

# SOSTENIBILITÀ NEL SISTEMA SANITARIO



## Alimentazione sana e sostenibile

Sala Venturini - ATS Brescia

Viale Duca degli Abruzzi, 15 – Brescia  
4 GIUGNO 2026

# Il Trilemma Alimentare: Salute, Dieta e Ambiente

## IL PROBLEMA - UN SISTEMA INSOSTENIBILE



**40%**  
DEL CARICO  
GLOBALE DI  
MALATTIE

Le malattie legate a diete scorrette e sovrappeso dominano ormai la salute pubblica mondiale.



**33%**  
DELLE EMISSIONI  
GLOBALI DI GAS  
SERRA

L'agricoltura è una delle principali cause del cambiamento climatico e della perdita di biodiversità.

### IL PESO AMBIENTALE DELLA CARNE

La produzione di carne di ruminante richiede fino a 100 volte più suolo rispetto ai vegetali.



### DISPARITÀ DI IMPATTO PER KILOCALORIA PRODOTTA



## UNA POSSIBILE SOLUZIONE



**RIDUZIONE DELLA MORTALITÀ DEL 12-19%**

L'adozione di diete plant-based potrebbe ridurre drasticamente il rischio di diabete e malattie cardiache

**TAGLIO DELLE EMISSIONI FINO AL 60%**

Il passaggio globale a diete plant-based entro il 2050 stabilizzerebbe l'impatto ambientale dell'agricoltura.



### EFFICIENZA E RIDUZIONE DEGLI SPRECHI

Dimezzare lo spreco alimentare ridurrebbe l'uso di acqua del 11% e di suolo del 9%.

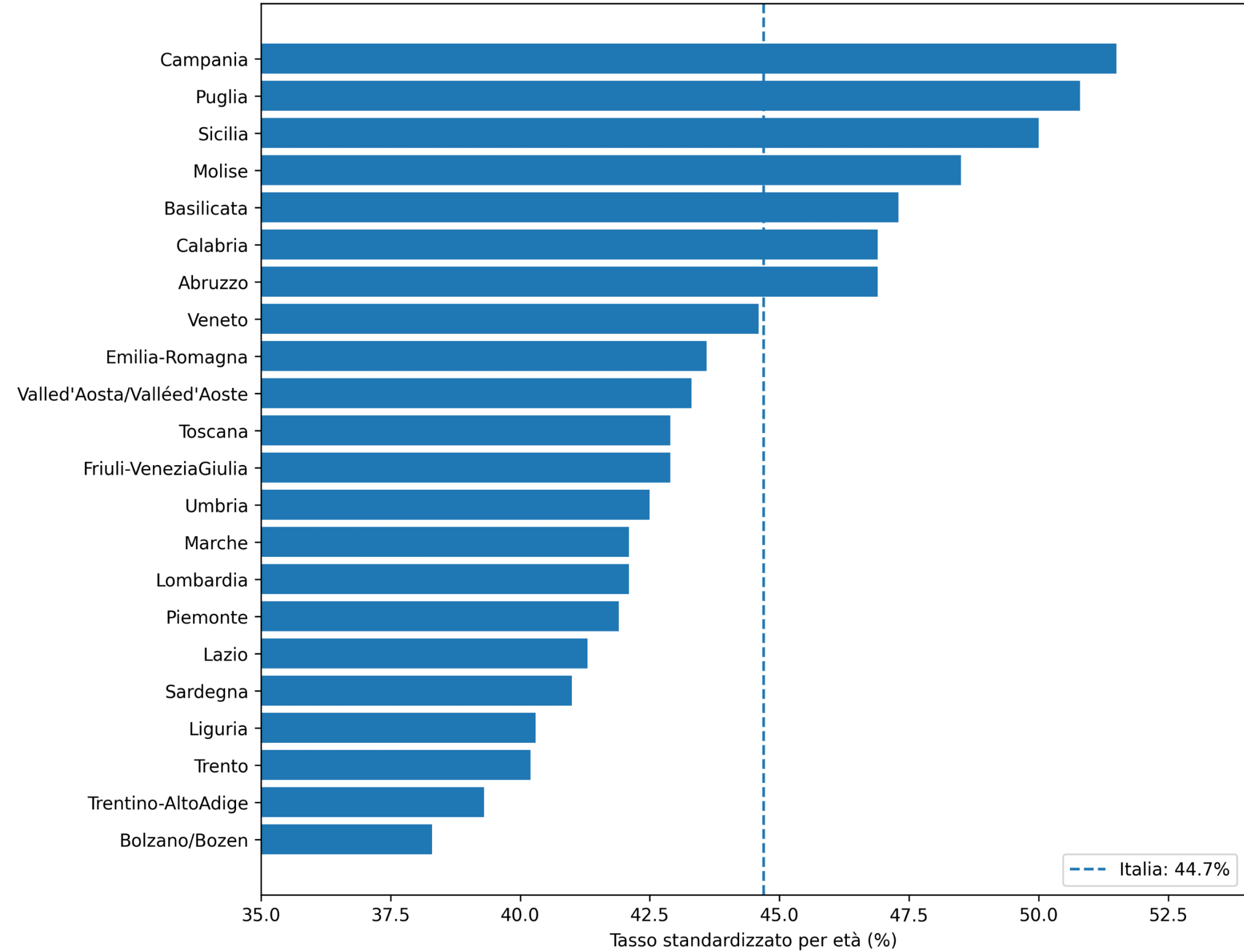


# Eccesso ponderale per regione

Anno 2025



Persone di 18 anni e più in eccesso di peso per regione - Anno 2025



<https://www.worldometers.info/it/>

# Il Trilemma Alimentare: Salute, Dieta e Ambiente

## IL PROBLEMA - UN SISTEMA INSOSTENIBILE



**40%**  
DEL CARICO  
GLOBALE DI  
MALATTIE

Le malattie legate a diete scorrette e sovrappeso dominano ormai la salute pubblica mondiale.



**33%**  
DELLE EMISSIONI  
GLOBALI DI GAS  
SERRA

L'agricoltura è una delle principali cause del cambiamento climatico e della perdita di biodiversità.

### IL PESO AMBIENTALE DELLA CARNE

La produzione di carne di ruminante richiede fino a 100 volte più suolo rispetto ai vegetali.



### DISPARITÀ DI IMPATTO PER KILOCALORIA PRODOTTA



## UNA POSSIBILE SOLUZIONE



**RIDUZIONE DELLA MORTALITÀ DEL 12-19%**

L'adozione di diete plant-based potrebbe ridurre drasticamente il rischio di diabete e malattie cardiache

**TAGLIO DELLE EMISSIONI FINO AL 60%**

Il passaggio globale a diete plant-based entro il 2050 stabilizzerebbe l'impatto ambientale dell'agricoltura.



### EFFICIENZA E RIDUZIONE DEGLI SPRECHI

Dimezzare lo spreco alimentare ridurrebbe l'uso di acqua del 11% e di suolo del 9%.



# Perdite e spreco alimentare globale

## Dove avviene lo spreco?



Famiglie 60%

Ristorazione 28%

Dettaglio 12%

**19%** retail, ristorazione e famiglie

**13-14%** produzione e raccolta

OGNI ANNO

**1,05 mld t**

di cibo sprecate nel mondo

QUOTA STIMATA

**1/3**

della produzione alimentare globale

# Sprego alimentare: il paradosso globale

Mentre una quota enorme di cibo viene persa o gettata, fame e insicurezza alimentare restano diffuse.

## Mentre sprechiamo...

PER PERSONA

**79 kg**

di cibo sprecato ogni anno

OGNI GIORNO

**3,5 mld**

di pasti sprecati

La dimensione è tale da tradursi in miliardi di pasti potenzialmente disponibili ogni giorno.

## ...la fame persiste

FAME

**673 mln**

persone soffrono la fame nel mondo

INSICUREZZA

**2,3 mld**

senza accesso garantito a un'alimentazione adeguata

Prevalenza della fame: mondo 8,2%; Africa 20,2%; Asia 6,7%.

**Produrre alimenti che non verranno consumati significa usare risorse e generare emissioni senza beneficio nutrizionale**

**IMPRONTA CARBONICA**

**10%**

DELLE EMISSIONI GLOBALI  
DI GAS SERRA: CIRCA  
CINQUE VOLTE L'AVIAZIONE

**ACQUA**

**250 km<sup>3</sup>**

DI ACQUA DOLCE USATA PER  
ALIMENTI CHE VERRANNO  
SPRECATI

**TERRENI AGRICOLI**

**28%**

PARI A 1,4 MILIARDI DI  
ETTARI: CIRCA 4 VOLTE L'UE

**COSTI**

**\$1.000 mld**

ALL'ANNO A LIVELLO  
GLOBALE

# Agenda ONU e direttiva UE: obiettivi a confronto

Il confronto distingue l'ambizione globale dell'Agenda 2030 dai target vincolanti europei, più circoscritti nella filiera.

## SDG 12.3 Agenda ONU 2030



**-50%**

perdite e sprechi entro il 2030 in tutti i segmenti della filiera

Perimetro: produzione agricola, post-raccolta, stoccaggio, trasporto, trasformazione, distribuzione e consumo

## Waste Framework Directive – UE

**-10%**

trasformazione/manifattura

**-30%**

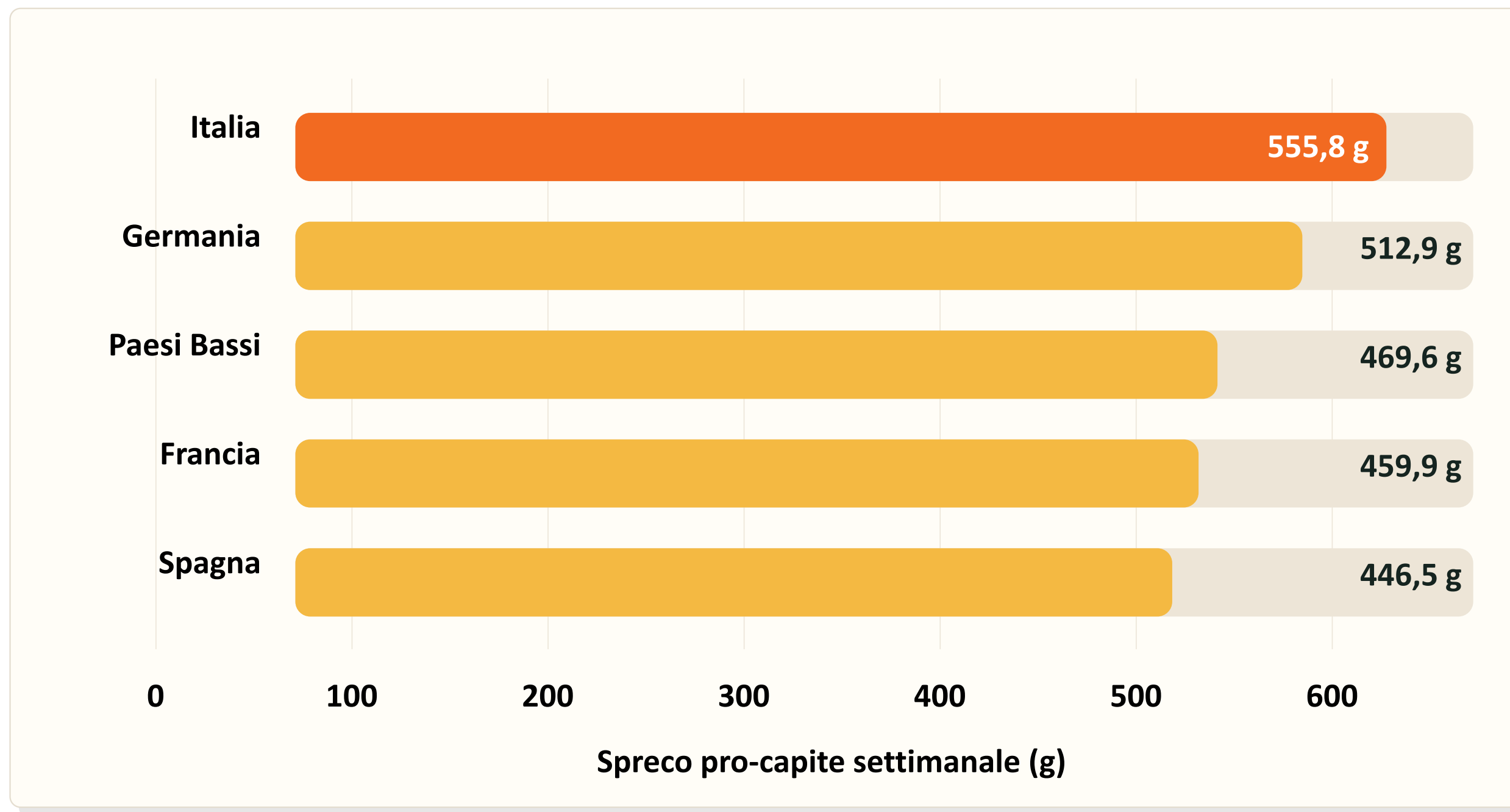
pro-capite nei consumi finali retail, ristorazione, famiglie

Perimetro: produzione primaria e perdite post-raccolta restano escluse da target vincolanti

Nota: i target europei sono più circoscritti rispetto al perimetro indicato dall'Agenda 2030.

# Spredo pro-capite settimanale: confronto europeo

Grammi pro capite sprecati negli ultimi sette giorni: l'Italia mostra il valore più elevato tra i Paesi considerati.



**La prevenzione dello spreco domestico resta una priorità concreta e misurabile.**



## Top 5 degli alimenti più sprecati

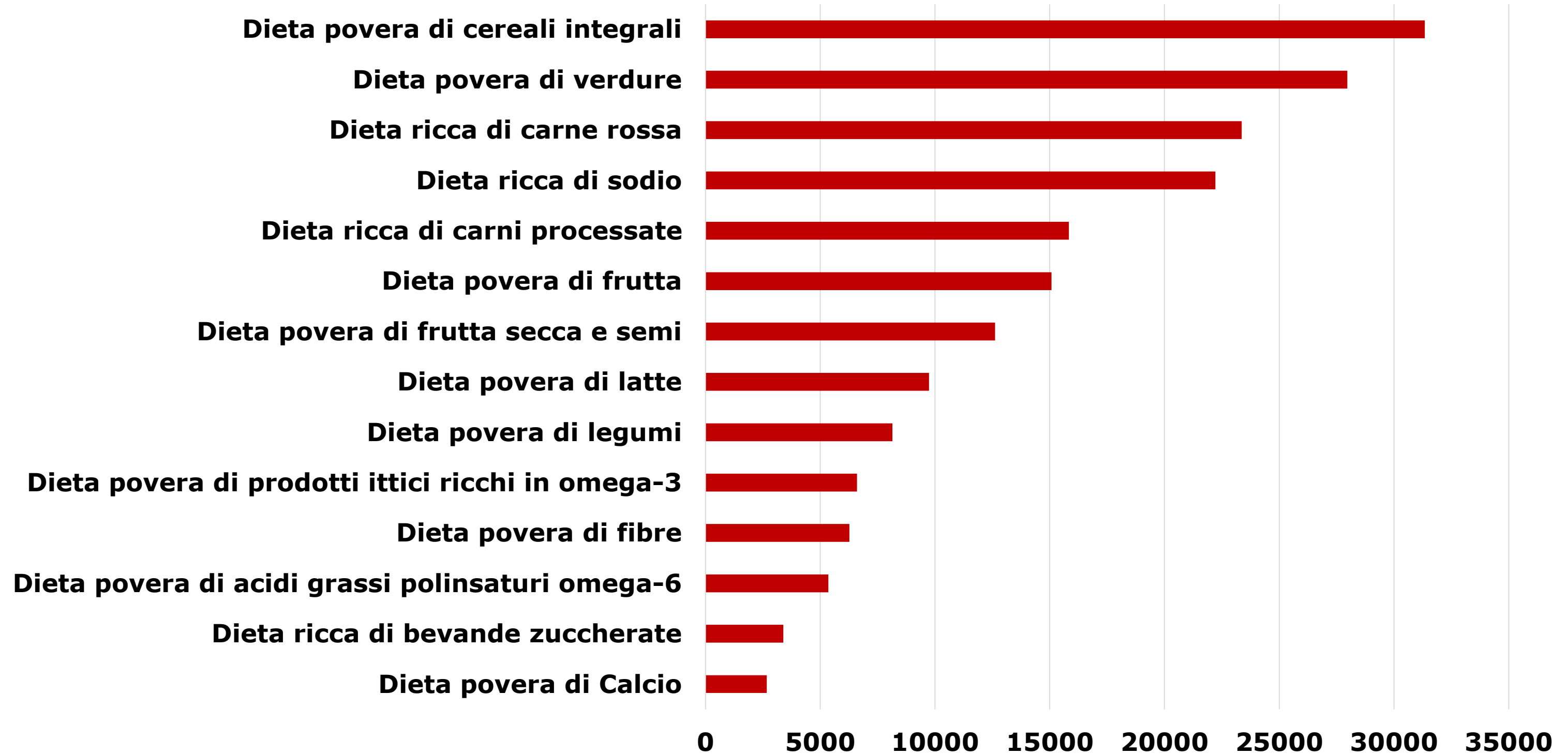
Quantità gettata nell'ultima settimana (grammi)



Domanda: “Negli ultimi SETTE giorni, in casa sua, quanto/a/i/e dei prodotti avete gettato via?”

Base: totale campione.

## Mortalità attribuibile ai fattori di rischio dietetici in Italia



# Rischi Dietetici in ATS Brescia

Stime territoriali (Lombardia) da GBD 2023

**1.060**

Morti stimate  
(rischi dietetici)

**18.965**

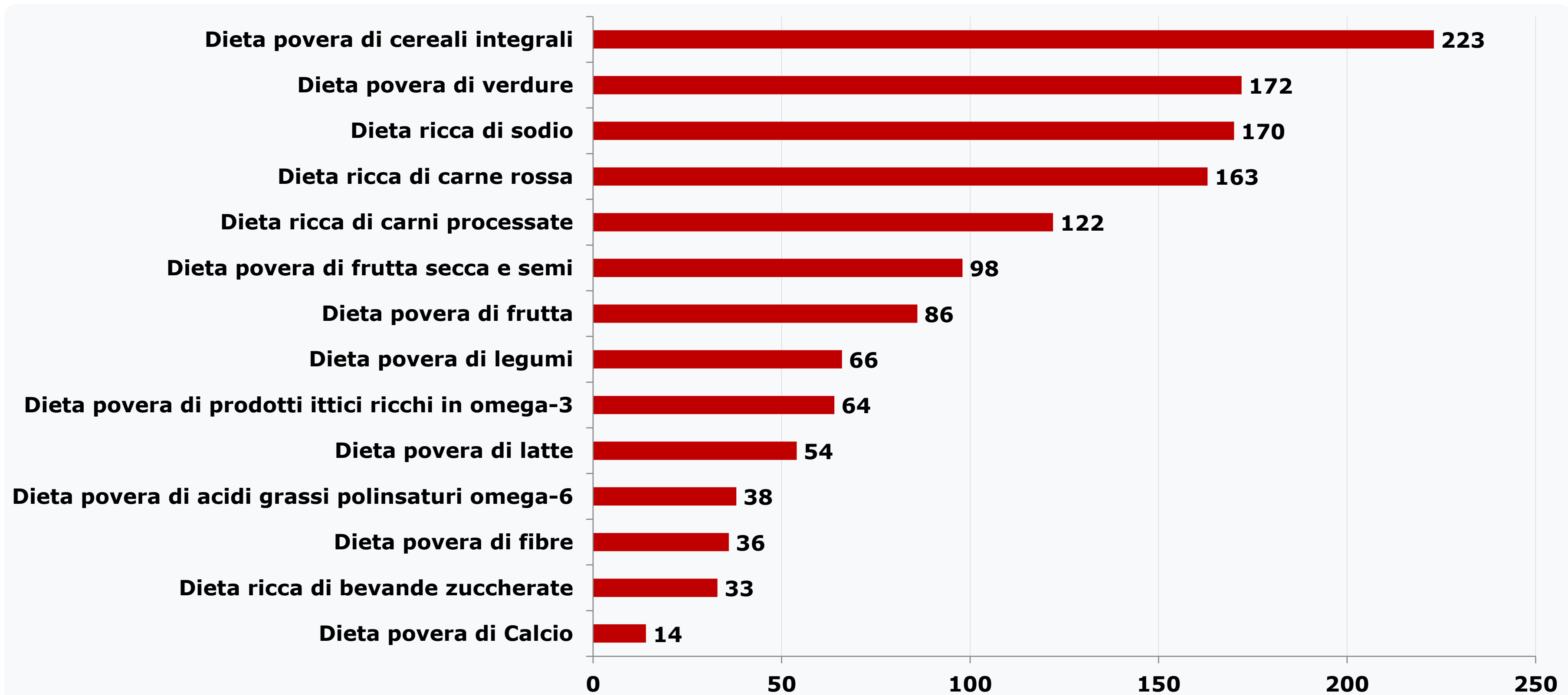
DALYs stimati  
(rischi dietetici)

**1.167.662**

Popolazione ATS Brescia  
(residenti)

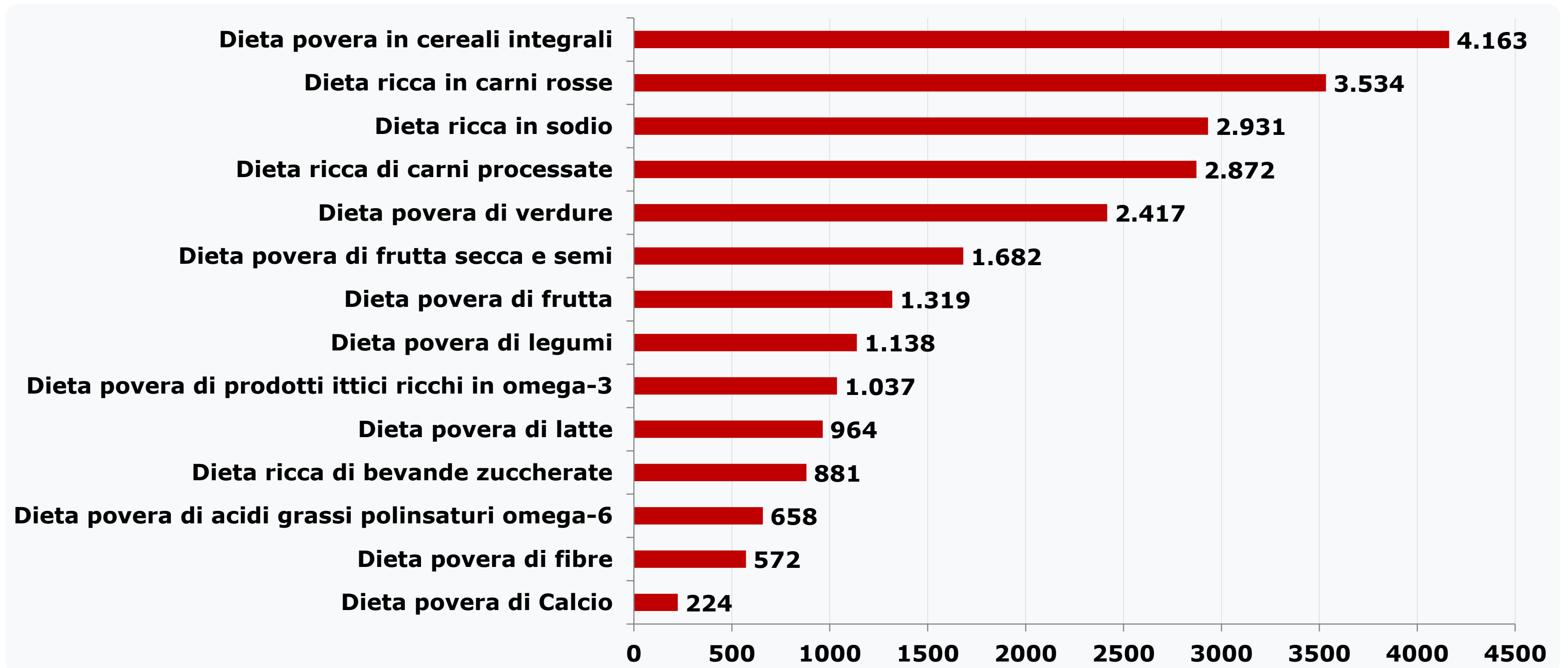
# Mortalità attribuibile ai fattori di rischio dietetici

ATS Brescia · Entrambi i sessi · 2023 · Numero assoluto (stima proporzionale da GBD Lombardia)



# DALYs attribuibili ai fattori di rischio dietetici

ATS Brescia · Entrambi i sessi · 2023 · Numero assoluto (stima proporzionale da GBD Lombardia)



# ALIMENTAZIONE E SALUTE: COSA PENSANO GLI ITALIANI

Il ruolo del cibo tra benessere fisico, mentale e nuovi trend salutistici

46%

considera l'alimentazione determinante per una vita sana sia a livello fisico mentale

43%

attribuisce la stessa importanza allo stile di vita complessivo (abitudini quotidiane, routine, equilibrio lavoro-tempo libero)

**Alimentazione e stile di vita sono percepiti come i fattori chiave di salute**



**Più healthy foods negli ultimi 2-3 anni**

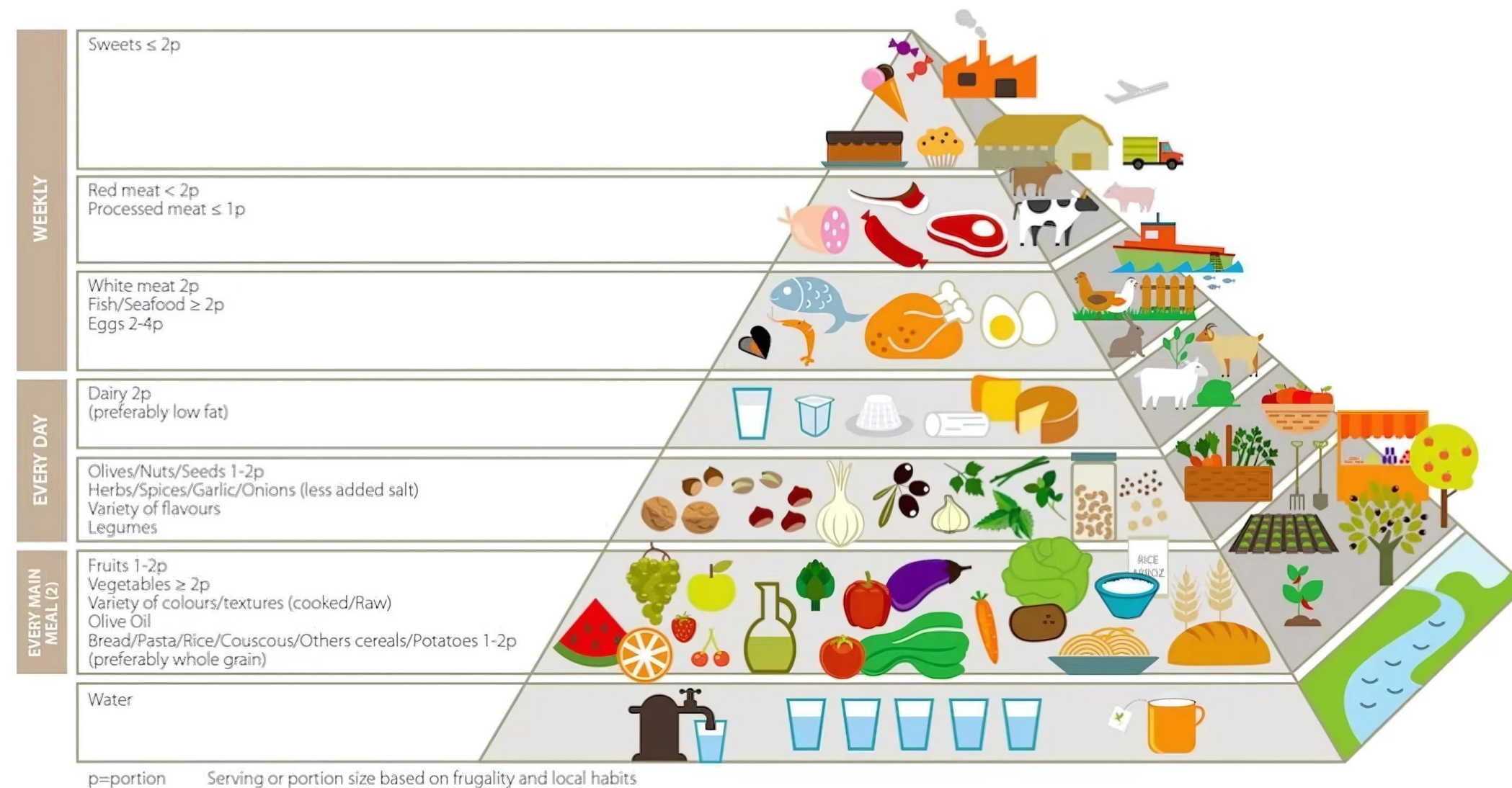
Preferenza verso prodotti a ridotto contenuto/senza grassi, zuccheri etc, arricchiti di minerali, vitamine, antiossidanti, vegani/vegetariani o plant-based, proteici) o interessati a consumare/provare vini o spirits low-alcohol o dealcolati.

