



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

LA DIETA MEDITERRANEA UNO STILE DI VITA ANCORA PRATICABILE ?





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

**L'Accademia Italiana della Cucina è una
Istituzione Culturale della Repubblica Italiana
che studia le origini e l'evoluzione della gastronomia e ne promuove la conoscenza**

Le Accademie della Repubblica Italiana sono dei **circoli culturali** riconosciuti e supportati dal **Ministero dei Beni e delle Attività Culturali e del Turismo** e dalla **Presidenza della Repubblica**

Altre Accademie italiane:

Accademia della Crusca: studia la storia e l'evoluzione della Lingua Italiana

Accademia dei Georgofili: studia le tematiche legate all'agricoltura

Accademia dei Lincei: coordina e promuove gli studi scientifici

Accademia delle Arti del Disegno: organizza e promuove attività legate alle belle arti

Accademia Nazionale di Scienza, Lettere ed Arti: studi scientifici, letterari e giuridici

.....

Molte altre Accademie sono state riconosciute sin dalla fondazione della Repubblica Italiana.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA



L'Accademia è una associazione senza fini di lucro ed è stata fondata dal giornalista **Orio Vergani** nel **1953** per:

- **Tutelare** le *cucine regionali del territorio italiano* e la loro autenticità
- Studiarne e **valorizzarne** *la storia e le tradizioni* in quanto *valori culturali e identitari*
- **Studiare l'evoluzione** della gastronomia italiana e promuoverne *la conoscenza*
- **Raccogliere e conservare** *testi e documenti* legati alla gastronomia di tutte le epoche
- **Diffondere** la cultura della *civiltà della tavola* e della *convivialità*
- **Collaborare con le Istituzioni** per realizzare pubblicazioni, momenti formativi ed eventi che facciano riferimento alla *gastronomia italiana* in quanto **patrimonio di storia, valori, tradizioni, cultura ed identità nazionale.**



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Da quel 29 Luglio 1953 all'Hotel Diana di Milano ...

a oggi l'Accademia è cresciuta. Nel **2003**, a 50 anni dalla fondazione, è stata nominata **Istituzione Culturale della Repubblica Italiana**, con lo scopo di tutelare le tradizioni della cucina italiana, di cui promuove e favorisce il miglioramento in Italia e all'estero. Gli **associati** sono circa **7.500** al mondo, suddivisi in 222 delegazioni italiane e 81 estere. Tutti prestano la propria opera **gratuitamente e su base volontaria**. Non ricevono compensi né rimborsi. Tutte le attività vengono finanziate con le quote degli associati. **L'indipendenza** dell'Istituzione è garantita dal fatto che l'ammissione all'Accademia è preclusa a quanti abbiano interessi nella ristorazione e nelle scuole di cucina.

Sito Internet: <https://www.accademiaitalianadellacucina.it/it>

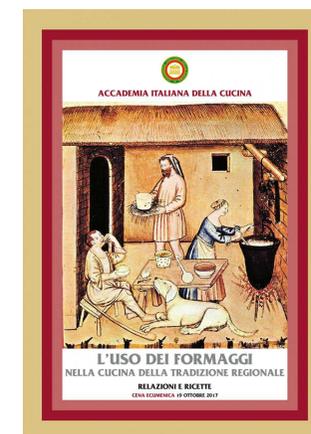
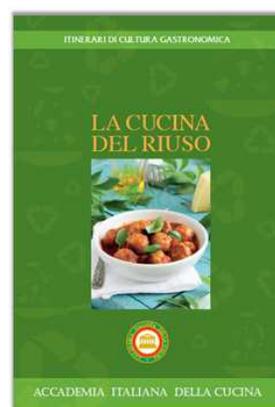


ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

L'ATTIVITÀ EDITORIALE

- I quaderni monotematici
- La collana di cultura gastronomica
- Gli itinerari di cultura gastronomica
- La biblioteca di cultura gastronomica
- Guida alle buone tavole della tradizione
- I ricettari dell'Accademia
- Le pubblicazioni delle delegazioni
- La rivista mensile «Civiltà della Tavola»



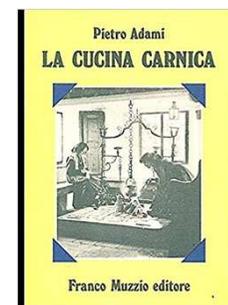
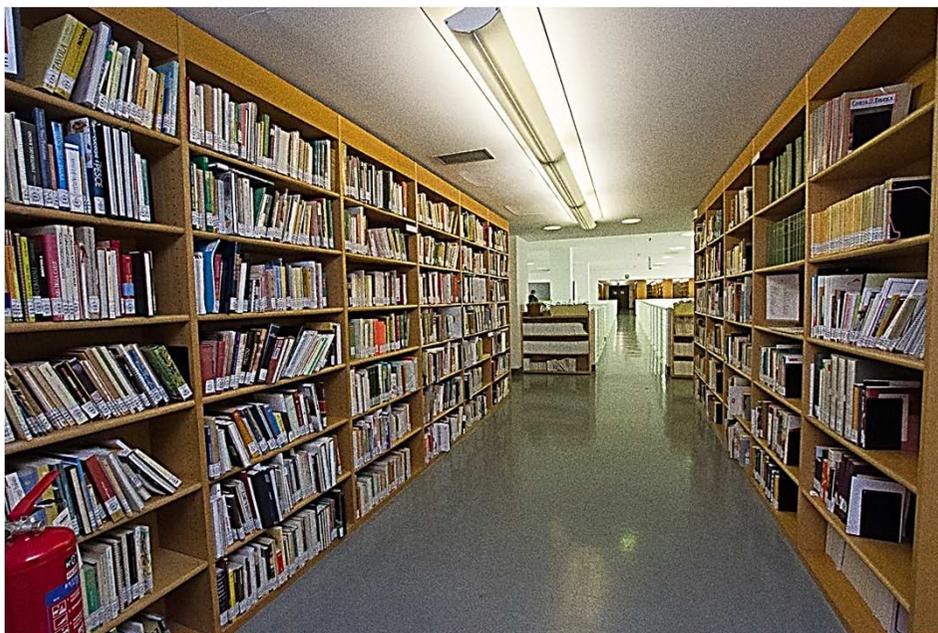


ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

LA BIBLIOTECA

- Presso Università La Bicocca di Milano la biblioteca «Giuseppe Dell'Osso» raccoglie più di 5.000 monografie riguardanti la civiltà della tavola, l'alimentazione e la gastronomia.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

I Convegni tematici e le Settimane della cucina italiana nel mondo





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

L'Accademia Italiana della Cucina e la dieta mediterranea

0088400021

Reçu CLT / CIH / ITH

Le 30 MARS 2012

ITA / 01

N° 0279



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
FONDATA DA GIULIO VIGNOLI NEL 1953
DELEGAZIONE DI NAPOLI - VIA DELLA LIBERTÀ - PORTICI - TEL. 081 776355

La "nostra" dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato ai modelli alimentari tradizionali dei paesi europei di tutto il bacino mediterraneo, in particolare Italia (soprattutto regioni peninsulari ed insulari), Francia meridionale (specialmente Provenza e Linguadoca), Grecia e Spagna; tale dieta ha avuto grande diffusione, specie dopo gli anni novanta, in alcuni paesi americani fra cui l'Argentina, l'Uruguay e alcune zone degli Stati Uniti d'America.

Questo "stile alimentare", universalmente riconosciuto come eccezionalmente salubre, purtroppo è stato abbandonato nel periodo del boom economico degli anni sessanta e settanta perché ritenuto troppo povero e poco attraente rispetto ad altre modalità alimentari provenienti in particolare dalla ricca America. Solo negli ultimi anni, grazie alla presa di coscienza di società e istituzioni verso una nuova sensibilità e consapevolezza nei confronti della cultura del territorio e delle tradizioni, è avvenuta una rivalutazione del modello alimentare mediterraneo spliccitando così l'interesse dei consumatori. L'Accademia Italiana della Cucina - sezione napoletana - ritiene di fondamentale importanza il sostegno all'ufficializzazione della nomina della Dieta Mediterranea a Patrimonio culturale.

In particolare per la Regione Campania, fiore all'occhiello del corretto stile alimentare grazie alla "geniale invenzione" della pizza, puntare sulle tradizioni culinarie, significa capitalizzare, non solo dal punto di vista salutistico, un enorme bagaglio economico, storico e culturale. Per la ristorazione infatti tutto ciò fungerà da acceleratore per la ripresa di una nuova immagine favorendo nuove opportunità economiche allargate all'ambiente, al paesaggio ed ad un nuovo rapporto con la cultura della campagna.

Accademia Italiana della Cucina

Prof. Leonardo Bianchi
Leonardo Bianchi

L'Accademia Italiana della Cucina ha collaborato al dossier ed è stata tra i promotori del riconoscimento UNESCO della **dieta mediterranea** di cui ha sempre difeso il valore, oltre che come **sano modo di vivere e alimentarsi**, anche come mezzo di **tutela della civiltà della tavola** e come **strumento di difesa del patrimonio agricolo, zootecnico e alimentare dei paesi Mediterranei**, in particolar modo dell'Italia.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA



Dieta Mediterranea The Mediterranean Diet

Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità UNESCO
UNESCO Intangible Cultural Heritage of Humanity

Il **16 novembre 2010** la Dieta Mediterranea è stata proclamata **Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità** dall'UNESCO.

