



ALIMENTAZIONE  
SOSTENIBILE

# Alimenta la tua Salute con Buonsenso



in collaborazione con

**serim**  
take your time



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO  
**FOUNDATION**



È tempo di avere a disposizione delle alternative più salutari.  
Se utilizzate i distributori automatici, scegliete bene!

**Oggi c'è un'ALTERNATIVA...**

*I distributori automatici*  
**Alimenta la tua Salute  
con Buonsenso**

## COME CONTRASTARE L'AMBIENTE OBESOGENO DISTRIBUTORI SALUTARI "ALIMENTA LA TUA SALUTE"

Uno dei temi più rilevanti che il **Progetto EAT Alimentazione Sostenibile** affronta, riguarda l'attenzione nei confronti dell'ambiente che ci circonda e che influenza il nostro comportamento alimentare.

È ormai noto che per vivere meglio e più a lungo è necessario avere un corretto stile di vita e una sana alimentazione. Questo non è però sempre facile, al contrario: viviamo in un **ambiente obesogeno**, che propone cibi e bevande potenzialmente dannosi alla nostra salute, contribuendo così allo sviluppo di patologie cardio-metaboliche.

I **distributori "Alimenta la tua Salute"** sono rivoluzionari. Rappresentano alternative sane al "junk-food" che l'ambiente obesogeno ci propone ad ogni angolo, sotto forma di distributori automatici di snack, bibite e merendine di bassa qualità.

I prodotti presenti nel distributore "Alimenta la tua Salute" sono stati selezionati in base a severi criteri, per garantirvi una **pausa salutare** in ogni momento della giornata.

Dai nostri distributori **sono stati limitati gli zuccheri aggiunti**, che favoriscono l'accumulo di tessuto adiposo a livello addominale e l'insorgenza di patologie croniche quali il diabete e le malattie cardiovascolari e la carie.

## COME CONTRASTARE L'AMBIENTE OBESOGENO DISTRIBUTORI SALUTARI "ALIMENTA LA TUA SALUTE"

Gli **zuccheri** delle bevande che trovate nei distributori "Alimenta la tua Salute" sono solo quelli **derivati naturalmente dalla frutta** e sono sempre accompagnati dalle **fibre** della frutta che ne rallentano l'assorbimento, con un minore impatto metabolico.

Sono stati eliminati gli sciroppi normalmente presenti nelle comuni vending-machines a favore di **miele, zucchero, zucchero di canna, zuccheri estratti da uva e mela** che sono da preferire perchè dolcificanti più naturali.

**Nei nostri distributori non c'è spazio per i grassi di bassa qualità**, quei grassi trans e idrogenati che per il loro basso costo vengono utilizzati nella produzione di snack industriali.

Queste dannose sostanze fanno aumentare non solo il peso, ma anche il colesterolo cattivo LDL, con tutti i danni cronici che ne conseguono. Sono stati ridotti i grassi saturi ed esclusi l'olio di palma, di cocco e di colza raffinati. Per la maggior parte **i grassi presenti nei nostri spuntini sono mono e poli insaturi provenienti dall'olio extravergine di oliva, dai semi e frutta** ad azione antiossidante e antinfiammatoria.

**I prodotti alimentari hanno inoltre un significativo ridotto contenuto di sale e un maggior apporto di fibre, due fattori essenziali per proteggere la salute di tutti.**

## ALCUNI ESEMPI DI INGREDIENTI VIETATI NELLE RICETTE DEI PRODOTTI NEI DISTRIBUTORI



### Zuccheri

- Sciroppo di Glucosio
- Fruttosio da mais
- Dolcificanti artificiali (aspartame, acesulfame K...)



### Grassi e Oli Vegetali

- Margarine (di qualunque tipo!)
- Olio di Girasole, di Arachidi, di Mais e di Nocciola. (Consentiti solo se **biologici** e da spremitura **a freddo** ottenuti quindi senza prodotti chimici)
- Olio di Palma, di Colza



### Conservanti

- Acido Benzoico e suoi Sali (E210, E211, E212, E213)
- Derivati dell'Anidride Solforosa (E220, E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228)
- Derivati Fenolici e il Tiabendazolo (E230, E231, E232, E233)
- Netamicina (E235)