**Gli italiani sono sempre più orientati verso scelte alimentari e di consumo salutistiche**



# La Dieta Mediterranea come modello virtuoso

Riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio culturale immateriale dell'Umanità, la Dieta Mediterranea rappresenta uno dei principali modelli di riferimento a livello globale per la longevità e la sostenibilità alimentare



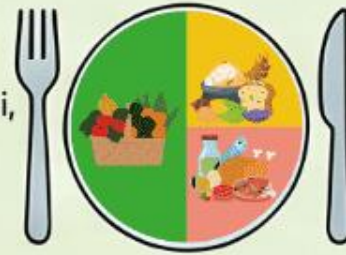
Regular physical activity  
Adequate rest  
Conviviality  
Wine (and other alcoholic fermented beverages) in moderation and respecting social beliefs



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

## Mensa Aziendale

Revisione menù: legumi quotidiani, pesce (>3 volte/settimana) e riduzione carne rossa (1-2 volte/mese)



## Contest Fotografico "Oggi cucino io!"

Premiare i migliori piatti salutarì (tradizionali rivisitati, a base di legumi, piatti unici)



## S.A.P.O.R.E. in collaborazione con ATS Brescia

Corsi teorico-pratici per studenti e personale (UNIBS) su pasti sani, veloci e sostenibili.



## Iniziative per i Lavoratori

- Ricettario "La salute a portata di...schiscetta"
- Rimodulazione vending machines e poster informativi
- Installazione colonnine acqua di rete
- Riduzione acqua in plastica



ATS  
Brescia

UNIBS

Ordine  
TSRM  
PSTRP

Impegno Collettivo  
per un'alimentazione  
sana e sostenibile

## UNITA Green Day

Quiz sullo Spreco  
Coinvolgimento di 31  
studenti in quiz interattivi.



## Progetto SAPSEM

Attività di sensibilizzazione  
sullo spreco domestico e  
valutazione delle tradizioni  
culinarie



Federfarma

ASST  
Spedali  
Civili

Comune  
di Brescia

## Menù Sostenibili per Dipendenti e Degenti

(Centrale, Osp. dei Bambini, 2 Presidi Periferici)  
Allineamento con principi DM  
Riduzione carne rossa. a favore di altre tipologie di fonti proteiche (legumi, uova, latticini); riduzione sale e condimenti.



## "Meno plastica più acqua"

risparmiate 15.000  
bottiglie/anno  
UO TIN



## Oltre la ricetta



Legumi come secondo piatto in ospedale  
Snack di frutta secca nei bar ospedalieri.  
Presentazione piramide SINU 2025

## Progetto VAMUPI con UNIBS

Analisi degli Integratori alimentari  
Valutazione qualità eccipienti e marcatori di ultra-processazione nei prodotti venduti nel 2025.



## Scuole e Famiglie

- Nutrire la crescita (con UNIBS): proposte per colazioni e merende
- Programmi per educazione alimentare mense, recupero avanzi solidali, promozione consumo acqua di rete



# Abilità cucinare: un ponte verso un'alimentazione sana e sostenibile

## L'Impatto delle Competenze Culinarie

# 79%

Riduzione Drastica dello Spreco Alimentare

Il 79% degli studi analizzati conferma che migliori abilità culinarie riducono i rifiuti domestici.



## Più Salute, Meno Cibi Ultra-Processati

Chi sa cucinare consuma meno prodotti ultra-processati e segue meglio la Dieta Mediterranea



## Gestione Efficiente delle Risorse

Le abilità in cucina facilitano l'uso creativo degli avanzi e una migliore conservazione



## Sintesi dell'Evidenza Scientifica (32.211 Partecipanti)

Riduzione Sprechi	✓	15 su 19 studi favorevoli
Qualità della Dieta	✓	12 su 12 studi favorevoli
Consumo Cibi Freschi	↑	Associazione Positiva

## I Meccanismi del Cambiamento

### La "Food Literacy" in Azione

Cucinare è la competenza pratica che trasforma le conoscenze nutrizionali in comportamenti sostenibili



### Dalla Pianificazione al Piatto

Saper selezionare ingredienti freschi e di stagione riduce l'impronta ecologica individuale



### Educazione come Strategia di Salute Pubblica

Corsi di culinary nutrition e 'Teaching Kitchens' possono essere strumenti efficaci per il cambiamento comportamentale





26/05/2026

**La salute a portata di... schiscetta**

ATS Brescia presenta il ricettario "La salute a portata...di schiscetta", realizzato dal Gruppo Nutrizione della SSD Igiene Alimenti e Nutrizione: uno strumento pratico per aiutare i lavoratori a scegliere pasti gustosi, bilanciati



Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia

- Agenzia
- Cittadini
- Attività e servizi
- Operatori
- Lavora con noi
- Collegio dei sindaci
- Contatti

Home / Attività e Servizi / Igiene alimenti e nutrizione / Nutrizione / Ricette per la salute

**RICETTE PER LA SALUTE**

Uno stile di vita sano non può prescindere da un'alimentazione corretta e adatta alla propria salute.