Ma il percorso è stato lungo ed è iniziato molti anni prima



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA



Fu **Ancel Keys** (1904-2004), fisiologo nutrizionista, epidemiologo, ecc. lo scienziato padre della Dieta Mediterranea. La definizione fu ideata al termine del più grande studio epidemiologico mai condotto nel campo della **nutrizione**:

*il **Seven Countries Study**¹... (1956-1978)*

i cui esiti hanno indiscutibilmente provato che **nell'area mediterranea si vive meglio e più a lungo.**

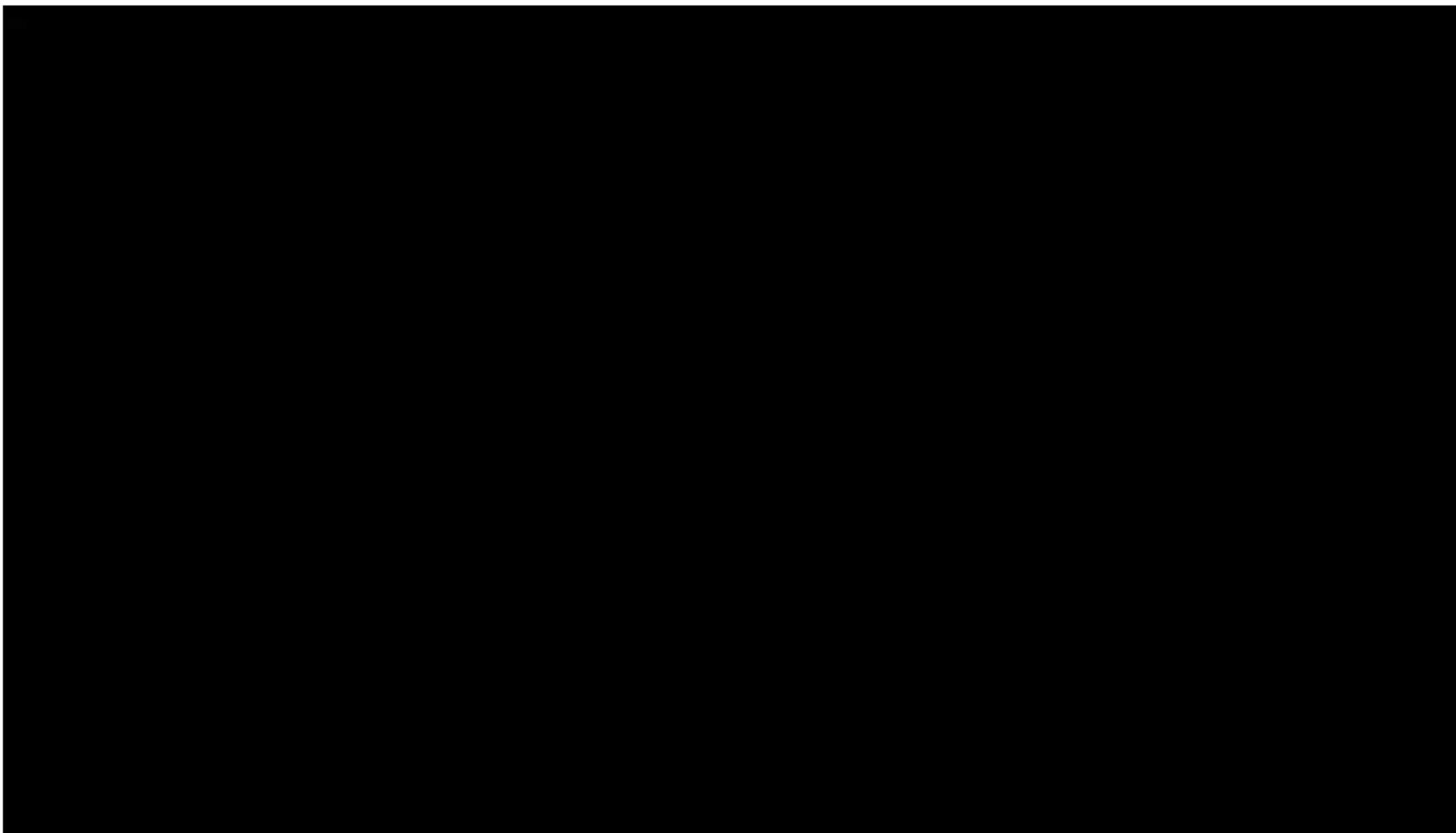


1) ... of cardiovascular diseases – Univ. del Minnesota



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

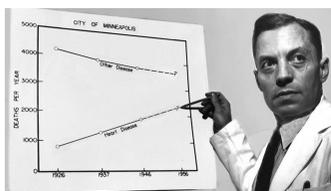
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

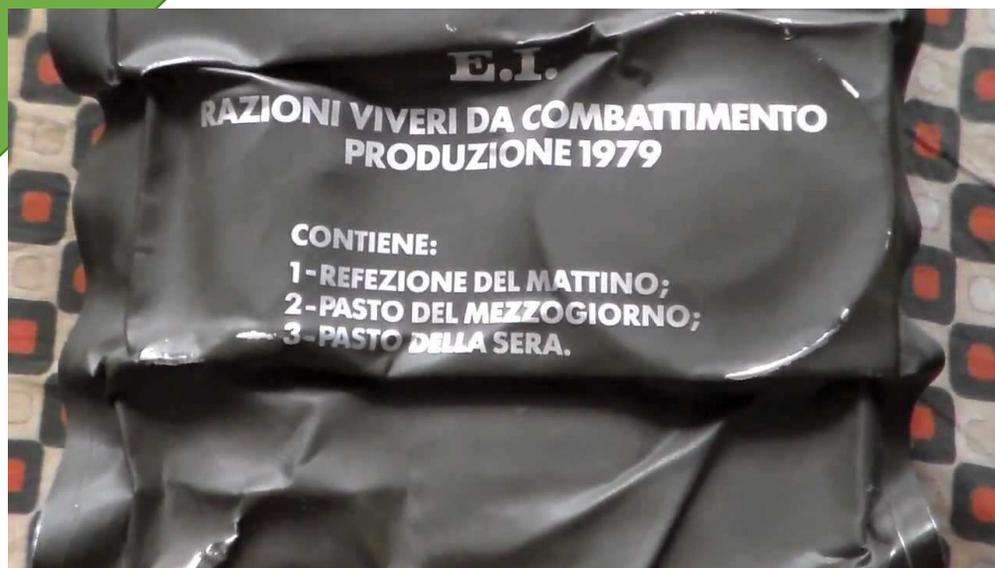


Ancel Benjamin Keys (1904-2004) nacque a Colorado Springs e si trasferì con i genitori (un rilegatore di libri e una casalinga) a Berkeley, Ca. nel 1906. Abbandonò la scuola superiore per fare lo *spalatore di guano di pipistrello* in Arizona, poi il *trasportatore di esplosivi* in Colorado, il *taglialegna* e il *marinaio*. Nel 1922 completò gli studi superiori, si iscrisse all'Università di Berkeley e nel 1925 si laureò in economia, nel 1929 ottenne un PhD in biologia e oceanografia, nel 1938 un PhD in fisiologia al King's College di Cambridge (GB). Dal 1934 al 1936 insegnò all'Università di Harvard e dal 1937 all'Università del Minnesota ove fondò il Laboratorio di Igiene Fisiologica che diresse dal 1939 fino al ritiro dall'insegnamento nel 1975.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

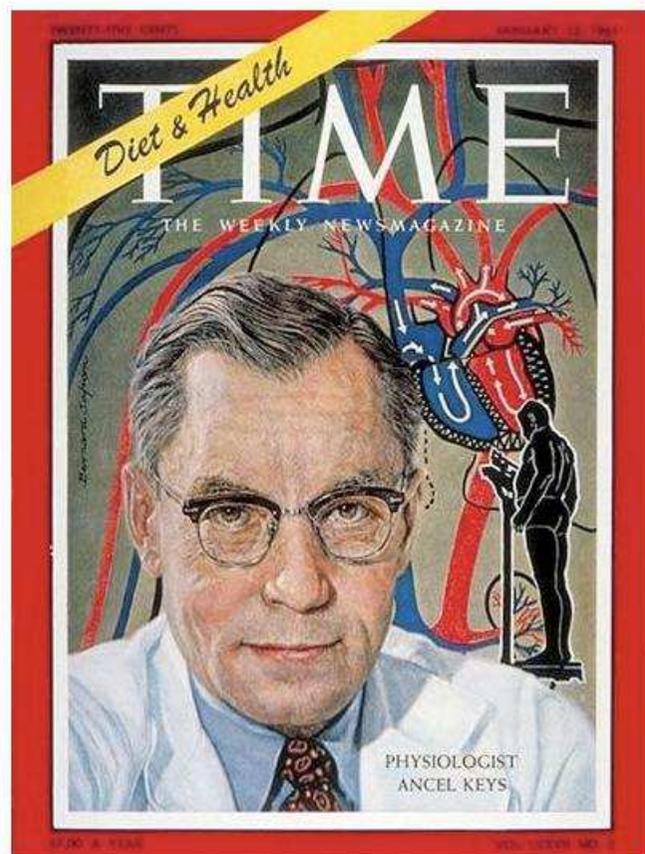


Con la moglie **Margaret Keys**, condusse numerosi studi sulla nutrizione e furono proprio loro gli ideatori della **RAZIONE K** che gli eserciti di tutto il mondo hanno adottato e che prese il nome proprio dalla iniziale del loro cognome. Fu il frutto di uno studio che nel **1940** venne affidato loro dal Ministero della Difesa americano, per creare una razione militare completa e poco ingombrante per i paracadutisti.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA



Dopo numerose ricerche e studi negli USA ed in Italia, a Napoli e a Nicotera (VV), Keys pubblicò nel 1959 il libro *“Eat well and stay well”* che gli valse la **copertina di “Time”** nel Gennaio 1961.

Nel 1962 si insediò a **Pioppi**, frazione marina di Pollica (SA), nel Cilento. Qui, nell’arco di 30 anni, perfezionò i suoi studi con la collaborazione della moglie Margaret e di altri studiosi tra i quali gli italiani Flaminio e Alberto Fidanza.

Nel 1975 pubblicò il libro *“How to Eat Well and Stay Well, the Mediterranean Way”* e nel 1978 finalmente il **“Seven Countries Study”**.

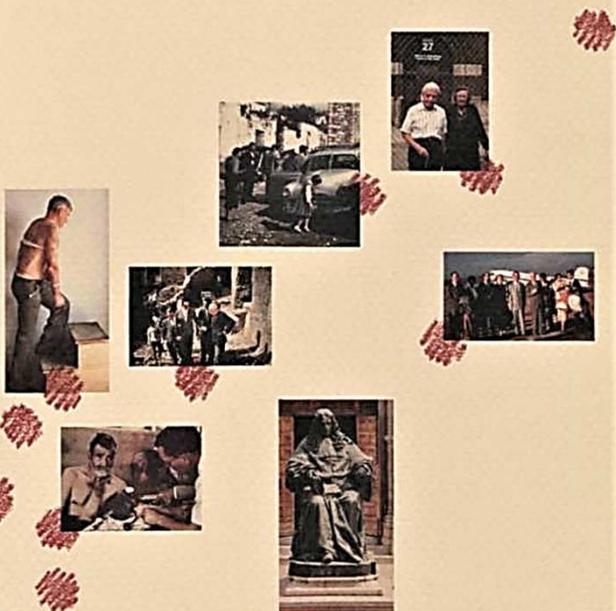


ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

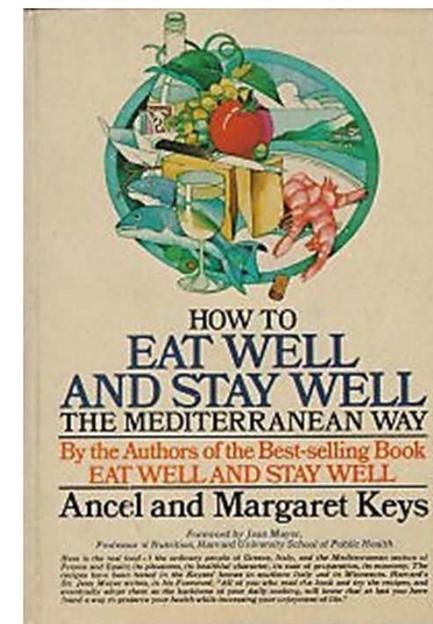
THE SEVEN COUNTRIES STUDY

*A scientific adventure in
cardiovascular disease epidemiology*



Il **Seven Countries Study** è studio comparativo dei regimi alimentari di **14** campioni di soggetti (**coorti**), di età compresa tra 40 e 59 anni, per un totale di **12.000 casi**, in **sette paesi di tre continenti**:

- Finlandia,
- Giappone,
- Grecia,
- Italia,
- Olanda,
- Stati Uniti,
- Jugoslavia





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

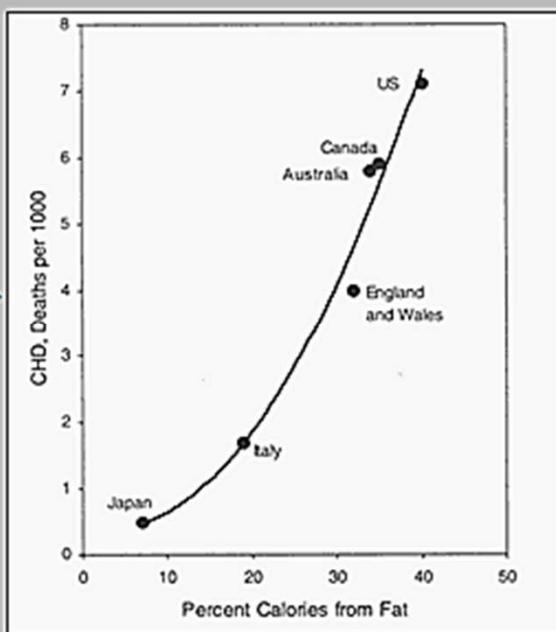
Ance! Keys
(1904-2004)

**Six-Country
Study (1953)**



followed by the
influential

**Seven-Country
Study (1970)**



Journal of Mount Sinai Hospital 1953;20:118-139

Lo studio dimostrò che tra le popolazioni del bacino del Mediterraneo, che si cibano in prevalenza di pasta, pesce, prodotti ortofrutticoli e utilizzano solo olio d'oliva come condimento, la percentuale di mortalità per cardiopatia ischemica era molto più bassa che nei soggetti di paesi dove il regime alimentare quotidiano includeva molti grassi saturi (burro, strutto, latte, carne rossa).



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

| | n. 4 coorti mediterranee | n. 3 coorti nordeuropee | rapporto |
|---------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------|
| MORTALITÀ IN 25 ANNI per 1.000 | | | |
| Cardiopatia coronarica | 84 | 226 | 0,37 |
| Tutte le cause | 299 | 527 | 0,57 |
| ALIMENTI | gr. /die | gr. /die | |
| Pane | 406 | 271 | 1,50 |
| Cereali | 78 | 53 | 1,47 |
| Vegetali | 194 | 153 | 1,27 |
| Frutta | 241 | 52 | 4,61 |
| Pesce | 52 | 20 | 2,60 |
| Olio di oliva | 69 | - | - |
| Carne | 68 | 156 | 0,44 |
| Formaggio | 10 | 22 | 0,45 |
| Latte | 187 | 909 | 0,21 |
| Altri grassi (compreso burro) | 12 | 82 | 0,15 |
| Dolci, zucchero e derivati | 21 | 106 | 0,20 |

Coorti **mediterranee**:

- Montegiorgio (Fermo)
- Croazia
- Creta (GR)
- Corfù (GR)

Coorti **nordeuropee**:

- East Finland
- West Finland
- Zutphen (NL)



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA



Dimostrò anche che non solo i cibi ma anche lo **stile di vita** di tali popolazioni influenzava la minore mortalità causata da disturbi e malattie cardiovascolari.

Per questo venne utilizzato il termine

δίαιτα (*diaita*) = stile di vita

per indicare quell'insieme di abitudini, alimentari e non, che accomunavano le popolazioni dell'area mediterranea.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Nel **1997** l'UNESCO si pose il problema di salvaguardare non solo beni materiali e quindi tangibili ma anche tradizioni che spesso non hanno una codificazione "scritta", ma sono tramandate solo oralmente.

Nel **2008** fu presentata una prima candidatura della Dieta Mediterranea a far parte di questo patrimonio culturale, ma fu bocciata perché troppo generica e non coerente con i dettami della Convenzione sul Patrimonio Immateriale. Dall'analisi si evinse infatti che la documentazione non dimostrava i **valori antropologici** e le **funzioni culturali e sociali** della Dieta Mediterranea.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Nel **2009** l'**Italia** decise di ripresentare un nuovo dossier di candidatura in partenariato con **Spagna, Marocco e Grecia**.

Nel **2010** durante la V^a sessione del Comitato Intergovernativo UNESCO per la salvaguardia del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, a **Nairobi**, in Kenya, la Dieta Mediterranea viene iscritta all'unanimità nella prestigiosa Lista UNESCO.

Nel **2013**, dopo lunghi negoziati, avvenne l'allargamento del riconoscimento a tre nuovi Paesi (**Croazia, Cipro, Portogallo**) durante il Comitato Intergovernativo di **Baku** in Azerbaigian.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Per giungere a tale riconoscimento, gli studi si sono concentrati sullo **stile di vita di sette comunità emblematiche** dell'area mediterranea:

Pioppi (SA) in Italia – fraz. Pollica, Salento

Soria in Spagna – Castilla y León, presso Zaragoza

Koroni in Grecia – Peloponneso, presso Kalamata

Chefchaouen in Nord Marocco, presso Tangeri

Tavira in Portogallo meridionale, presso Faro

Agros a Cipro, zona centrale tra Nicosia e Limisso

Brac e Hvar in Croazia, isole dalmate presso Spalato.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

L'UNESCO, riconoscendo la Dieta Mediterranea un patrimonio culturale, ha definito come **stile di vita** ...

“l'insieme delle pratiche, delle rappresentazioni, delle espressioni, delle conoscenze, delle abilità, dei saperi e degli spazi culturali con i quali le popolazioni del Mediterraneo hanno creato e ricreato nel corso dei secoli una sintesi tra l'ambiente culturale, l'organizzazione sociale, l'universo mitico e religioso intorno al mangiare”.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

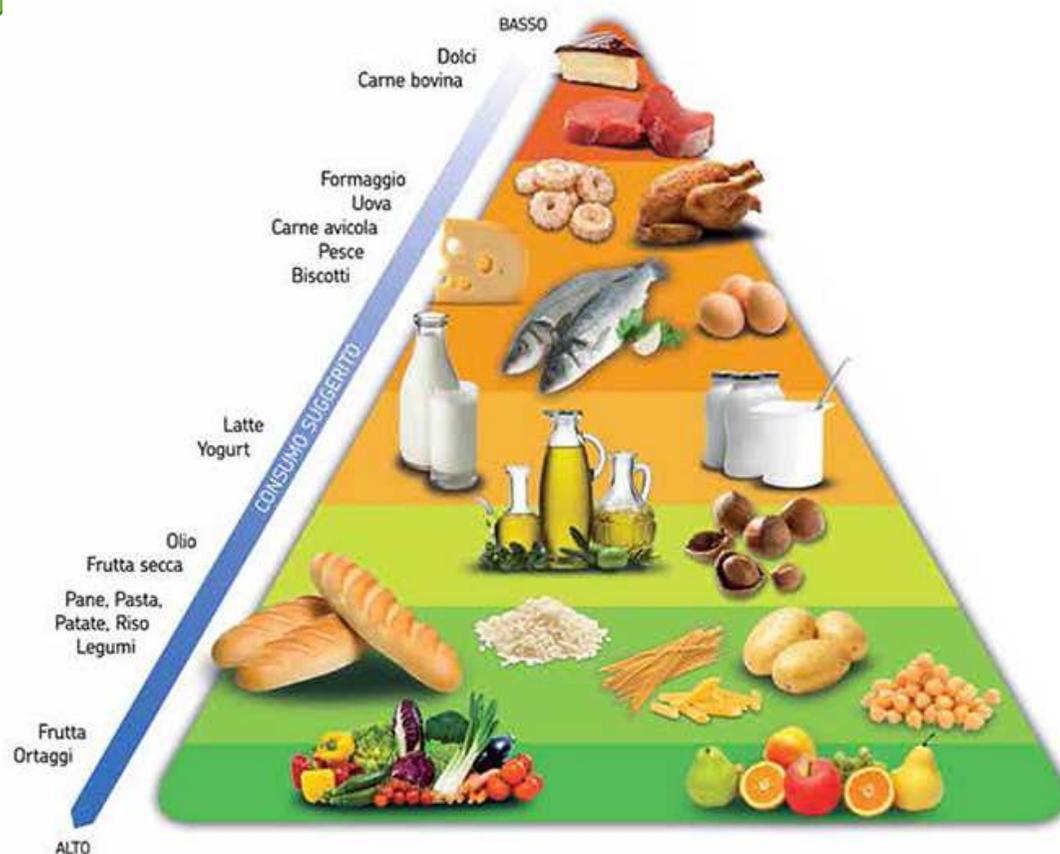
Quali sono i benefici della Dieta Mediterranea sulla nostra salute ?

- Bassa incidenza di malattie cardiovascolari (infarto, ictus ecc.);
- Riduzione del colesterolo totale e del colesterolo LDL;
- Bassa incidenza di diversi tipi di tumori: colon-retto, prostata e delle vie aero-digestive;
- Riduzione dell'obesità e del rischio di sviluppare sindrome metabolica;
- Riduzione del rischio di diabete di tipo II;
- Riduzione del rischio di ipertensione;
- Minore incidenza di malattie neurodegenerative.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA



PIRAMIDE ALIMENTARE

Per veicolare in modo facile ed intuitivo i principi della Dieta Mediterranea nel **1992** è stata ideata la prima

Piramide Alimentare.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet

In tempi più recenti (2016) la piramide ha subito una sostanziale revisione dovuta sia ai cambiamenti dello stile di vita e delle abitudini della popolazione, che alle nuove scoperte scientifiche in ambito alimentare.



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



© 2016 International Foundation of Mediterranean Diet
Author: Scientific Advisory Committee of IFMeD
The use and promotion of this pyramid is allowed without any restriction

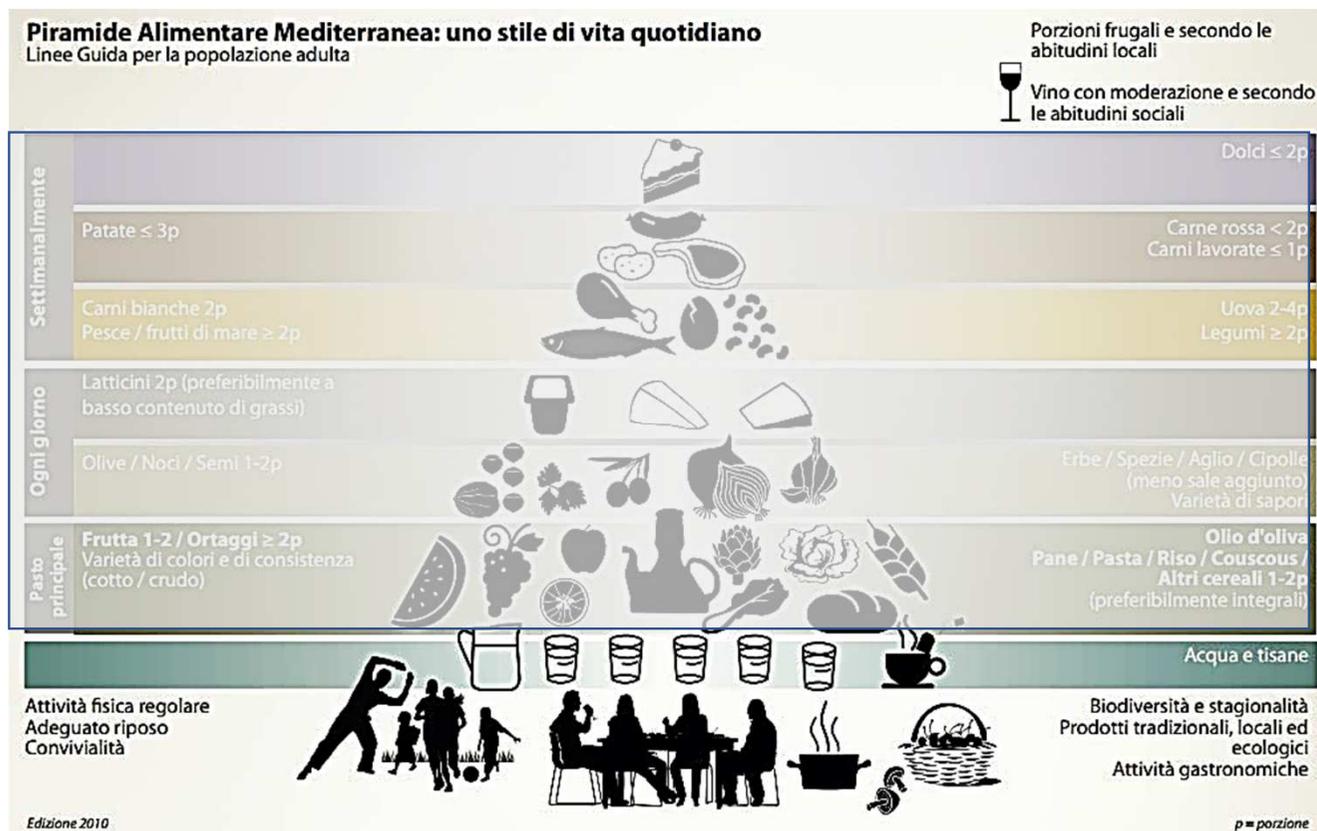


ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Partiamo dalla base: cosa fare sempre

- Nutrirsi con **porzioni frugali** secondo le abitudini locali
- Bere **vino con moderazione** e secondo le abitudini locali, preferibilmente rosso
- Bere **acqua e tisane**, almeno 1,5 litri/gg.
- Condurre **attività fisica** regolare
- Osservare un **adeguato riposo**, anche pomeridiano (max. 1,5h)
- Acquistare **prodotti tradizionali**, locali ed ecologici
- Rispettare **biodiversità e stagionalità**
- Osservare e promuovere la **convivialità**
- Dedicarsi ad **attività gastronomiche** (cucinare, degustazioni ...)



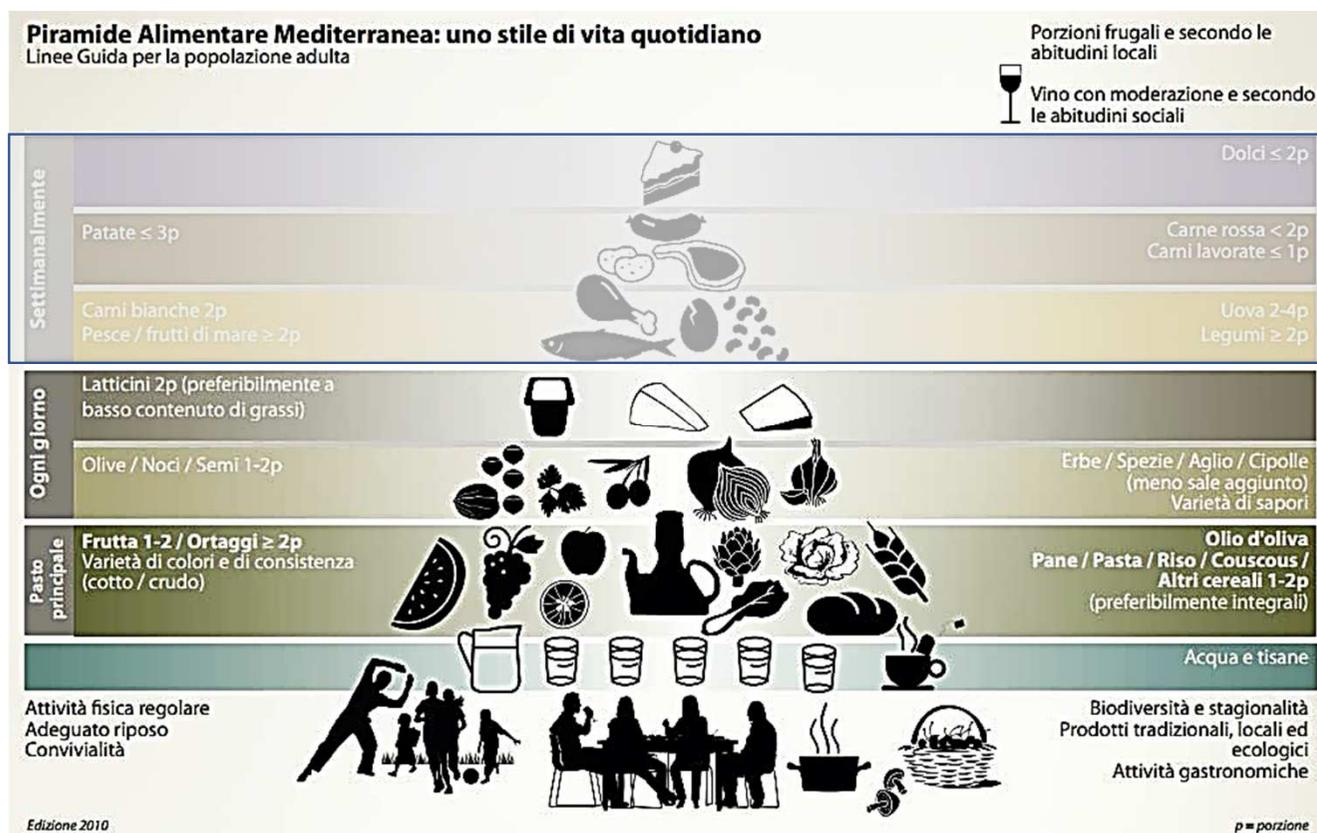


ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Risaliamo: cosa fare ogni giorno

- Nutrirsi di **frutta ed ortaggi** osservando, nella stagionalità, varietà di colori e consistenza e alternando cotto e crudo
- Utilizzare come condimento **olio e.v. di oliva**
- Assumere **pane, pasta, riso ed altri cereali** preferibilmente integrali
- Assumere **frutta secca, olive, semi oleosi**
- Utilizzare varietà di **erbe e di spezie** per insaporire i piatti, oltre a **aglio e cipolle** riducendo così il consumo di sale
- Assumere **latticini in maniera moderata**, preferibilmente a basso contenuto di grassi (ricotta, scamorza, feta ...)





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

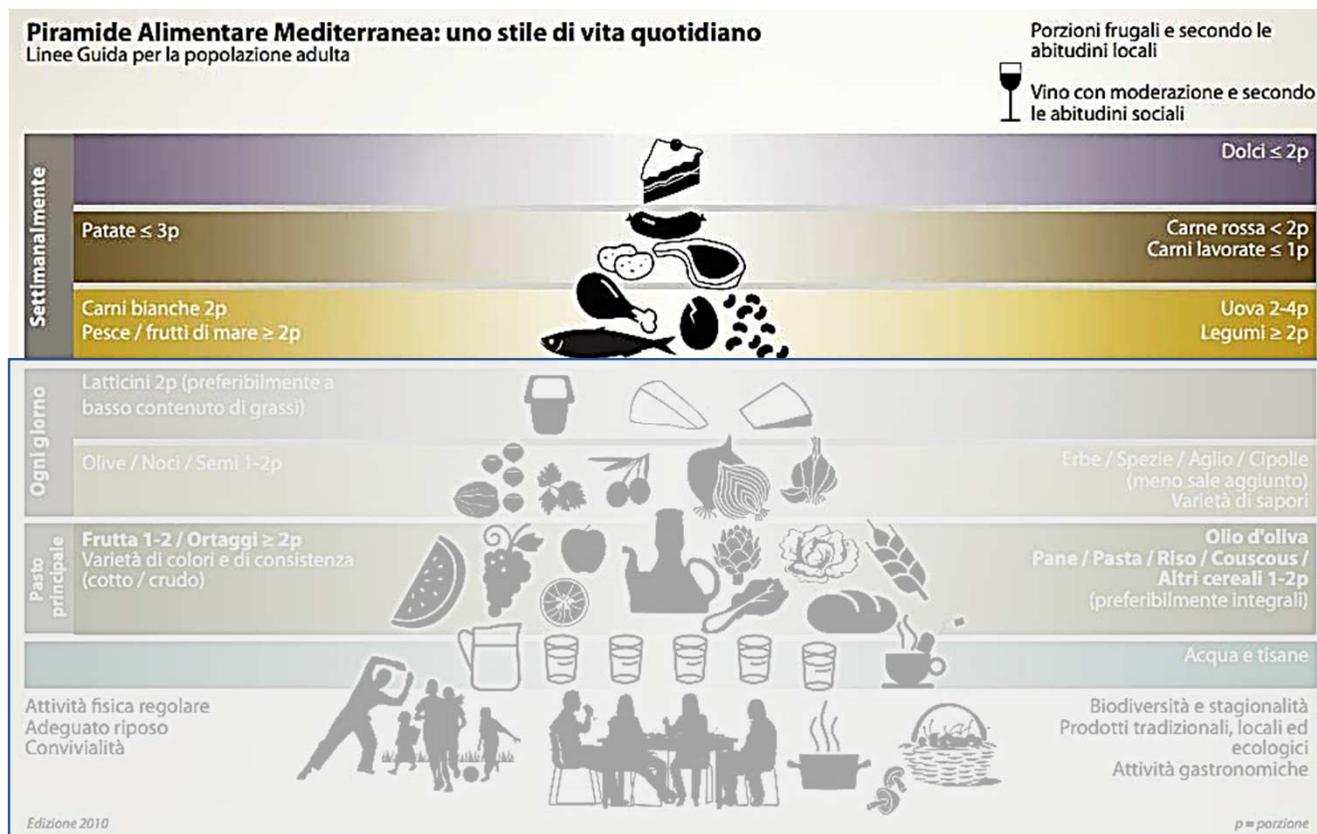
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Risaliamo ancora: cosa fare solo settimanalmente

- Assumere **carni bianche** per 2 pasti
- Assumere **carne rossa** per 2 pasti o meno
- Assumere **pesce e frutti di mare** almeno per 2 pasti
- Assumere **carni lavorate** per max 1 pasto
- Assumere **uova** per 2 – 4 pasti
- Assumere **patate** per max 3 pasti
- Assumere **legumi** per almeno 2 pasti
- Assumere **dolci** per 2 pasti o meno

note:

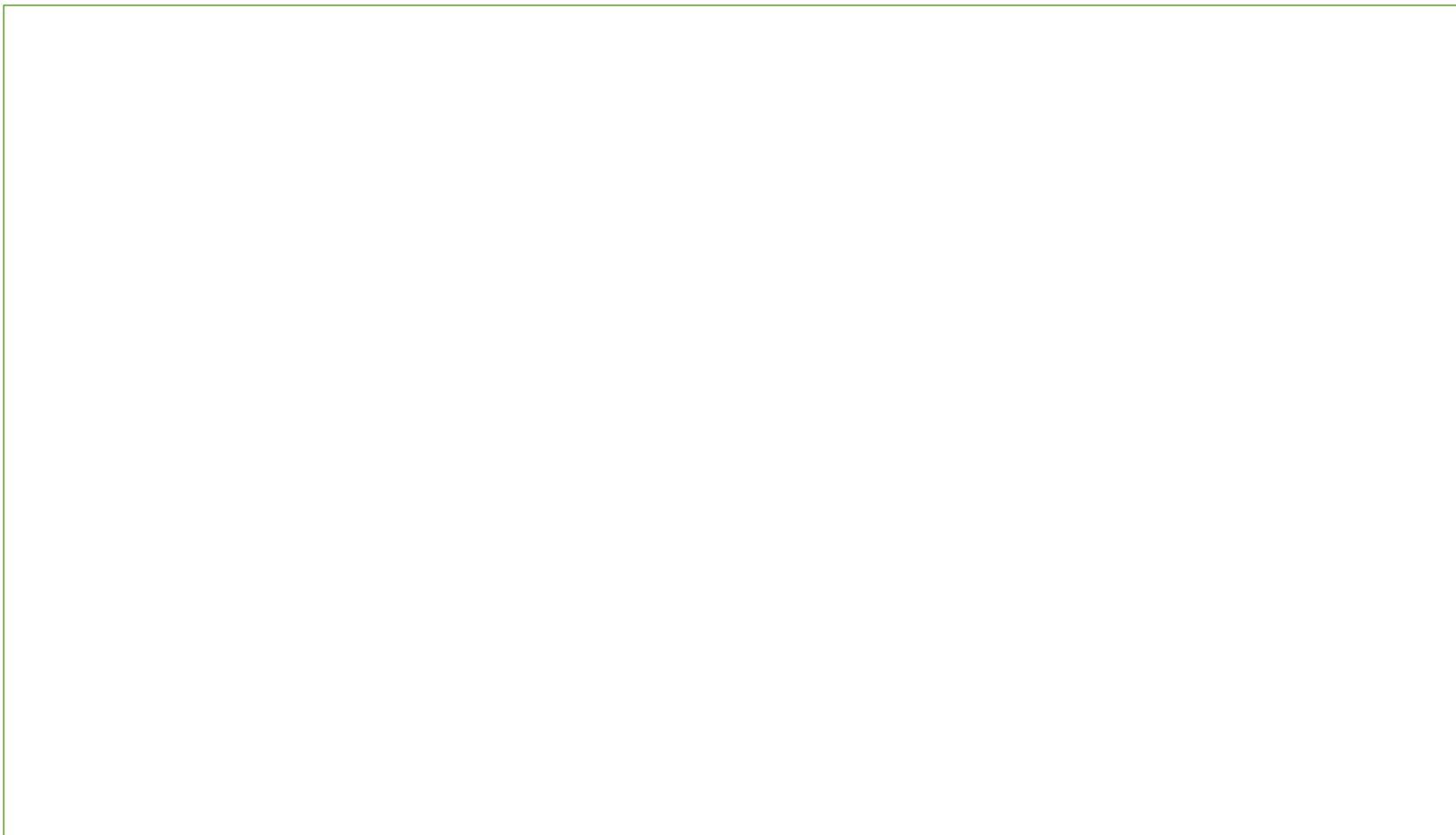
- per carni lavorate si intendono i salumi
- le patate hanno un alto indice glicemico





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Quali sono i **concetti-base** della Dieta Mediterranea ?
È uno **stile di vita praticabile** nella frenetica vita d'oggi ?





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Principi cardine della dieta mediterranea

Ci sono delle regole alimentari, valide per tutti, (ad esclusione di chi è affetto da particolari patologie), che possano contribuire a migliorare la nostra qualità di vita e a prevenire l'insorgere di disturbi ?



