it

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia