
Palazzo Marini – Camera dei Deputati
Roma, 4 Febbraio 2009

LA RISTORAZIONE COLLETTIVA IN ITALIA

Linee Guida e Dietetica di Comunità

Prof. Eugenio Del Toma

La civiltà della ristorazione collettiva

- La gastronomia consuma i prodotti dell'agricoltura ma spetta alle industrie alimentari la responsabilità e la competenza di manipolare i prodotti originari per offrirli ai consumatori (dalle mense alla ristorazione ospedaliera) nel massimo rispetto di:
 - Sicurezza igienica
 - Equilibrio e prevenzione nutrizionale
 - Piacevolezza gastronomica

Validità alimentare, nutrizionale e gustativa della Ristorazione collettiva

Alimenti

aspetti economici, igienici, edonistici, legislativi, (etichettatura, scadenza, ecc.)

Tecnologie alimentari

mild thecnology, biotecnologie, rintracciabilità in ogni fase e garanzie di sicurezza dei processi; filiera corta

Nutrizione

copertura dei fabbisogni di nutrienti energetici e plastici, controllo degli *xenobiotici*

Salute

riflessi metabolici, clinici, sociali, di una *educazione nutrizionale precoce* e quindi veramente preventiva

Dalla tradizione alla razionalità alimentare

L'importanza delle abitudini alimentari,
nel concretarsi delle premesse genetiche,
ha ridestato un crescente interesse scientifico
(e di riflesso gli orientamenti delle
Industrie alimentari),
fino a coinvolgere

l'attenzione/preoccupazione dei consumatori
sulle manipolazioni rese possibili
dal progresso tecnologico
anche nella "ristorazione collettiva"

“Qualità e quantità” non sono entità astratte
ma hanno anche un riferimento
allo “stile di vita” di ciascuno

- Non possiamo chiedere alla ristorazione collettiva di orientare ogni ricetta, in nome della prevenzione alimentare o di una “lipofobia” talvolta esasperata o di un culto esagerato degli alimenti cosiddetti genuini e/o biologici.
Ma dobbiamo esortare tutti gli operatori a non contraddire le Linee Guida

QUALITA'

- CAPACITA' DI UN INSIEME DI CARATTERISTICHE, RELATIVE A UN PRODOTTO, UN SERVIZIO, UN SISTEMA, UN'ORGANIZZAZIONE O UN PROCESSO, DI SODDISFARE LE ESIGENZE E LE ASPETTATIVE DEGLI UTENTI E DELLE ALTRE PARTI INTERESSATE.

(ISO)

L'avvento del FAST FOOD come modello adeguato ai ritmi delle megalopoli

- La Ristorazione Collettiva ha caratteristiche diverse dal *fast food*, in primo luogo per la cadenza non occasionale.

Perciò, i menù dovranno essere:

-variati,

-rispettosi della stagionalità e delle tradizioni regionali,

-mai in contrasto con le raccomandazioni

delle Linee Guida e con il concetto di Q.B.

La "Quantità Benessere" (Q.B.)
secondo la Relazione conclusiva (2004) redatta
dal Gruppo di Lavoro di Esperti (D.M. 01-09-2001)

- La Q.B. è la porzione standard (in grammi di alimento) da considerare come unità di misura per una strategia di comunicazione della corretta alimentazione.
- La Q.B. è una concreta unità di misura che definisce sia gli introiti calorici (a partire dalle "porzioni", scelte tra i Gruppi alimentari), sia il dispendio energetico del movimento quotidiano.
- Le Q.B. sono confrontabili con indicazioni settimanali valide per il mantenimento del benessere fisico.

ALIMENTO	QB/ SETTIMANALI	GRAMMI/ QB	RACCOMANDAZIONI
LATTE E DERIVATI			
Latte Yogurt	14	125 125	Preferire prodotti scremati da parte di soggetti che devono controllare l'introito di grassi.
Formaggio fresco Formaggio stagionato	4	100 50	Preferire prodotti a minor contenuto in grassi da parte di soggetti che devono controllarne l'introito.
CEREALI E TUBERI			
Pane	16	50	Se integrale contiene più fibra e più vitamine
Pasta e riso Pasta all'uovo fresca	8	80 120	Se in minestra la QB si dimezza
Prodotti da forno	7	20	Anche come fuoripasto
Patate	2	200	Almeno una volta a settimana, come tali in preparazioni
CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI			
Carni	5	100	Preferire le carni magre
Salumi	3	50	Preferire i salumi agli insaccati
Pesce	2	150	Preferire il pesce azzurro
Uova	2	(un uovo)	Consumarle fresche
Legumi	2	30 secchi 100 freschi	Consumarli in combinazione con i cereali come piatti unici (pasta e fagioli)
ORTAGGI E FRUTTA			
Ortaggi Insalata	14	250 50	Variare il più possibile, preferendo prodotti di stagione
Frutta Succo di frutta	21	150 125	Variare il più possibile, preferendo prodotti di stagione
CONDIMENTI			
Olio Burro o margarina	20 5	10 10	Preferire l'olio extra vergine di oliva Derivanti in prevalenza da prodotti da forno
E INOLTRE...			
Zucchero	21	5	E' compreso anche quello utilizzato come ingrediente
Vino Birra	7	100 (ml) 330 (ml)	

Promuovere il concetto di "porzione"
ovvero la Quantità Benessere (Q.B.)