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Principi cardine della dieta mediterranea

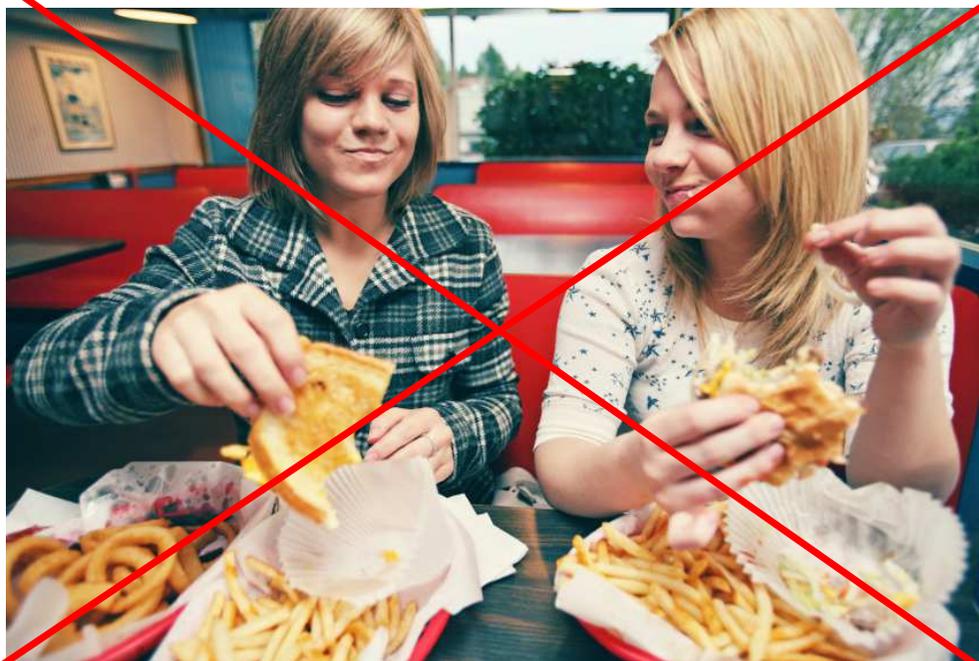
1



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Rifuggire dal JUNK FOOD e preferire **cibi del territorio** prodotti con metodi sani e sostenibili.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Lista dei principali alimenti "JUNK FOOD" (cibo spazzatura)

- 1) **bibite senza zuccheri** o a basso contenuto di zucchero - aspartame
- 2) **bibite analcoliche gassate** - acido fosforico, fruttosio e zucchero raffinato
- 3) **cornetti e dolci al forno e fritti** – contengono **grassi TRANS (TFA)**
- 4) **wurstel** – carne separata meccanicamente, contiene nitrito di sodio
- 5) **salumi e insaccati** - contengono conservanti al nitrito
- 6) **patatine in busta** – contengono acrilammide (mutageno → cancerogeno)
- 7) **patatine fritte** – cottura in olio di semi di mais = acidi grassi = colesterolo
- 8) **pizza surgelata** – prodotta con farina industriale, contiene acrilammide
- 9) **pop corn in sacchetto** – contengono diacetile (bronchiolite oblitterante)
- 10) **gelato confezionato** – contiene conservanti e ISP (Ice Structuring Protein)

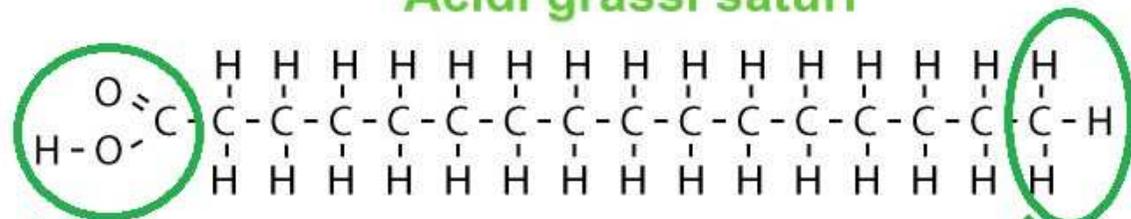


ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Gli acidi grassi (SFA): CIS (*di qua*) e TRANS (*di là*)

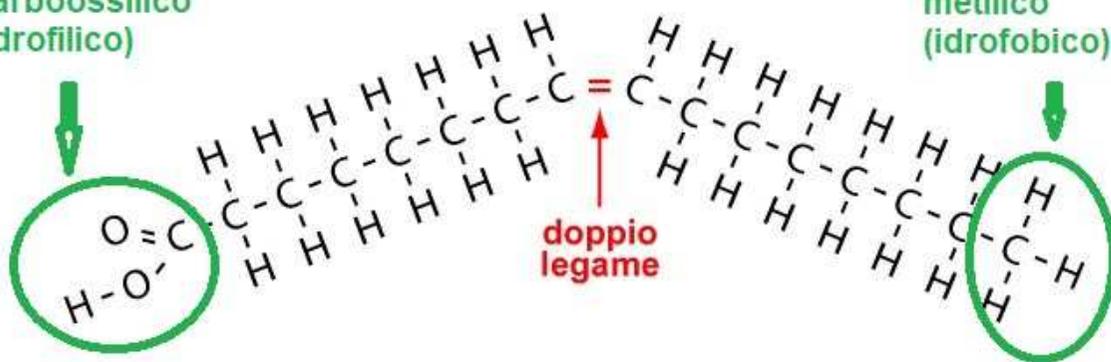
Acidi grassi saturi



gruppo
carboossilico
(idrofilico)

gruppo
metilico
(idrofobico)

Acidi grassi insaturi



Gli acidi grassi **saturi** a catena più lunga sono più difficilmente solubili e digeribili. Più la catena è lunga più sono solidi.

Negli acidi grassi **insaturi o polinsaturi** se il doppio legame è sullo stesso piano molecolare la fluidità aumenta (CIS). Se il doppio legame è su piani molecolari opposti la fluidità diminuisce (TRANS). Ciò si ottiene anche per **idrogenazione**, come nel caso della margarina.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

I grassi TRANS di origine artificiale TFA (Trans Fatty Acids)

Si tratta di grassi ottenuti modificando acidi insaturi con il **processo di idrogenazione**, additato per gli effetti collaterali che produce: tra questi un **innalzamento del colesterolo LDL**, quello “cattivo”, a **spese del HDL**, quello “buono”. **L’O.M.S. vuole bandire i TFA entro il 2023** (500.000 decessi/anno). Lo scopo principale dell’idrogenazione è **l’innalzamento del punto di fusione**, per trasformare oli liquidi a temperatura ambiente in materie solide a parità di gradi centigradi. L’esempio più classico è quello della **margarina**, che seppur tenuta in mano non fonde, come invece accadrebbe rapidamente al burro. Inoltre conferisce **resistenza alle alte temperature, all’invecchiamento ed all’irrancidimento e abbassa notevolmente i costi di produzione.**



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

I grassi TRANS di origine artificiale TFA (Trans Fatty Acids)

Gli alimenti che contengono più acidi grassi TRANS sono:

- margarine,
- brioches,
- snack dolci,
- salatini,
- patate fritte surgelate,
- krapfen,
- burro,
- dadi da brodo e preparati per minestre

alimenti da fast-food,
pesce surgelato in panatura,
pop-corn in busta,
formaggi stagionati



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

L'acrilammide (o propenammide o ammidine dell'acido acrilico)

È una sostanza chimica che si forma naturalmente negli alimenti amidacei durante la cottura ad alte temperature come frittura, cottura al forno e alla griglia e anche durante i processi di trasformazione industriale a **oltre 120° C** e **bassa umidità**. Il principale processo chimico che causa ciò è noto come “**reazione di Maillard**” ed è la stessa reazione che rende i cibi abbrustoliti e anche più gustosi modificando le loro proprietà fisico-chimiche.

Si forma a partire dagli zuccheri contenuti negli alimenti e da un aminoacido, la asparagina, in assenza di acqua. **Lavare** gli alimenti prima di friggerli elimina gli zuccheri superficiali e quindi riduce la formazione di acrilammide.

Gli studi su animali hanno segnalato la **geno-tossicità** e quindi la **potenziale cancerogenicità** dell'acrilammide.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

L'acrilammide (o propenammide o ammidine dell'acido acrilico)

Gli alimenti che contengono più acrilammide sono:

- patatine fritte e al forno,
- patatine in busta,
- cereali per colazione e per neonati,
- crackers,
- biscotti,
- pane croccante,
- sostituti del caffè (orzo, cicoria),
- caffè tostato

Qualità degli ingredienti e condizioni di conservazione e cottura influiscono sulla presenza di acrilammide.

Es. prodotti a base di segale e farina integrale producono quantità più elevate rispetto agli stessi realizzati con la farina bianca, poiché la crusca del cereale ha un contenuto maggiore dell'aminoacido asparagina.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

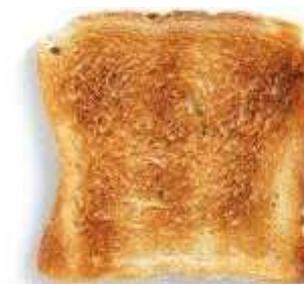
L'acrilammide (o propenammide o ammido dell'acido acrilico)

Distinguere la presenza di C_3H_5NO dal colore degli alimenti:

Il **colore** degli alimenti è di aiuto per individuare la presenza di acrilammide.

Il **marroncino o marrone scuro** che si vedono su patate, pane, pizza, biscotti, cereali da colazione, fette biscottate ecc. indicano chiaramente la presenza della sostanza.

Il colore **dorato** indica invece una presenza trascurabile.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Principi cardine della dieta mediterranea

2



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Prendersi i propri spazi per assumere i pasti in maniera confortevole, assaporando il cibo senza fretta e consci di ciò che si assume.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Mangiare in piedi o in posizione scomoda e in fretta non aiuta

Molti studi hanno dimostrato che **la serena compiacenza di un pasto** (poco o tanto che sia) fatto con calma e gusto, seduti, masticando con calma e respirando profondamente, possibilmente col sorriso sulle labbra, favorisce la distensione e il riposo, aiuta la digestione e la metabolizzazione del cibo.

