



Regione Toscana

Scopri la Piramide Alimentare Toscana

Mangia sano, buono, toscano



PAT.

Piramide
Alimentare
Toscana



Piramide Alimentare Toscana è un marchio
registrato da Regione Toscana

Progetto e testi realizzati con la collaborazione
scientifica dell'Agenzia Regionale di Sanità (ARS)

© 2010 Regione Toscana

Coordinamento Comunicazione ed eventi
Regione Toscana
Direzione generale della Presidenza

Progetto grafico e di comunicazione: Lcd, Firenze
Illustrazioni: Inklink, Firenze



Regione Toscana



La salute è servita

Come mangiare sano, buono, toscano



Da tempo, studi scientifici confermano che il nostro benessere dipende in larga misura dalle scelte personali, come quelle che facciamo tutti i giorni a tavola. Scelte importanti per la salute, che hanno anche ricadute sull'ambiente, sull'economia del territorio e sullo sviluppo della società.

Ma come scegliere al meglio? Come orientarsi nella giungla delle informazioni nutrizionali – troppe e non sempre corrette – tra pregiudizi personali, interessi economici di parte e incongruenze delle ricerche scientifiche?

La Regione Toscana ha chiesto aiuto ai suoi migliori ricercatori. Esperti agronomi, medici, nutrizionisti, epidemiologi, veterinari, biologi, economisti dell'Università di Firenze, Pisa e Siena e di numerosi Istituti che a vario titolo si occupano di alimentazione, come l'IsPO di Firenze, il CNR di Pisa, il CESAI dell'Accademia dei Georgofili, lo studio InCHIANTI dell'ASL di Firenze, ci hanno aiutato a definire ciò che oggi sappiamo con maggiore certezza sui rapporti tra alimentazione e benessere. Con il supporto del nostro settore agricolo regionale e dell'Agenzia Regionale di Sanità (Ars) e dei Dipartimenti della Regione Toscana, ab-

biamo concordato alcune semplici ma efficaci raccomandazioni. Per vivere più a lungo e in buona salute, rispettando nello stesso tempo anche l'ambiente e gli animali che alleviamo e avendo a cuore i conti economici dei cittadini e dei produttori.

E, naturalmente, in linea con le tradizioni culinarie e gastronomiche toscane, così apprezzate dal turismo internazionale e italiano.

Raccomandazioni tutte toscane quindi, ma utili per chiunque.

Tutto questo è racchiuso in una sola immagine: la PAT – Piramide Alimentare Toscana, che suggerisce pochi ma sicuri comportamenti: consumare tutti gli alimenti, senza alcuna esclusione. Più spesso quelli in basso, che rappresentano la base della nostra alimentazione; più raramente quelli in alto, cibi preziosi e di qualità. Vino ai pasti e con moderazione. E alla base di tutto: acqua per bere e attività fisica a volontà.

Con qualche piccolo accorgimento e tanto gusto, la salute è servita.

La Piramide Alimentare Toscana



La medicina più efficace per stare bene? C'è. È la qualità della vita. E il primo passo per conseguirla è quello di scegliere una sana, equilibrata e corretta alimentazione.

Ricercatori di tutto il mondo concordano sul fatto che l'attività fisica e il mangiare sano sono fondamentali. Del resto lo dicevano anche le nostre nonne: "siamo quello che mangiamo". Il nostro benessere dipende, in larga misura, dalle scelte che facciamo quando ci mettiamo a tavola. Ma come facciamo a scegliere bene? In base a quali criteri decidiamo il menù quotidiano?

Molto spesso ci troviamo di fronte a consigli contraddittori, affermazioni inesatte, pregiudizi e gusti personali. Altre volte è la scarsità di tempo disponibile per acquistare e cucinare i cibi che decide al nostro posto. Altre ancora ci condiziona la paura verso alcuni metodi di coltivazione che prevedono, per esempio l'uso dei pesticidi, oppure il timore nei confronti di certi luoghi di provenienza dei prodotti.

Dobbiamo imparare a scegliere i cibi più adatti per mantenerci in salute e qui la scienza ci può aiutare. La ricerca ha identificato

i cibi che possiamo consumare più o meno frequentemente per stare bene. Nasce da qui la “Piramide Alimentare Toscana” (PAT): una rappresentazione grafica della sana ed equilibrata alimentazione. Suddivisa su sei livelli, la Piramide ci indica le corrette proporzioni dei cibi che non dovrebbero mai mancare nella nostra dieta. Nel livello più basso, alla base della Piramide, sono rappresentati i cibi da consumare più spesso, mentre man mano che si salgono i gradini vengono indicati quelli da consumare con minor frequenza.

La Piramide Alimentare è già utilizzata come immagine in alcuni Paesi per comunicare le indicazioni nutrizionali frutto della ricerca scientifica. Esiste una recente versione italiana della Piramide, fruibile però solo da esperti e che manca di semplici immagini comunicative.

La PAT è la prima e unica iniziativa esistente che declina in ambito regionale prodotti e abitudini per una alimentazione corretta, in linea con le caratteristiche culturali e con le tradizioni alimentari della regione. La nostra Piramide nasce grazie al lavoro di un qualificato comitato scientifico, composto da un gruppo di ricercatori delle Università e di vari Istituti toscani che si occupano di alimentazione. Abbiamo chiesto loro di fornirci alcune semplici e comprovate indicazioni, rispettose delle nostre tradizioni culturali, agricole e gastronomiche, utili per farci vivere in buona salute.

Ricercatori e scienziati hanno selezionato alcuni prodotti in base alle loro caratteristiche organolettiche, alla loro varietà e genuinità, alla tipicità, alla vicinanza tra il luogo di produzione e quello di consumo.

Il risultato è la Piramide Alimentare Toscana, che ci propone 70 prodotti, di cui 65 appartengono alla tradizione toscana, insieme a un appropriato consumo di acqua, di vino e a una costante attività fisica. I sei scalini della PAT, dal basso verso l'alto, comprendono: frutta e verdura; cereali e derivati e olio extravergine di oliva; legumi, frutta secca, latte e yogurt; pesce e pollame; formaggi, uova e patate; infine carne, salumi e dolci. A parte, indicazioni specifiche per il vino, l'acqua e l'attività fisica.

Tra questi prodotti, la PAT suggerisce pochi ma sicuri orientamenti: consumare tutti gli alimenti – tutti, senza nessuna esclusione – con una frequenza diversificata: più spesso i gruppi alimentari posti in basso nella piramide e più raramente quelli in alto. Vino con moderazione solo ai pasti e, alla base di tutto, molta attività fisica. Insomma, con pochi accorgimenti e molto gusto... toscani si diventa anche attraverso l'alimentazione.

Obiettivi della PAT: salute, economia e rispetto dell'ambiente

Ci sono almeno tre buone ragioni per decidere di mangiare sano, buono, toscano e per consumare prodotti locali e di stagione.

La prima, come abbiamo visto sopra, è strettamente legata alla salute. Imparare a mangiare bene, conviene. Lo dimostrano i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: gli stili di vita non salutari sono la causa principale delle malattie più diffuse.

Un'alimentazione sbilanciata, il sovrappeso e l'obesità, insieme alla sedentarietà, all'ipertensione e all'ipercolesterolemia sono tra i principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie del cuore, accidenti cerebrovascolari, diabete e di alcuni tumori molto dif-

fusi. Secondo l'Agencia Internazionale per la Ricerca sul Cancro, quasi un tumore su tre è attribuibile a una non corretta alimentazione. Dei circa 40.000 decessi l'anno in Toscana per tutte le cause, 12.000 sono per tumori e 15.000 per malattie cardiovascolari. Se i toscani seguissero una dieta equilibrata, ogni anno nella nostra regione si potrebbero evitare circa 4.000 decessi per tumori e probabilmente altrettanti per malattie cardiovascolari. L'obesità, che in Toscana riguarda circa il 10% della popolazione, e le malattie indotte da cattiva alimentazione rappresentano un costo economico altissimo, stimato in oltre il 7% del totale dei costi della sanità. In Toscana più di 1 milione e 400mila persone si trovano a rischio di malattie cardiovascolari importanti per il sovrappeso o l'obesità. Modificare le proprie abitudini alimentari in accordo alle raccomandazioni nutrizionali della Piramide Alimentare Toscana rappresenterebbe il fattore più importante nel migliorare la salute collettiva.

