



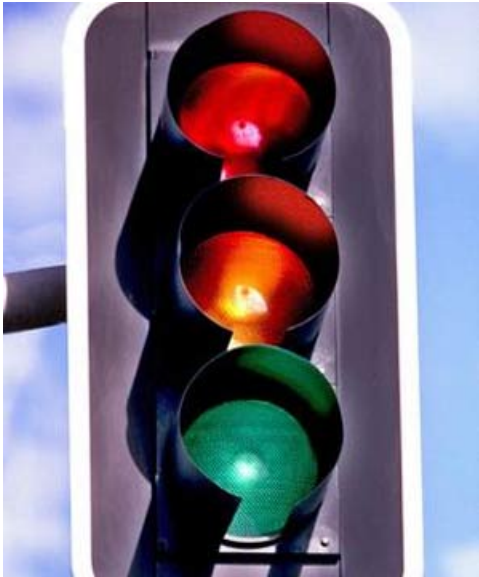
Alimentazione e recessione: istruzioni per l'uso

Giorgio Pitzalis PhD

Comitato Scientifico Associazione "G. Dossetti: i Valori"

www.giustopeso.it

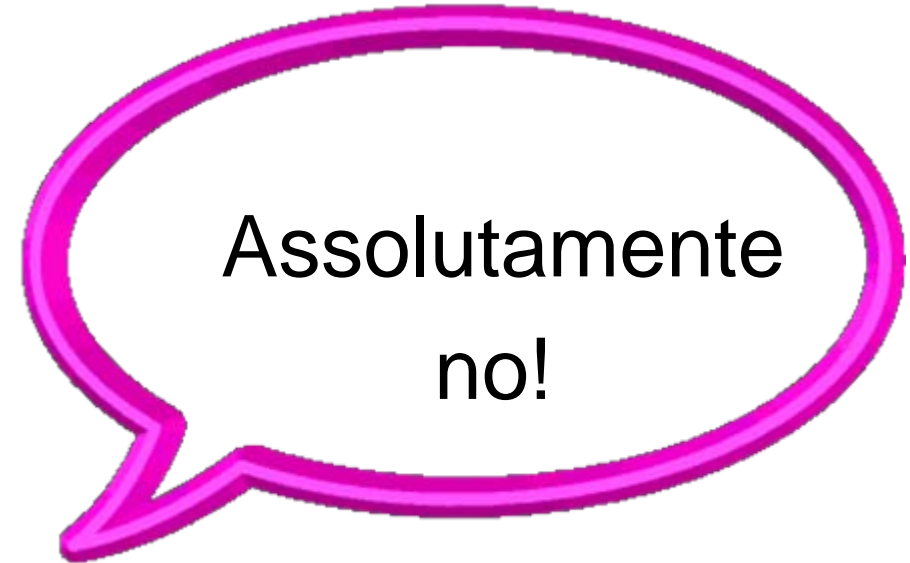
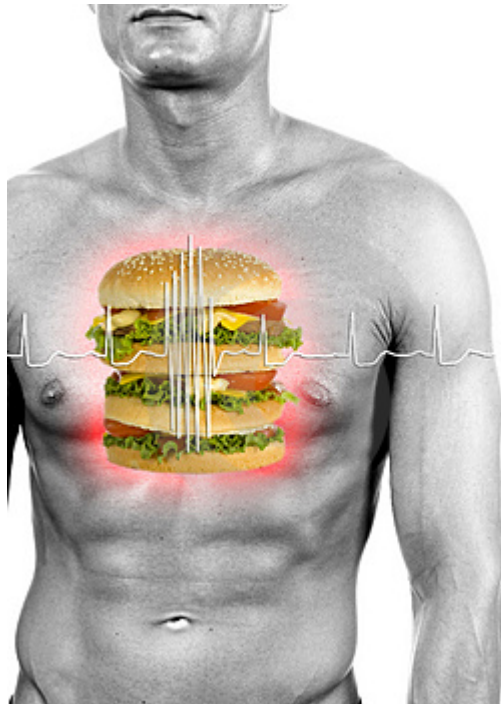
2009. Anche in campo alimentare è indispensabile conoscere per scegliere cosa portare in tavola



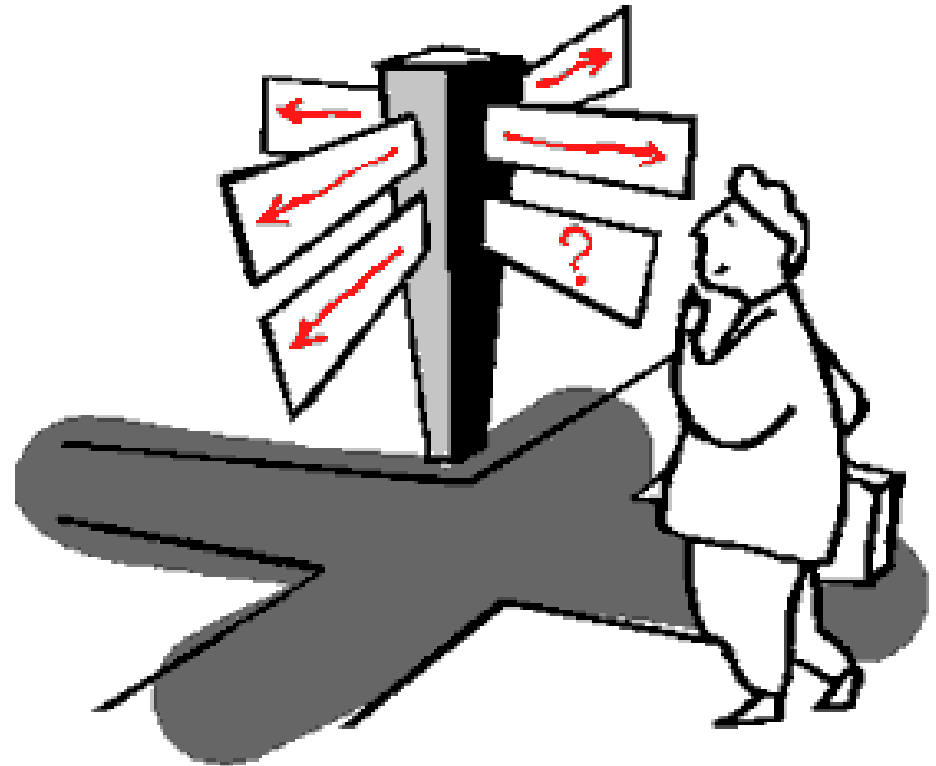
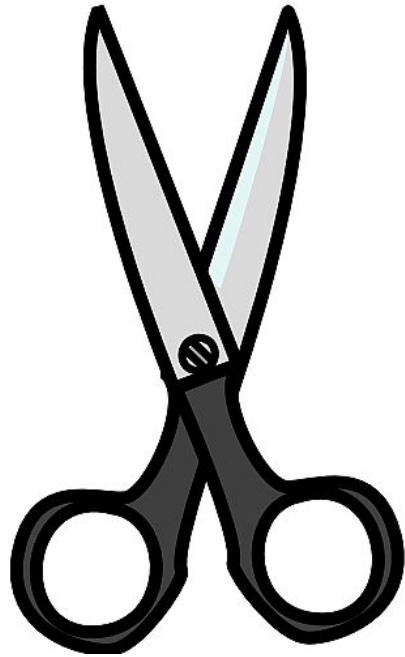
2009

Oltre 30% dei nuclei familiari (con picchi del 50% al Sud) dichiara di aver limitato l'acquisto di prodotti o di aver scelto quelli di qualità inferiore. Inoltre sempre più italiani fanno la spesa all'hard discount.

In tempo di recessione il cibo deve essere Unhealthy?



Il problema è tagliare?

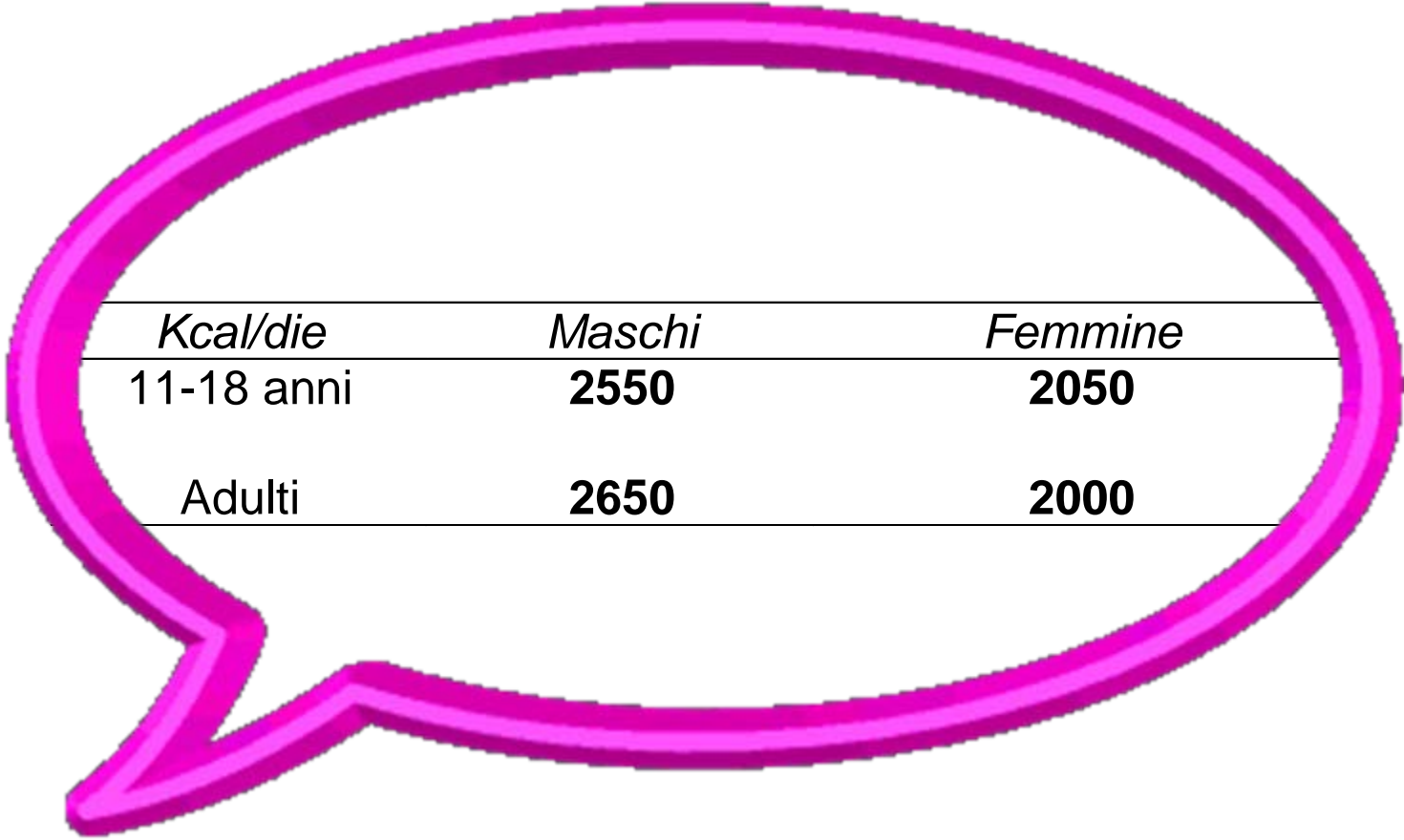




Spesa mensile delle famiglie per capitolo di spesa e ripartizione geografica (in euro)

	Nord	Centro	Sud	Italia
Spesa per alimentari e bevande	449	485	480	466

I seguenti valori medi tengono conto, inoltre, di una modica attività fisica e di un moderato dispendio energetico durante l'attività lavorativa.



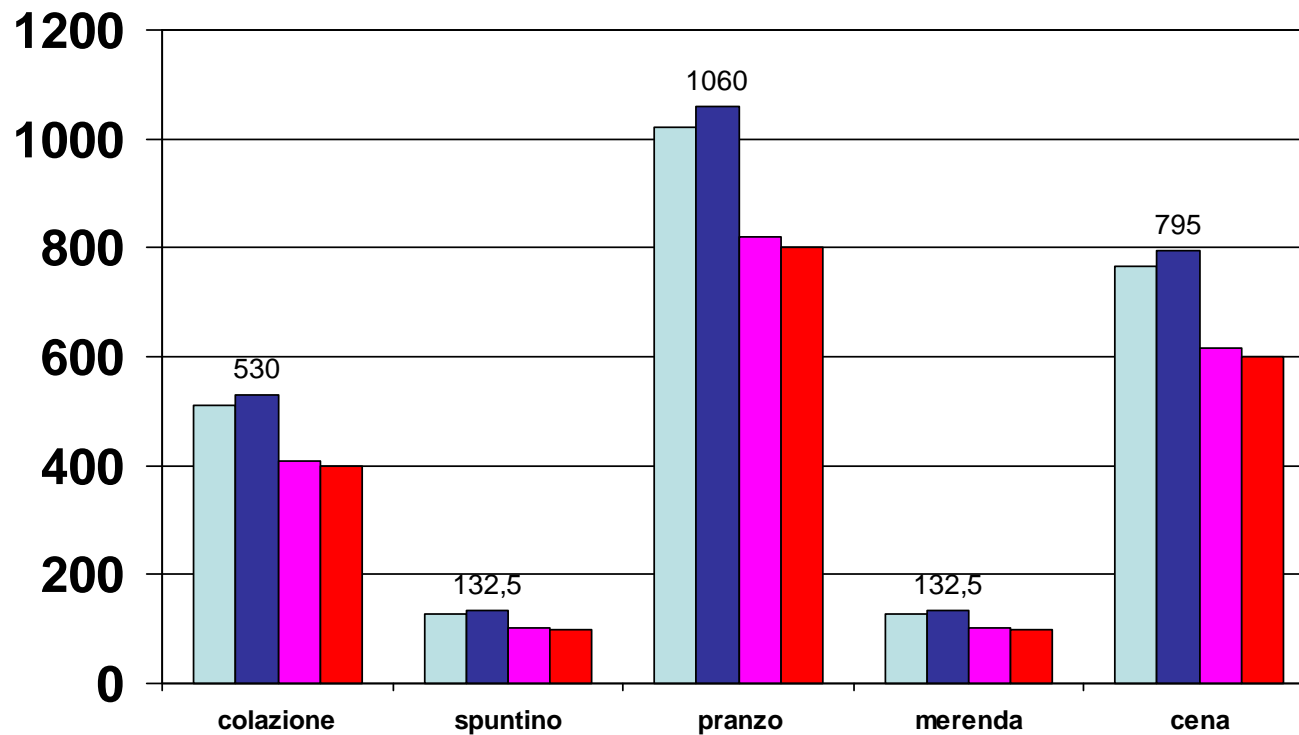
<i>Kcal/die</i>	<i>Maschi</i>	<i>Femmine</i>
11-18 anni	2550	2050
Adulti	2650	2000

Quante calorie?



<i>Kcal/die</i>	<i>Maschi</i>	<i>Femmine</i>
11-18 anni	2550	2050
Adulti	2650	2000

■ 11-18 anni
 ■ maschi
 ■ 11-18 anni
 ■ femmine





La colazione del mattino deve comunque prevedere latte o yogurt, unitamente a pane o prodotti da forno, eventualmente integrati con frutta di stagione.

Proteine (1-2 g/kg/die)

	Proteine (100 g)	Euro/grammo di proteine
Uova di gallina	12,4	0,15
Pollo intero	19,0	0,23
Pane	8,6	0,27
Carne suina con osso	20,7	0,35
Pasta	4,7	0,39
Latte vaccino parz. scr/intero	3,5	0,45
Parmigiano Reggiano	33,5	0,46
Tonno in olio di oliva	25,2	0,48
Biscotti frollini	7,2	0,52
Fior di latte	20,6	0,52
Stracchino	16,1	0,75
Carne fresca bovino adulto I taglio. Ma gli altri tagli hanno lo stesso valore nutrizionale!	21,0	0,76
Piselli surgelati	5,4	0,78
Prosciutto crudo	27,5	0,86
Filetti di platessa surgelati. Ma ottime sono anche alici o trota!	15,2	1,15