Mangiare inghiottendo di fretta, attiva **quel sistema noto come "simpatico"**, quello che nell'antichità paleolitica veniva attivato quando bisognava correre e scappare perché si era in pericolo. Ciò stimola circuiti ormonali che fanno **ritenere liquidi**, provocano **gonfiore addominale**, fanno venire a breve **ancora fame** e rendono **difficile la metabolizzazione** degli alimenti. **Si ingrassa !!!**



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Cercare di consumare i pasti seduti ed in gradevole compagnia





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Ricerca la **convivialità durante il consumo dei pasti**, poiché contribuisce al benessere psichico oltre che a quello fisico





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Convivialità significa interagire, colloquiare, partecipare ai convivi familiari e amicali in ossequio alle **festività** ed alle **tradizioni**





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Consumare i pasti seduti ed in gradevole compagnia aiuta ...

- la masticazione avviene in modo più lento ed approfondito
- il cibo si assume più lentamente se intervallato dalla conversazione
- lo scambio di opinioni (anche sul cibo) aiuta ad assaporarlo meglio
- il pasto si tramuta in un momento di convivialità e di confidenza
- si acquisiscono reciprocamente nozioni e idee su diversi modi di cibarsi
- a tavola si rivivono tradizioni e ricordi familiari, amicali o personali che stimolano sentimenti e stati d'animo positivi e benefici, sia per la digestione che per le condizioni psico-fisiche in generale.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Principi cardine della dieta mediterranea

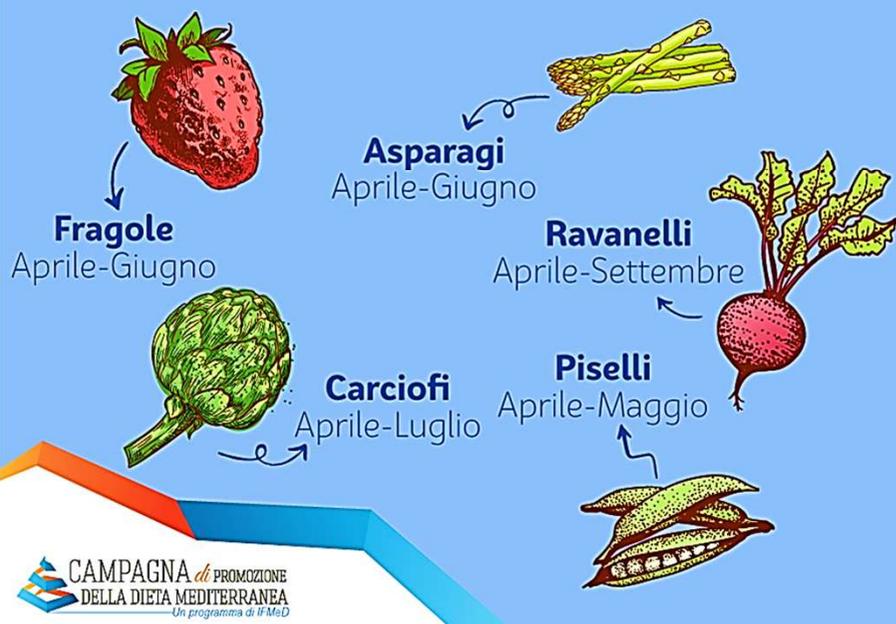
3



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

PER UNA TAVOLA STAGIONALE



Osservare la **stagionalità dei cibi** e preferire quelli che sono disponibili **freschi e a Km. 0**. Ciò consente di ingerire prodotti con **più alto contenuto di nutrienti**, provenienti da **filieri controllate**, e di **risparmiare** sul sovrapprezzo dovuto alla produzione non stagionale od all'importazione da altri continenti.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Osservare la **stagionalità dei cibi** in ogni periodo dell'anno alternando per frutta e verdura colori e consistenze, cotto e crudo





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Tenersi informati sulla **stagionalità** degli alimenti

Nessuno nasce maestro, ma oggi è molto semplice, tramite la rete e le pubblicazioni in commercio, informarsi ed apprendere quali alimenti vanno consumati in un determinato periodo dell'anno e quali sono fuori stagione. Ciò **giova al portafogli**, oltre che alla salute poiché permette di consumare alimenti freschi e di provenienza locale al miglior prezzo.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Principi cardine della dieta mediterranea

4



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Cucinare, degustare ed informarsi sul cibo e sugli alimenti contribuisce alla consapevolezza di ciò che si assume (cultura).





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Tramandare la cultura del cibo alle nuove generazioni è un dovere genitoriale finalizzato a non disperdere un enorme patrimonio culturale.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Le cene tra amici e/o parenti dove ognuno prepara una pietanza che si condivide sullo stesso desco, contribuiscono ad una migliore conoscenza degli alimenti, delle loro peculiarità e delle tecniche di cottura.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Principi cardine della dieta mediterranea

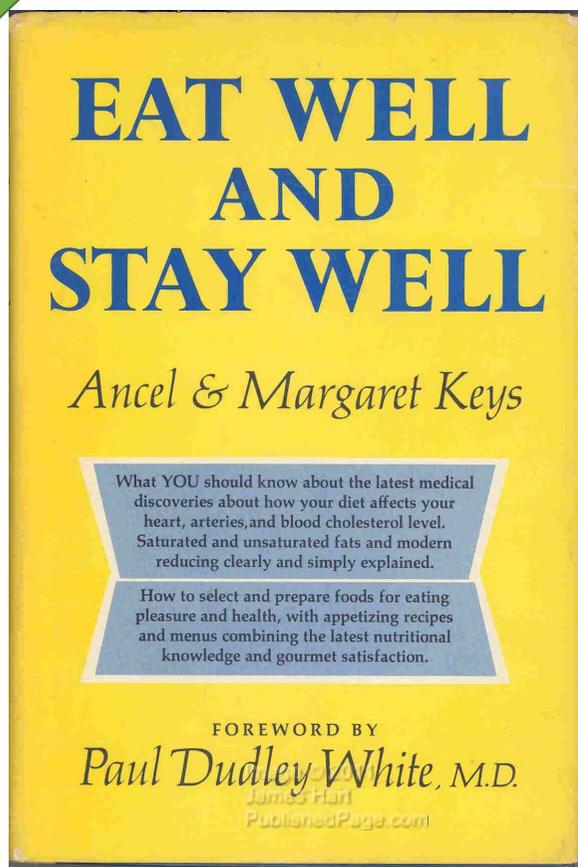
5



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Infine alcuni consigli per «mangiare bene e stare bene»



Parafrasando il titolo del best-seller dei coniugi Keys, vi sono degli accorgimenti da adottare sempre per **scegliere gli alimenti** così da assumerli senza subire conseguenze negative.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Preferire i prodotti che recano i **Marchi di Qualità** riconosciuti dalle legislazioni italiana ed europea





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA



1. Origine in un determinato luogo, regione o paese.
2. All'origine geografica sono essenzialmente attribuibili una data qualità; la reputazione o altre caratteristiche.
3. La produzione si svolge per almeno una delle sue fasi (ad esempio produzione, trasformazione, stagionatura) nella zona geografica delimitata secondo precisi disciplinari.

L'Indicazione Geografica Protetta **IGP** (Regolamento CE 692/2003) prevede che **almeno una determinata qualità del prodotto** sia legata all'**origine geografica** del prodotto stesso. Inoltre, la **produzione** e/o la trasformazione del prodotto devono avvenire in quella determinata **area geografica**, secondo **identificati e consolidati disciplinari** di produzione ed altrettanto ben **precisi requisiti delle materie prime**.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Leggere attentamente **le etichette** con le indicazioni del **contenuto**.

| Composizione chimica | 100g brioches | 100g prosciutto crudo |
|-------------------------|---------------|-----------------------|
| Parte edibile | 100% | 100% |
| Acqua | 11,30 g | 50,6 g |
| Carboidrati disponibili | 65,70 g | - |
| Carboidrati complessi | 39,30 g | - |
| Zuccheri solubili | 22,50 g | - |
| Proteine | 8,20 g | 25,50 g |
| Grassi (Lipidi) | 17,60 g | 18,40 g |
| Saturi totali | 5,60 g | 6,15 g |
| Monoinsaturi totali | 5,14 g | 8,40 g |
| Polinsaturi totali | 1,51 g | 1,60 g |
| Colesterolo | 47 mg | 72 mg |

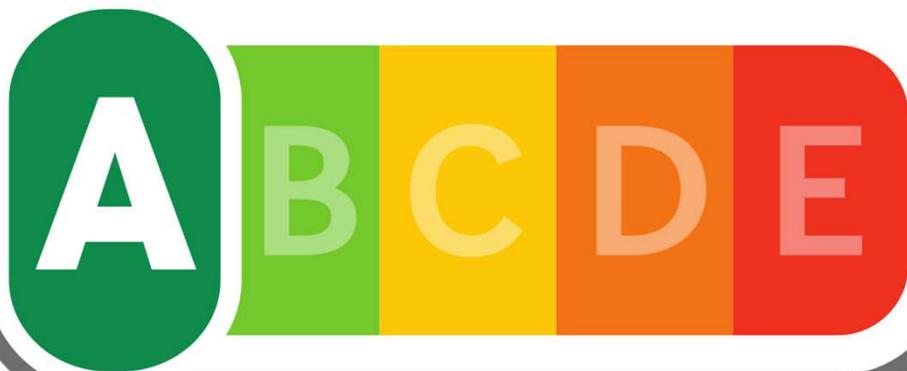


ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Nuovi sistemi di etichettatura: sono affidabili ?