La seconda ragione è strettamente economica. Comprando dai produttori locali e privilegiando l'acquisto diretto al mercato o tramite gruppi organizzati, si diminuisce il numero degli intermediari tra la produzione e il consumo e, di conseguenza, si riducono i costi con un doppio vantaggio: per il produttore, a cui è garantita una remunerazione più equa, e per il consumatore, che può acquistare prodotti migliori pagandoli meno. L'idea di fondo del progetto "filiera corta" della Regione Toscana è proprio di creare una rete per la vendita diretta dei prodotti agroalimentari. Vogliamo sviluppare realtà già esistenti – come i mercati contadini di qualità, i punti di vendita diretta presso cantine, frantoi o caseifici o i Gruppi di acquisto solidale – ma anche creare iniziative nuove, come altri mercati e spacci gestiti dai piccoli

produttori locali che così avranno un rapporto diretto con i consumatori e un reddito migliore. L'esperienza denominata "mercati a chilometri zero" o "filiera corta" consentirà a tutti i cittadini di scoprire lo straordinario patrimonio dei prodotti tipici e di qualità dei vari territori nelle diverse stagioni. È un'iniziativa che guarda al futuro, recuperando le tradizioni passate.

La terza ragione è di natura ambientale. Ridurre al massimo la distanza tra il luogo di produzione e il luogo di vendita significa diminuire i tempi di raccolta e trasporto a solo qualche ora, invece di giorni di viaggio su aerei e camion. Questo consentirà di ridurre le emissioni inquinanti in atmosfera. Risultato: arrivano sulla tavola prodotti più ricchi di sostanze protettive per la salute, si riduce l'impatto ambientale e il consumo di risorse inquinanti, sia quello dovuto al trasporto che quello relativo agli imballaggi.

E allora visti i vantaggi della PAT... perché non iniziare subito a conoscerla per imparare a utilizzarla al meglio?

I sei livelli della Piramide Alimentare Toscana

Alla base della salute: attività fisica...



Le persone che adottano uno stile di vita attivo hanno meno probabilità di sviluppare malattie croniche, come quelle del cuore e della circolazione, alcuni tipi di tumore, il diabete, i problemi alle ossa ecc. Con una vita attiva, inoltre, è più facile mantenere il peso corporeo nella norma, prevenendo l'obesità e il sovrappeso che sono importanti fattori di rischio per molte malattie.

Non importa faticare eccessivamente. È sufficiente svolgere un'attività fisica a livelli moderati di intensità: già una passeggiata di 30 minuti al giorno può migliorare sia il benessere fisico che psichico. Il consiglio è quello di andare a piedi o in bicicletta anche per le attività di tutti i giorni, come recarsi al lavoro o fare la spesa. E una o due volte la settimana, almeno un'ora di attività più intensa.

... e poi l'acqua



Medici, nutrizionisti e dietisti consigliano di bere almeno uno o due litri d'acqua al giorno, perché è questa la quantità di liquidi che quotidianamente eliminiamo.

L'organismo non possiede riserve di acqua e per questo è necessario rifornire

il nostro corpo bevendo tanto e mangiando frutta e verdura.

Ancora più importante è bere durante e dopo l'attività fisica o nella stagione calda per reintegrare al meglio i liquidi persi.

Anche l'acqua del rubinetto va bene: costa poco, non inquina perché non ha imballaggi ed è sicura e controllata.

Primo gradino. Frutta e verdura

Dal punto di vista della salute, frutta e verdura hanno un ruolo protettivo conosciuto e confermato da decenni di studi condotti su popolazioni di tutti i continenti.

Consumare frutta e verdura in quantità, più volte nel



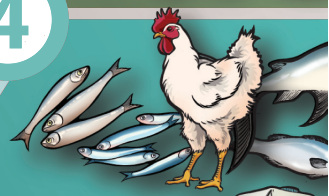
6



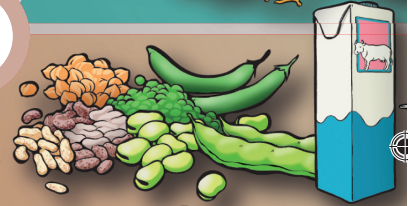
5



4



3

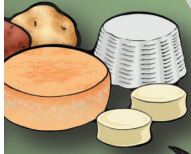


2



1





corso della giornata, e contemporaneamente ridurre il consumo di carne, aiuta a prevenire l'obesità, il diabete, alcuni tipi di tumore e contribuisce ad aumentare la durata media della vita. Inoltre, tra i consumatori più assidui di frutta e verdura sono meno frequenti i danni alle arterie, si riduce il rischio di infarto e di ictus cerebrale.

Fra la frutta è da privilegiare quella fresca, di stagione, di produzione locale e molto colorata – giallo, arancio, rosso, verde intenso – perché contiene una maggiore quantità di sostanze protettive. Unico accorgimento: fare attenzione alla frutta più zuccherina, come fichi, uva e banane, per il rischio di assumere troppe calorie. Un rischio quasi nullo se affrontato con una sufficiente attività motoria.

La verdura, meglio cruda che cotta, perché mantiene preziose sostanze protettive fragili al calore. Se cotta, meglio al vapore che in acqua, perché alcune sostanze favorevoli si possono perdere con l'acqua di cottura. Comunque una cottura veloce. E i minestrini meglio delle verdure lesse perché l'acqua di cottura non viene eliminata. Quindi alternare verdure crude e cotte. Anche per la verdura vale la stessa raccomandazione della frutta: di stagione, fresca, di produzione locale e dai bei colori accesi.

I prodotti presenti a questo livello della Piramide Alimentare Toscana sono: mele (in Toscana: mela rugginosa della Valdichiana, mela stayman aretina, mela rotella della Lunigiana); uva nera (in Toscana: Sangiovese, Morellino, Colorino); arance e limoni, lamponi, mirtilli, more, fragole, ciliegie (in Toscana: mirtillo nero della Montagna pistoiese, ciliegie di Lari); pesche, albicocche (in Toscana: pesca cotogna toscana, pesca regina di Londa); kiwi, popone (in Toscana: melone della Val di Cornia); cavolo nero

(in Toscana: cavolo nero riccio di Toscana); cavolfiore, broccolo (in Toscana: cavolfiore fiorentino); pomodoro (in Toscana: pomodoro costoluto fiorentino, pomodoro canestrino, pomodoro pisanello, pomodoro tondino liscio da serbo toscano); carote, peperoni rossi gialli e verdi, lattuga o scarola, bietola, spinaci (in Toscana: lattuga quattro stagioni vinata, spinaci della Val di Cornia); carciofi (in Toscana: carciofo violetto toscano); zucchine, zucca (in Toscana: zuccina tonda fiorentina, zuccina lunga fiorentina, zuccina mora pisana, zucca invernale toscana); cipolle, aglio, porro (in Toscana: cipolla rossa toscana, cipolla di Certaldo, cipolla di Treschietto); rosmarino, salvia.

Secondo gradino. Cereali e olio extravergine d'oliva

2

I cereali, pur essendo parte del mondo dei vegetali, meritano un discorso a parte perché vengono consumati quasi esclusivamente come materia prima per prodotti trasformati tipo pane, pasta e prodotti da forno.

Gli studi effettuati dimostrano che il consumo di cereali integrali è protettivo per le malattie vascolari, per alcuni tipi di tumore, per il diabete e per l'ipertensione e può favorire un migliore equilibrio fra colesterolo buono e cattivo, effetti protettivi meno evidenti per i prodotti derivati da cereali raffinati, come le farine bianche.



Per questo motivo i prodotti contenenti cereali integrali sono indicati come base nutrizionale quotidiana nelle raccomandazioni dietetiche dei Paesi più industrializzati.

I cereali integrali possono dunque essere consumati in occasione di quasi tutti i pasti, ma occorre fare un po' più di attenzione per i prodotti da forno (come crackers, grissini, fette biscottate) che insieme al "buono" dell'integrale, portano con sé anche grassi non sempre raccomandabili. A parte il farro, recentemente riscoperto, l'uso dei cereali integrali è abbastanza limitato nella nostra regione e per questo è importante un ritorno ai cereali poco raffinati e poco trasformati dall'industria. A questo livello della PAT si trova anche l'olio extravergine di oliva che, oltre a essere uno dei maggiori ambasciatori della toscaneità nel mondo, possiede virtù benefiche nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, dei tumori, dell'ipertensione, del diabete e di alcune malattie della pelle. La raccomandazione è di usare olio extravergine di oliva sia per condire che per cucinare. Naturalmente con moderazione, per l'elevato contenuto calorico tipico degli oli e dei grassi.