La maggior colpa della ristorazione collettiva è quella di incoraggiare anacronistiche maxi-porzioni di cibo e bevande



Valori bromatologici (forniti da Mc Donald 2005) per i più comuni alimenti richiesti al fast food

■ prodotto	porzione g	energia kcal	protidi g	grassi g	glucidi g
■ Hamburger	106	240	13,4	8,0	31,7
■ Big Mac	219	501	12,4	23,8	44,4
■ Big Tasty	347	847	45,8	51,1	51,1
■ Patatine medie	111	312	4,3	15,4	39,0
■ Coca cola media	400	170	--	--	42,4
■ Torta alle carote	87	305	4,9	18,8	26,8
		1.288	21,6	58,0	152,6
			7%	43%	50%
			protidi	grassi	glucidi

Le porzioni aumentano invece di diminuire

- Negli ultimi anni le porzioni piccole sono scomparse nei fast food, e nelle mense, sostituite dalle medie, a loro volta sostituite dalle grandi.

E sono comparse nuove e maggiori porzioni, sia nei cibi, sia tra le bevande (Coca cola grande da 500 ml = 52,5 g di glucosio!!!)

La logica e l'atteggiamento del Ministero della Salute propendevano, invece, per un processo inverso !

Il pericolo delle maxi-porzioni e del junk food

- E' stata imposta, giustamente, sui pacchetti di sigarette, la scritta che il fumo uccide.
- Ma è altrettanto vero che le maxi-porzioni, per una popolazione sempre più sedentaria, rappresentano una minaccia medico-sociale effettiva e chiaramente denunciata dalla epidemiologia.

Linee Guida per una sana alimentazione italiana (revisione 2003)

- Controlla il peso e mantieniti attivo
- Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
- Grassi scegli la qualità e limita la quantità
- Zuccheri, dolci e bevande nei giusti limiti
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
- Il sale? meglio poco
- Bevande alcoliche: se si, con moderazione
- Varia spesso le tue scelte a tavola
- Consigli speciali per persone speciali
- La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Senza la collaborazione dei grandi produttori e distributori del cibo non si può migliorare il livello della informazione nutrizionale

- L'impegno "informativo" delle grandi catene di ristorazione collettiva può far progredire (attraverso una fondamentale "moltiplicazione di contatti") sia il livello delle conoscenze, sia la spontanea accettazione delle dieci Linee Guida enunciate dall'INRAN (meno sale, più vegetali e fibre, ecc.)
- Al riguardo, sia i Mc Donald's che alcune Associazioni Nazionali (Federalimentari, Assolatte, Assocarni, COOP, ecc.) hanno già contribuito alla diffusione di modelli di consumo (tovagliette, locandine, decalogo della sicurezza nazionale, vademecum nutrizionale, ecc.), surrogando anche le difficoltà, economiche e divulgative, del Ministero della Salute.

La grande industria alimentare dispone già delle potenzialità necessarie a migliorare il benessere fisico della popolazione, più e meglio di quanto possano incidere le campagne ministeriali.

- L'igiene alimentare è ormai un pre-requisito, condiviso da tutti i grandi produttori.
- La concorrenza dovrebbe concentrarsi:
 - sulla qualità organolettica e nutrizionale (abolizione grassi trans e idrogenati, meno grassi saturi...)
 - sulla trasparenza di una filiera più corta
 - *sull'impegno dedicato alla corretta informazione dei consumatori*

(ad es. introdurre per gli acquirenti dei premi non consumistici ma utili per incentivare l'attività fisica: palloni, pattini, racchette, ciclette e tapis roulant)

Sono le nostre caratteristiche genetiche e lo "stile di vita" a rendere un cibo utile o dannoso, assai più di quello che potrebbe influire il fast o lo slow food.

- Gli alimenti commercializzati secondo le regole dettate dalle Autorità Sanitarie non sono né buoni né cattivi per la salute umana, sia che provengano dal fast food o dallo slow food.
- La vera differenza (oltre all'apprezzamento gastronomico!) è nella nostra capacità di scelta riguardo a una serie di fattori personali, genetici o derivati dallo stile di vita.
(quei cibi che sconsigliamo ad un obeso ipercolesterolemico, viceversa, risultano preziosi per un'anoressica o un denutrito).

Conclusioni

Si può e si dovrà chiedere alla ristorazione delle comunità un supporto razionale, per evitare il sovraccarico o il danno metabolico e per garantirsi il viatico ad una sana longevità.

Ma bisogna anche evitare di medicalizzare ogni boccone, perché l'atto del mangiare non deve perdere il suo ruolo gratificante per sottostare esclusivamente a ipotesi di medicina preventiva, non sempre o non del tutto "evidence based"