NUTRI-SCORE



Sviluppato da ricercatori dell'Università di Parigi e dell'Inserm (F), il Nutri-Score è un sistema informativo basato sulle etichette dei cibi, che ha lo scopo di aiutare il consumatore a seguire abitudini alimentari più salutari. Posto sul lato frontale della confezione di un prodotto, indica i singoli valori nutrizionali con una scala di **cinque colori** che vanno **dal verde al rosso** e a cui corrispondono le prime cinque lettere dell'alfabeto, A-B-C-D-E.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Nuovi sistemi di etichettatura: sono affidabili ?



Per ogni 100 gr. di prodotto alimentare Nutri-Score analizza il contenuto di **sostanze benefiche** e di **sostanze dannose** per la salute.

Un complesso calcolo fornisce il risultato finale.

Sostanze benefiche:

- fibra
- legumi
- frutta e verdura

Sostanze dannose:

- zuccheri
- sale
- acidi grassi saturi (SFA), che in natura sono i trigliceridi presenti nella componente grassa del tessuto animale e nell'olio di cocco, di palma, di semi di palma e altri



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

PIRAMIDE UNIVERSALE DELLA DIETA MEDITERRANEA



RAFFRONTO:

Sostanzialmente rispetta la piramide alimentare.

Il difetto del NUTRI.SCORE è quello di NON indicare la **quantità massima raccomandata** (giornaliera o settimanale) per l'alimento.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Etichettatura **dell'olio di oliva** ammesso al consumo diretto

Olio extra vergine di oliva: estratto per semplice molitura delle olive e avente un'acidità massima dell'1%.

Olio vergine di oliva: come sopra avente un'acidità massima del 2%;

Olio di oliva: con acidità $\leq 1,5\%$, ottenuto dalla miscela di olio di oliva raffinato (difettoso) e di oli vergini;

Olio di sansa di oliva: ottenuto dalla miscela di olio di sansa raffinato e di oli vergini, con acidità $\leq 1,5\%$.

sansa = buccette, residui della polpa e frammenti di nocciolino

Benefici dell'**olio extravergine di oliva**



Abbassa i livelli del **colesterolo**

Previene le **malattie cardiovascolari**

Protegge il **fegato**

Favorisce la **digestione**

Regola l'**intestino**

Nutre la **pelle ed il cuoio capelluto**



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Etichettatura: alcune indicazioni ...

I **prodotti alimentari esteri commercializzati in Italia** devono avere le etichette in Italiano ed osservare le stesse norme nazionali.

I **prodotti integrali** non sono regolamentati da una norma a livello europeo. Pertanto molti di essi promettono di essere ricchi di fibre perché integrali al 100%, ma in realtà è necessario leggere completamente l'etichetta per assicurarsi che lo siano.

I prodotti artigianali posti in vendita **privi di etichetta** quali carni, pesce, ortofrutticoli, devono comunque avere nei pressi una tabella riportante origine e indicazioni obbligatorie.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA



Etichettatura: alcune indicazioni ...

I prodotti BIOLOGICI sono ottenuti adottando tecniche di lavorazione che migliorano la struttura del terreno, praticando rotazioni e avvicendamento delle colture.

Non vengono usate sostanze chimiche di sintesi (concimi, diserbanti, anticrittogamici, insetticidi, pesticidi in genere), ma sono ammessi concimi organici (letame, compost) e correttivi minerali (es. solfato di rame). Vengono usate tecniche di lavorazione dolci.

Non vengono utilizzati coloranti nella produzione di alimenti trasformati.

Il bestiame viene allevato prestando attenzione al benessere degli animali, lasciandoli pascolare in spazi aperti e limitando la densità dei capi allevati.

L'alimentazione si basa su foraggi biologici e le cure devono essere omeopatiche.

Secondo alcuni ricercatori le coltivazioni biologiche richiedono, a parità di resa, un **consumo molto più elevato di suolo**, sono **costose** e **non sempre producono benefici sensibili**.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Scegliere **metodi di cottura** semplici e sani

I metodi di cottura più semplici

esaltano i sapori della materia prima e sono quelli più sani, permettendo di conservare le doti proteiche degli alimenti.

Evitate condimenti strani e cotture lunghe, preferendo i metodi di aromatizzazione con **spezie** e **l'olio extravergine di oliva** come unico condimento.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Fare attenzione ai **prodotti a Km. 0**

La provenienza a Km. 0 non sempre è sinonimo di qualità. Meglio leggere attentamente le etichette ed assaggiare, se possibile, i prodotti prima di acquistarli.

Ad esempio, **vini, formaggi, prodotti da forno e di pasticceria:** non basta che siano prodotti in loco ma debbono essere lavorati secondo metodi salubri per durare nell'arco temporale indicato e senza uso spropositato di additivi.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Le multinazionali e la grande distribuzione organizzata...

Le **multinazionali** dell'industria agroalimentare combattono **contro** il proliferare di schemi di **etichettatura d'origine** di cibi e bevande.

Esse, in Europa, sono soprattutto quelle riunite nella lobby FoodDrinkEurope: da Nestlé a Ferrero, passando per Unilever e Coca Cola.

Ovviamente è loro interesse proporre e pubblicizzare gli alimenti a maggior margine di guadagno, prescindendo dalla loro salubrità e dall'utilizzo secondo i dettami della

Dieta Mediterranea



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Difendiamo il nostro comparto alimentare

Difendiamoci dagli attacchi delle imitazioni del nostro cibo, delle frodi alimentari, dal **falso Made in Italy** e pretendiamo una **rigorosa etichettatura degli alimenti**.





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

Scegliamo i prodotti tradizionali italiani

Essi raccontano la nostra storia, chi siamo, da dove veniamo: rappresentano la nostra
identità culturale



'nduja di Spilinga D.O.P.



prosciutto di San Daniele D.O.P.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

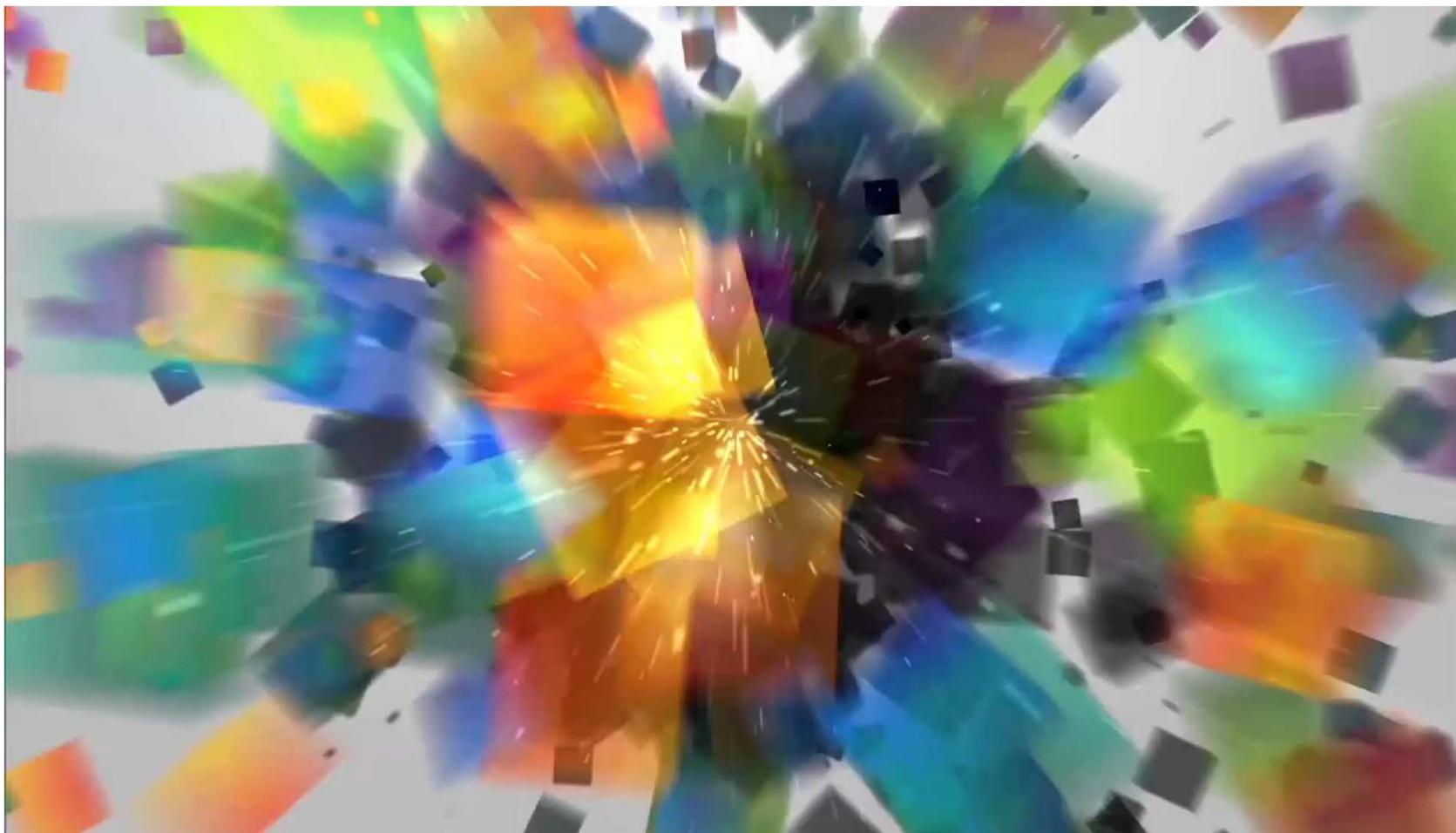
Queste scelte di vita sono attuabili anche nella società odierna ?





ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA





Grazie per l'attenzione !



DELEGAZIONE DI UDINE

ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

<https://www.accademiaitalianadellacucina.it/>

Massimo Percotto

Coordinatore Territoriale per il Friuli Venezia Giulia