Le ricette proposte sono in linea con una dieta salutare, varia ed equilibrata, senza rinunciare al gusto e in un'ottica di sostenibilità grazie ai consigli anti spreco.

Vuoi avere maggiori dettagli sulle proposte di piatti? Sulla pagina del notiziario [ATS Brescia News](#) sono disponibili tutte le puntate con i servizi dedicati a La ricetta del mese.

Se vuoi avere le ricette sempre a portata di mano salva il formato pdf visualizzabile nella sezione **allegati**.

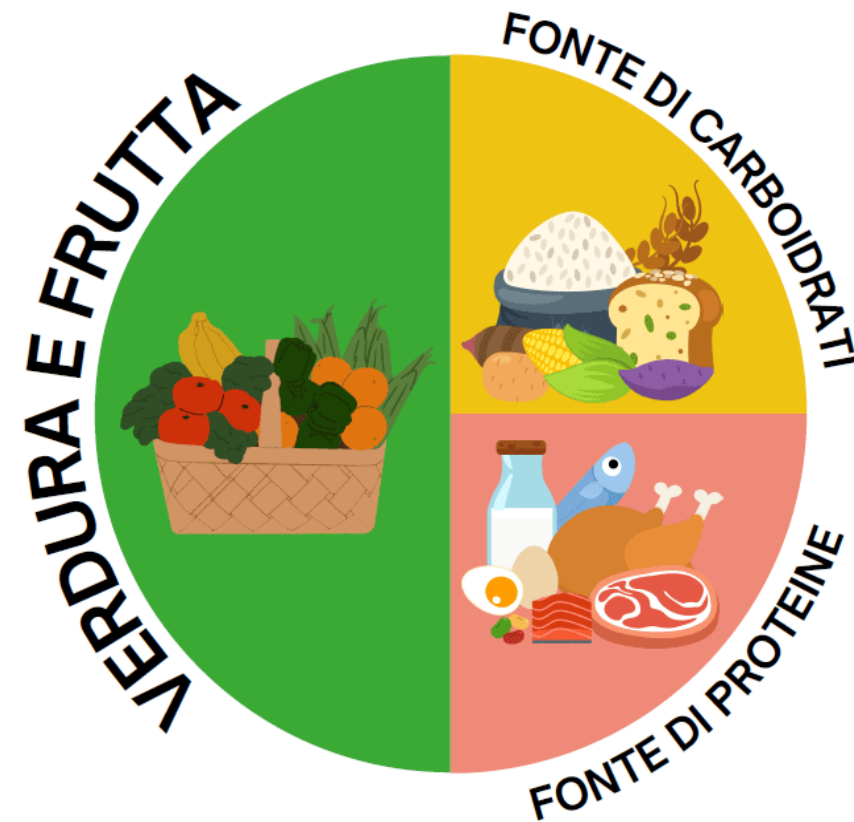
**Allegati**

- [PUREA DI ZUCCA E LENTICCHIE ROSSE CON PANE INTEGRALE](#)
- [POLPETTINE DI MIGLIO E BIETOLA](#)
- [INVOLTINI DI LATTUGA CON SGOMBRO FRESCO AL VAPORE](#)
- [FRITTELLE DI CECI CON PORRI E CAVOLO VIOLA](#)
- [PORRIDGE DI AVENA CON MELA E MANDORLE](#)
- [INSALATA DI MIGLIO](#)
- [INSALATA DI FICHI IN CESTINO DI PANE](#)
- [POLPETTE DI POLLO TRICOLORI](#)
- [SPALMABILE DI FAGIOLI AL CACAO](#)
- [GRANO SARACENO CON PESTO DI RUCOLA E POMODORI SECCHI SU CREMA DI CANNELLINI](#)
- [GRANO SARACENO CON FUNGHI E CREMA DI ZUCCA](#)
- [INSALATA D'AUTUNNO](#)
- [PRALINE DI LEGUMI AL CACAO](#)
- [COUS COUS INTEGRALE CON FILETTI DI ALICI MARINATE, FINOCCHI E ARANCIA](#)
- [PANCAKE DI GRANO SARACENO CON YOGURT, FRUTTA FRESCA E NOCI](#)