## INGREDIENTI CONSENTITI NELLE RICETTE DEI PRODOTTI NEI DISTRIBUTORI



### Zuccheri

- Miele
- Zucchero di Canna
- Zucchero di Uva o Mela
- Zucchero di Barbabietola



### Grassi e Oli Vegetali

- Burro biologico
- Olio di Cartamo
- Olio di Girasole, di Arachidi, di Mais e di Nocciola autorizzati solo se biologici e da spremitura a freddo (ottenuti quindi senza prodotti chimici tipo l'esano!)
- Olio di Sesamo
- Olio di Soia
- Olio Extra Vergine di Oliva



### Conservanti innocui

- Acido Acetico e i suoi Sali di Potassio (E260, E261, E262, E263)
- Anidride Carbonica (E 290)
- Acido Lattico e i suoi Sali di Sodio (E270, E325, E326, E327)
- Acido Propionico e i suoi Sali (E280, E281, E282, E283)
- Sorbati (E 200, E202, E203)

## LA CORRETTA ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA COME DISTRIBUIRE LE CALORIE DURANTE I PASTI



## IL PIATTO “IN-FORMA”

ANCHE IN UNA PAUSA O PER UNO SPUNTINO VELOCE, CERCHIAMO DI SEGUIRE IL PIATTO “IN-FORMA” CHE CI GUIDA NELLA COMPOSIZIONE DELLE NOSTRE SCELTE ALIMENTARI.

**IL PIATTO “IN-FORMA”** è lo strumento educativo che, dopo un’attenta revisione scientifica, è diventato un’icona di educazione alimentare che può essere usato come alternativa alla piramide alimentare. Il piatto rappresenta un pasto equilibrato e salutare capace di saziarci rispettando il buon funzionamento dell’organismo e di prevenire molte patologie del mondo moderno.

È diviso in 4 spicchi, ognuno dei quali rappresenta un alimento proporzionalmente distribuito.

**Nella metà di sinistra del piatto** troviamo la **frutta** (spicchio rosso) e gli **ortaggi** (spicchio verde), che la natura offre in molteplici varietà e colori diversi in ogni stagione.

Entrambi rappresentano una **fonte importantissima di sostanze protettive** - antiossidanti con azione anti-infiammatoria, fibre, sali minerali e vitamine - responsabili del corretto funzionamento del metabolismo.

**Nella metà di destra del piatto** troviamo i **cereali integrali** (spicchio marroncino), fonti di carboidrati complessi non raffinati e pertanto ricchi in fibre e con un basso indice glicemico, e le **proteine salutari** (spicchio arancione), rappresentate dal pesce e dai legumi, sorgenti di proteine vegetali ricchi di aminoacidi essenziali, fibre e privi di grassi. Entrambe sono un’ottima alternativa alla carne e ai formaggi, che invece contengono grassi saturi pericolosi per la salute.

## IL PIATTO "IN-FORMA"



Usa l'**olio extravergine d'oliva**, le erbe aromatiche, i semi e le spezie per cucinare o condire le pietanze. Limita il burro e le salse, elimina le margarine, l'olio di palma e di cocco. Sono condimenti ricchi di grassi pericolosi. Usa **poco sale**, ma iodato, per il buon funzionamento di cuore, reni e tiroide.

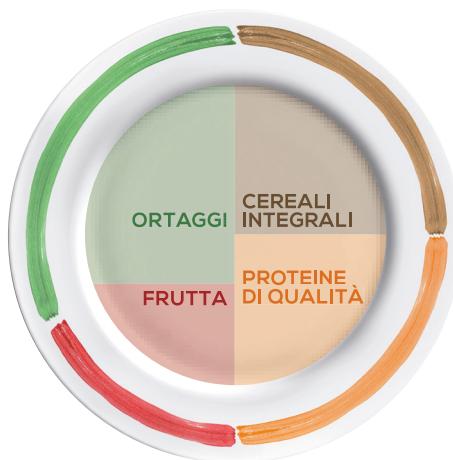


Bevi tanta **acqua** durante la giornata, ha zero calorie. Assumi una porzione di **yogurt** al giorno e modera il consumo di bevande zuccherate. Se vuoi un **succo di frutta**, consuma quelli **senza zuccheri** aggiunti.

Adattato da The Healthy Eating Plate Copyright © 2011, Harvard University.



Le **verdure** sono tantissime, devono essere sempre presenti nel nostro piatto. Privilegia quelle di **stagione** e ricorda: non mangiare le patate tutti i giorni perché sono ricche di amido.



Privilegia i **cereali integrali** e aiuterai la tua salute. Modera quelli raffinati che, nel tempo, possono rendere difficile il controllo del peso e della glicemia.



Esistono numerosi **frutti**, di tanti colori: concludi il pasto in modo divertente seguendo la loro **stagionalità**. La **frutta secca** oleosa (mandorle, nocciole, noci, pinoli) contiene oli di qualità ed è fonte di **proteine**.



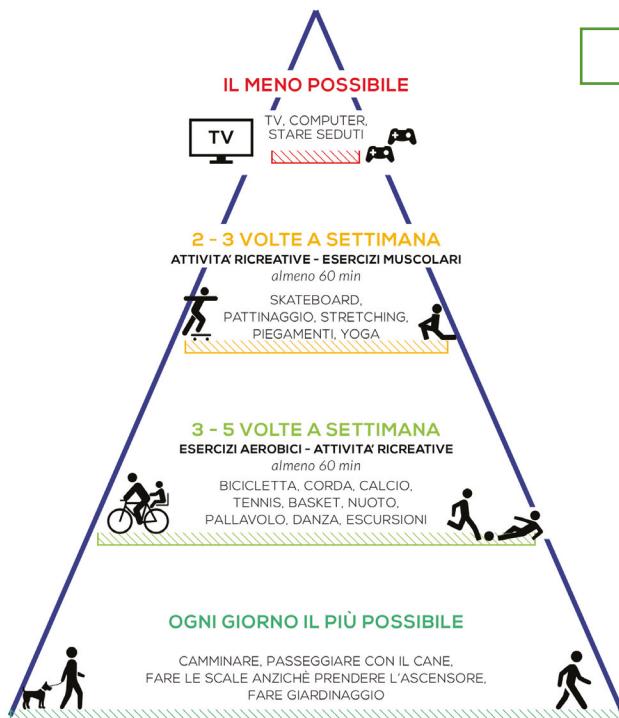
Riduci carne e formaggi. Ricorda che **pesce, legumi e uova** - 2 alla settimana - sono ottime alternative e contengono sostanze utili all'organismo. Curati della loro qualità e provenienza.

## MENS SANA IN CORPORE SANO

### COSA SIGNIFICA SEGUIRE UN CORRETTO STILE DI VITA?

**La corretta alimentazione e un'attività fisica regolare sono due facce della stessa medaglia.**

Accanto ad una sana e corretta alimentazione non bisogna dimenticare l'importanza di un'attività fisica costante. L'attività consigliata è quella "aerobica", che permette ai muscoli di lavorare in presenza di ossigeno: camminata a passo veloce, corsa o tapis roulant, bicicletta o cyclette, danza o salto della corda.



LET'S MOVE!

## IERI E OGGI COME SIAMO CAMBIATI

### Meglio poco cibo che cibo da poco.

**IERI:** i nostri antenati erano cacciatori e raccoglitori, dovevano percorrere lunghe distanze per procurarsi il cibo ed erano spesso costretti a farlo di corsa per sfuggire ai predatori.

**OGGI:** ogni 50 metri si trova del cibo in vendita, il lavoro è sempre più sedentario, per muoversi si usa l'automobile e nel tempo libero si privilegiano le attività al chiuso. Ascensori e scale mobili fanno il resto.