L'esempio delle carni

- 107 euro/mensili per acquisto della carne per nucleo familiare (Istat).
- Indicativamente sono pari a 6,7 kg di carni di 1° scelta o 14,8 kg di carni di suino.
- Considerando la porzione media di 100 grammi si ottengono 67 o 148 porzioni di carne mensili per nucleo familiare.
- ***2,2-5,0 porzioni al giorno di carne***

CONSUMO INDICATIVO QUOTIDIANO DEGLI ALIMENTI DELL'ADOLESCENTE E DELL'ADULTO

		<i>13-16 anni</i>	<i>ADULTI</i>
Latte e yogurt	<i>ml</i>	400-500	400-500
Pane + prodotti da forno	<i>g</i>	200-250	200-300
Pasta o riso	<i>g</i>	80	80
Legumi	<i>g</i>	100	100
Patate	<i>g</i>	200	200
Carne magra	<i>g</i>	125	150
Pesce magro	<i>g</i>	150	175
Uova		3-5/sett	3-5/sett
Formaggi	<i>g</i>	50	50-60
Burro o margarina	<i>g</i>	15	15-20
Olio extra vergine d'oliva	<i>ml</i>	25-30	30
Verdure	<i>g</i>	300-350	300-400
Frutta fresca	<i>g</i>	250-300	250-300



La dieta quotidiana deve prevedere
frutta e verdura.

Indicativamente è necessario per ognuno di noi un
volume pari a **5 pugni al giorno.**

Se il costo della verdura è proibitivo, utili
alternative sono i mercati rionali, i prodotti
surgelati e/o gli hard discount e comunque
informarsi.



<http://www.osservaprezzi.it/>

Filiera corta, spesa lunga

Il risparmio alimentare passa necessariamente anche attraverso la "filiera corta" e la ricerca di prodotti locali e di stagione, a "chilometri zero" e/o l'acquisto nei farmers market.

SOALCA S.R.L.
MEZZENA VITELLONE S/V

Tel 0871 89.85.21
Tel 0871 89.85.21

Nato in : FRANCIA
Allevato in : FRANCIA ITALIA
Macellato in : ITALIA 1367M
Sezionato in : ITALIA 2045S
Classifica : A3
AUT. MIPIAF N° 17039ET

Razza : CHL
Età : 17 mesi
Lotto N° 1841
217.7 KG



Ancora nel 2009

per ogni euro speso dai consumatori in alimenti,
ben 60 centesimi vanno alla distribuzione
commerciale,
23 all'industria alimentare
e solo 17 centesimi agli agricoltori.

**Spesa, quanto ci costa la crisi
"564 euro in più nel 2009"**

Piemonte: 500 ricette suddivise per le quattro stagioni e dal costo compreso tra 4,50 e 6 euro al giorno. www.trevoltesi.it



**Intanto vola la IV gamma: in 10 anni
+200%.**

Italia secondo mercato europeo

I consumi delle famiglie italiane di frutta e di ortaggi è diminuito dal 1998 al 2008 del 22%, di contro, le quantità acquistate di prodotti di IV gamma è aumentata del 200% nello stesso intervallo di tempo.

Il mercato dei prodotti ortofrutticoli di IV gamma in Italia nel 2008

Produzione	90.000 tonnellate
Fatturato a prezzi al consumo	700 milioni di euro
Acquisti delle famiglie	3,7 Kg/famiglia/anno
Incidenza sul settore ortofrutticolo	1,1% in volume, 5% in valore

In conclusione,

- l'aumento dei prezzi potrebbe spingere sempre più consumatori ad un consumo informato dei reali fabbisogni alimentari.
- Costa molto più mangiare fuori casa o comprare alimenti confezionati che accendere i fornelli.
- Insomma, se ogni nucleo familiare spende 466 euro mensili per la spesa di alimenti e bevande alla recessione non deve necessariamente corrispondere un cibo *unhealthy*! I cibi-spazzatura ricchi di grassi, zuccheri e sale possono attendere!



Grazie per l'attenzione



www.giustopeso.it