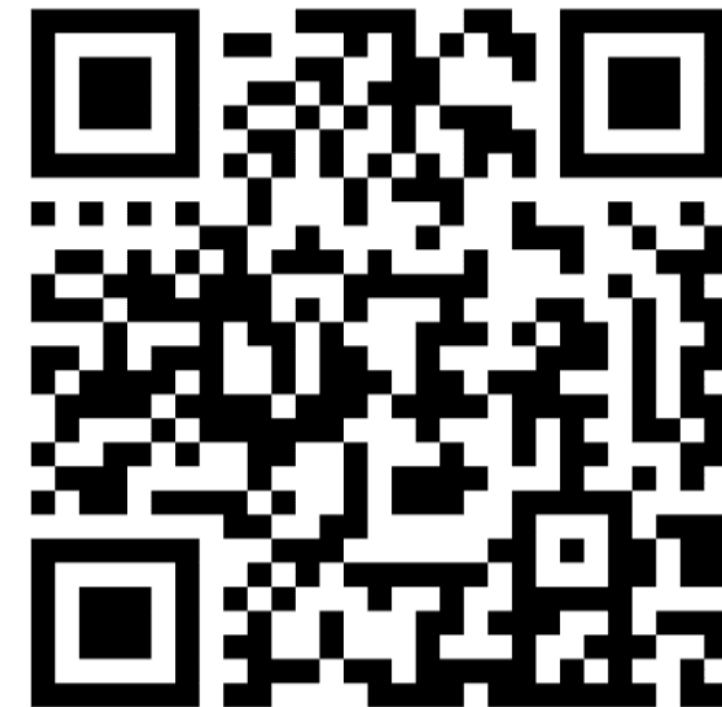


# Il piatto del mangiar sano: un approccio bilanciato per una sana alimentazione

Il miglior condimento è l'olio extravergine di oliva. Per cucinare e per condire usa l'olio di oliva e limita il burro.



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



Approfondisci le tue conoscenze sulla nutrizione consultando la pagina di ATS inquadrando il QR Code



Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ATS Brescia

Nutrizione ATS Brescia



# APPROPRIATEZZA PRESCRITTIVA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

La nutrizione come “prescrizione” efficace, sicura e sostenibile



Prescrivere il giusto intervento, al momento giusto, per la persona giusta.  
**La corretta alimentazione è la prima prescrizione di salute.**



## 1 L'ALIMENTAZIONE COME “PRESCRIZIONE” (FOOD AS MEDICINE)

I principi dell'appropriatezza prescrittiva si applicano anche alla nutrizione.



### EFFICACIA

Modelli alimentari sani (es. Dieta Mediterranea) riducono il rischio di malattie croniche (CVD, diabete, tumori).



### SICUREZZA

Assenza di effetti collaterali rilevanti se bilanciata.



### COSTO-EFFICACIA

La prevenzione primaria riduce farmaci, ospedalizzazioni e costi sanitari.

La corretta alimentazione è una forma di appropriatezza clinica primaria.

## 3 APPROPRIATEZZA IN PREVENZIONE (PRIMARY VS SECONDARY CARE)

Spesso i sistemi sanitari investono più in cura che in prevenzione.



Appropriatezza prescrittiva = dare il giusto intervento al momento giusto.



Corretta alimentazione = intervento precoce ad alta efficacia.



Non promuovere corretti stili alimentari quando indicato può essere considerato una forma di **inappropriatezza per omissione**.

Prevenire oggi significa curare meno domani.

## 5 APPROCCIO INTEGRATO: CLINICAL + PUBLIC HEALTH

Il massimo beneficio nasce dall'integrazione tra medicina clinica e sanità pubblica.



- ✓ Counseling nutrizionale nei MMG
- ✓ Prescrizioni dietetiche strutturate (nutrition prescription)
- ✓ Programmi di Culinary Medicine
- ✓ Interventi educativi e ambientali a livello di popolazione

La collaborazione tra professionisti e sistemi è la chiave del cambiamento.



## 2 RIDUZIONE DELLA INAPPROPRIATEZZA FARMACOLOGICA

Una dieta corretta contribuisce a:



Ridurre la polifarmacoterapia (es. miglior controllo glicemico o pressorio).



Prevenire eventi avversi da farmaci.



Migliorare l'aderenza terapeutica (integrazione dieta-terapia).

### ESEMPI PRATICI

- Dieta ricca in fibre → miglior controllo del diabete → meno farmaci.
- Riduzione del sale → controllo della pressione → meno antipertensivi.



La nutrizione è uno strumento di deprescrizione indiretta.

## 4 SOSTENIBILITÀ DEL SISTEMA SANITARIO

Una dieta non adeguata è tra i principali determinanti di malattia.



Riduce il burden delle malattie croniche.



Diminuisce i costi sanitari diretti e indiretti.



Migliora l'equità (se integrata in politiche pubbliche).

Promuovere alimentazione sana è promuovere sostenibilità e salute per tutti.

## 6 IL CAMBIAMENTO DI PARADIGMA

DA

MEDICINA REATTIVA E FARMACOCENTRICA



- Cura della malattia
- Interventi tardivi



- Costi elevati
- Focus sul sintomo



A

MEDICINA PREVENTIVA, INTEGRATA E SOSTENIBILE



- Promozione della salute
- Interventi precoci



- Costi ridotti
- Focus sulla persona

# Dieta Mediterranea: Un Investimento Intelligente per la Sanità Pubblica

## Prospettiva Sanitaria: Grandi Risparmi Pubblici

Miliardi di risparmi annui stimati

\$88.2  
Miliardi  
USD

\$16.7  
Miliardi  
USD

Investimento a Breve Termine, Risparmio a Lungo Termine

### Alta costo-efficacia cardiovascolare



Gli interventi basati sulla DM prevencono morti e infarti con costi inferiori alle soglie dei trattamenti farmacologici.

### Riduzione della degenza ospedaliera



Ogni punto in più di aderenza alla DM riduce la degenza ospedaliera di circa 0,3 giorni per paziente.

## Prospettiva Domestica: Le Sfide Economiche

### Aumento della spesa alimentare quotidiana



Una maggiore aderenza alla DM è costantemente associata a costi alimentari più elevati per le famiglie.

### Diseguaglianza nell'accesso



Il peso economico della dieta ricade in modo sproporzionato sulle popolazioni a basso reddito.

### Miglior valore per caloria

Sebbene più costosa in assoluto, la DM risulta più economica se valutata per ogni 1.000 kcal consumate.



**Il cibo rappresenta un ambito interconnesso che influenza, direttamente o indirettamente, tutti gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs), compresi quelli relativi alla salute, alla sostenibilità ambientale, all'equità sociale e al consumo responsabile.**

Johan Rockström and Pavan Sukhdev



**GRAZIE**