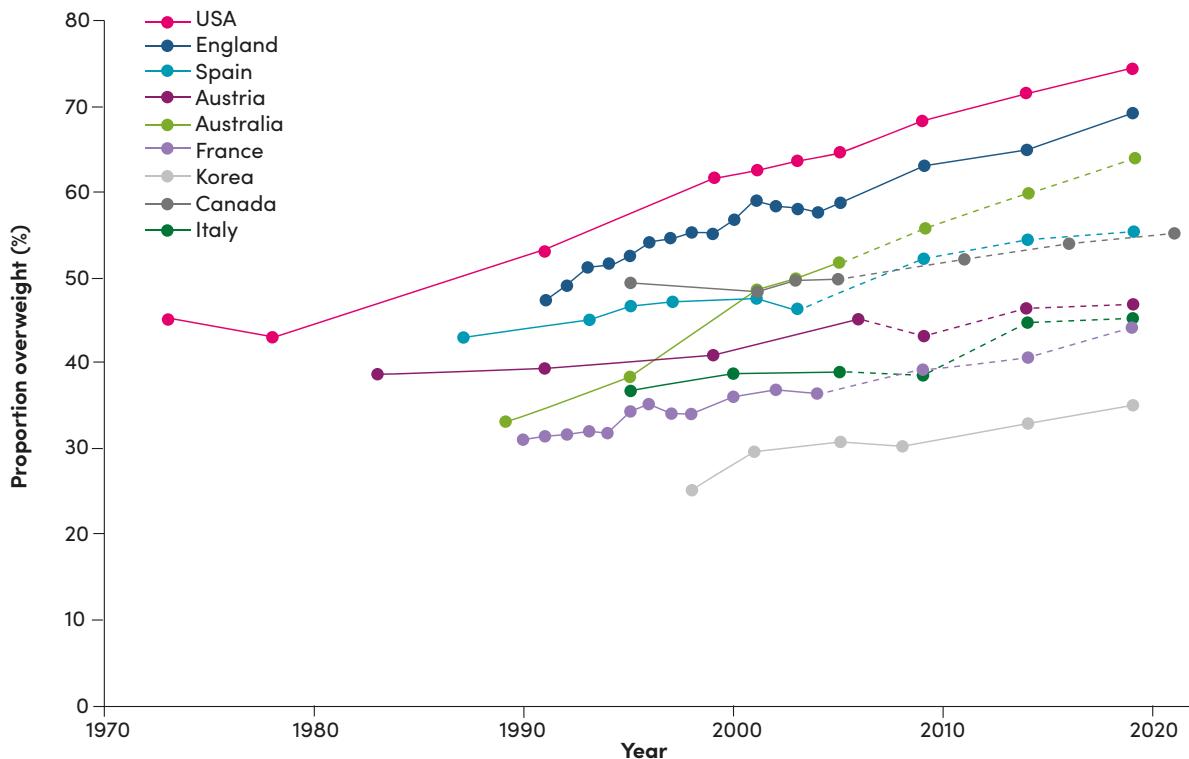
**L'ambiente che ci circonda** influenza il nostro comportamento alimentare. Si parla infatti di **"ambiente alimentare"** o **"ambiente obesogeno"** facendo riferimento ai posti di lavoro, alle scuole, agli ospedali e agli edifici pubblici.

Molti studi hanno dimostrato come un facile accesso al cibo ipercalorico e nutrizionalmente povero - spesso tramite **distributori automatici** pieni di snack e bevande caratterizzati da un eccesso di sale, grassi saturi e zuccheri semplici - possa avere un impatto negativo sulla nostra salute e favorisca l'eccesso di peso e le malattie a esso correlate.

**È dimostrato che le modifiche dell'ambiente scolastico e lavorativo, come ad esempio l'aumento di disponibilità di cibi sani nei distributori automatici, si traducono in una migliore qualità di stile di vita e benessere.**

*È necessario un intervento urgente per offrire cibo di qualità e salutare.*

## PREVALENZA PASSATA E FUTURA DEL SOVRAPPESO NEL MONDO (ADULTI E BAMBINI)



LANCET 2011:378:815-25



EUROPE



ALIMENTAZIONE  
SOSTENIBILE

Alimenta la tua Salute con Buonsenso

**PUBBLI**  
NOW

Data 10-01-2018  
Pagina 7  
Foglio 1

CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY

## The Walt Disney Italia sostiene il progetto EAT Educational

Sono duemila i ragazzi delle scuole medie che impareranno a divertirsi a stare bene mettendo in pratica i contenuti educativi sulla nutrizione attraverso il programma EAT Educational, sostenuto da The Walt Disney Company Italia e portato avanti dalla Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation con lo scopo di promuovere le buone abitudini alimentari e di vita nei ragazzi tra gli 11 e i 15 anni. L'iniziativa, partita dal dipartimento di CSR del Gruppo Ospedaliero San Donato, prevede infatti un interven-

to multicomponente della durata di 18 mesi indirizzato ai ragazzi delle scuole secondarie di 1° grado dei comuni di Milano, Segrate, Bergamo, San Donato Milanese, Rho e Peschiera Borromeo. Durante il periodo di implementazione del progetto, da novembre 2017 a maggio 2019 circa 2000 ragazzi avranno la possibilità di accedere, durante l'orario scolastico, a contenuti educativi sulla nutrizione e di metterli in pratica, senza mai dimenticare l'importanza del divertimento in perfetto stile Disney.



**il Cittadino**

Data 31-03-2018  
Pagina 13  
Foglio 1

## OSPEDALE

### Educare al cibo, la scommessa del progetto Eat

È un progetto di educazione alimentare, ma anche un ristorante, e un'occasione per scoprire come unire gusto e salute. Scommessa tutta da scoprire, quella messa in atto dal progetto Eat - Educazione Alimentare Teenager" promosso dal Gruppo ospedaliero San Donato in collaborazione con JRE - Jeunes Restaurateurs d'Europe. Si tratta di un vero e proprio ristorante, aperto presso la Casa di Cura La Madonna, uno dei poli ospedalieri dell'universo sandonatese, dove è possibile scoprire che una buona e sana alimentazione non significa rinunciare a gusto e creatività. E puntano a dimostrarlo le tre serate, la prima tenutasi lo scorso 21 marzo, e poi ancora l'11 aprile e il 9 maggio, che ai fornelli del "Ristorante Eat" vedranno uno degli chef emergenti più promettenti ed apprezzati, l'abruzzese Valerio Centofanti, che presenterà piatti realizzati nel pieno rispetto delle "norme" del progetto Eat. Nato come momento di educazione rivolto ai più giovani per insegnar loro come prendersi cura, attraverso l'alimentazione, della loro salute, il progetto Eat è diventato uno dei punti di forza del programma di prevenzione promosso dal gruppo. ■



## cucina naturale

Data 04-2018  
Pagina 10  
Foglio 1

editoriale

# Distributori di salute



**in copertina** (foto di Laila Pozzo)  
Orecchiette integrali in crema di ortiche  
e fave di cacao  
pagina 16

Cucina Naturale è online  
con [www.cucina-naturale.it](http://www.cucina-naturale.it)

Ci trovi anche su **facebook**,  
**twitter**, **pinterest** e **instagram**

Che cosa offre il distributore automatico di snack del vostro posto di lavoro, o dei luoghi pubblici che frequentate? In genere i prodotti sono simili ovunque: brioche, biscotti, barrette al cioccolato, patatine. Esattamente quello che si definisce junk food, cibo spazzatura. Il discorso non cambia se si parla di scuole, dove qualsiasi ragazzo ha a disposizione bibite gassate cariche di zucchero raffinato, o di dolcificanti. O di ospedali (tranne un'eccezione di cui vi parlo tra un attimo) dove si potrebbe pensare che ci sia una maggiore consapevolezza del rapporto cibo-salute.

Qualche settimana fa il dottor Luca Speciani, nostro autore degli approfondimenti su alimentazione e salute, mi ha mandato un messaggio per invitarmi a rilanciare una campagna per la sostituzione degli alimenti offerti nei distributori automatici in luoghi frequentati da bambini e ragazzi: dalle scuole, alle palestre, agli studi pediatrici. Chi promuove è l'AMPAS, Associazione medici per un'alimentazione di segnale, e lo scopo è "sensibilizzare i responsabili della cosa pubblica al rispetto delle leggi che tutelano i minori dagli abusi perpetrati da alcune aziende alimentari e da chi ne distribuisce i prodotti." Ho scoperto così che esistono leggi (il D.Lgs. 502/92 e la Legge 128/13) che con precisione disincentivano nei luoghi pubblici e nelle scuole "la somministrazione di alimenti e bevande contenenti un elevato apporto

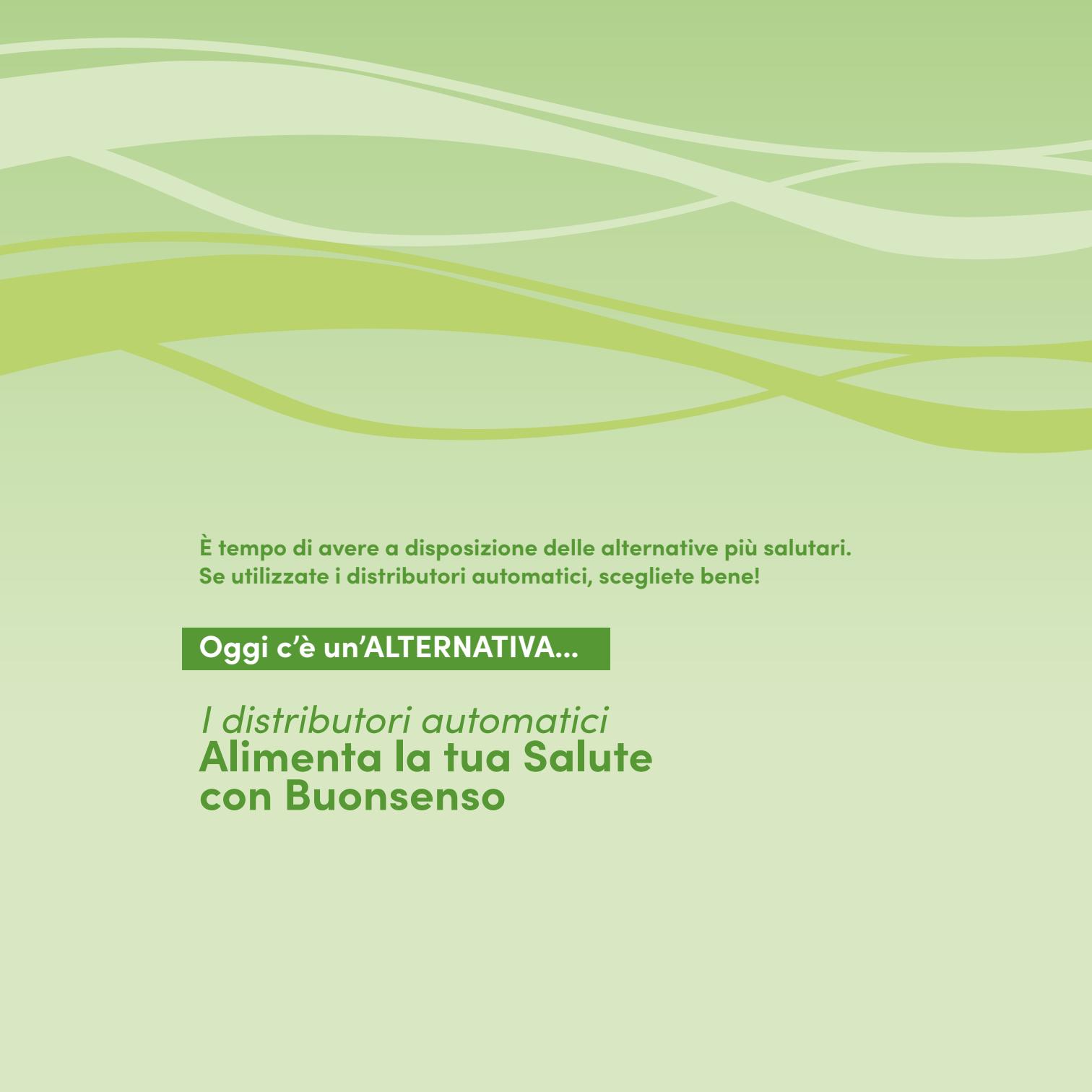
di sostanze dannose per la salute quali zuccheri semplici aggiunti, dolcificanti, farine raffinate, grassi trans, oli vegetali, nitrati, nitriti". Norme ben poco seguite, a quel che si può vedere... Così l'AMPAS, con l'aiuto di uno studio legale, ha creato un modulo, che è stato battezzato "salvasalute", e l'ha messo a disposizione di chiunque voglia invitare i responsabili delle diverse strutture, a cominciare dai dirigenti scolastici, a modificare l'offerta di cibo dei distributori. Può essere scaricato sui siti [www.dietagift.it](http://www.dietagift.it) e [www.medicinadisegnale.it](http://www.medicinadisegnale.it).

Un buon progetto già in essere che prevede alternative è EAT, Educazione alimentare teenager, ideato da esperti del Gruppo ospedaliero San Donato di Milano. Oltre a realizzare incontri ed attività che hanno coinvolto già molte centinaia di ragazzi nelle scuole, un'applicazione pratica è stata proprio la realizzazione di distributori studiati da medici nutrizionisti per offrire un break sano ed energetico, contrastando l'abitudine del fast food. Sono diffusi nelle sedi ospedaliere del gruppo, a dimostrazione che, in questo come in tanti altri casi, volere è potere.

*Venetia Villani*

[venetia.villani@tecnichenuove.com](mailto:venetia.villani@tecnichenuove.com)

[@venetivillani](https://twitter.com/venetivillani)



È tempo di avere a disposizione delle alternative più salutari.  
Se utilizzate i distributori automatici, scegliete bene!

**Oggi c'è un'ALTERNATIVA...**

*I distributori automatici*  
**Alimenta la tua Salute  
con Buonsenso**



ALIMENTAZIONE  
SOSTENIBILE

**Alimenta la tua Salute  
con Buonsenso**