I prodotti presenti a questo livello della Piramide Alimentare Toscana sono: pane grosso in filone (in Toscana: pane toscano a lievitazione naturale, bozza di Prato, pane di Montegemoli, pane di Vinca); pasta lunga e corta, farro, grano, riso (in Toscana: farro della Garfagnana, riso della Maremma); pappa al pomodoro, ribollita, pasta e fagioli, olio in oliera (in Toscana: olio extravergine di oliva toscano, olio extravergine di oliva terre di Siena, olio extravergine di oliva di Lucca, olio extravergine di oliva Chianti classico).

Terzo gradino. Legumi, frutta secca, latte e yogurt

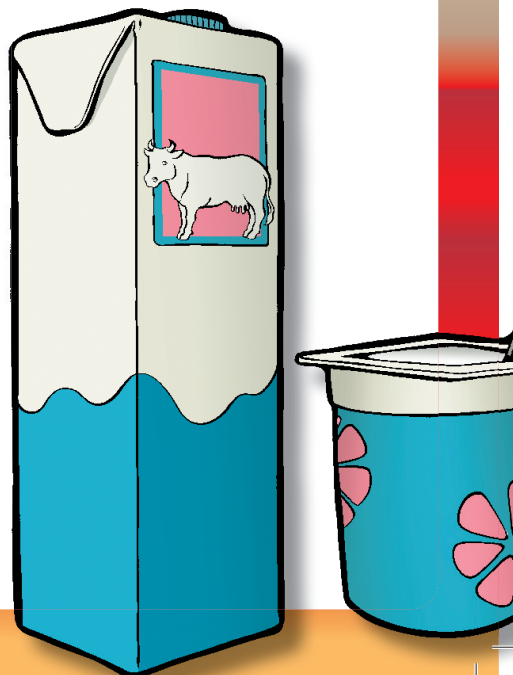
Salendo ancora di un livello, si incontra il gruppo dei legumi, della frutta secca e del latte.

3

Dal punto di vista nutrizionale, i legumi sono particolarmente utili per la loro ricchezza in fibre, efficaci nella protezione da malattie come il diabete, alcuni tipi di tumore e per i problemi vascolari.

La frutta secca, e in particolare noci, nocciole e mandorle, è ricca di un particolare tipo di grassi, gli omega-3, che favoriscono un bilancio ideale tra colesterolo buono e cattivo e avrebbero anche altre utili azioni per il nostro organismo. Attenzione però: da questo gruppo è esclusa la frutta secca senza guscio, come fichi, ananas e albicocche secche.

In questo gruppo sono state incluse anche le castagne: pur avendo caratteristiche molto diverse dalla frutta secca in guscio, sono spesso consumate insieme a pinoli o noci e rappresentano una buona fonte di alcuni elementi nutrizionali utili. La questione latte e yogurt è oggi un po' controversa; sembra che possano aiutare a proteggere da alcuni tipi di tumore, ad aumentare le difese immunitarie, a ridurre i problemi intestinali e a migliorare la salute delle ossa. Il consiglio del nutrizionista è quello di consumare latte e latticini tutti i giorni, e i legumi più volte alla settimana. La frutta secca in guscio può entrare a far parte delle abitudini quotidiane, arricchendo la prima colazione o gli spuntini o come ingrediente aggiuntivo delle insalate.



I prodotti presenti a questo livello della Piramide Alimentare Toscana sono: fagioli non borlotti e ceci, piselli, fave e lenticchie (in Toscana: fagiolo cannellino, fagiolo zolfino, fagiolo di Sorana, cece piccolo del Valdarno, cece rugoso della Maremma, ceci-
na; fava lunga delle Cascine); castagne, noci, mandorle, pinoli, nocciole (in Toscana: castagna del Monte Amiata, marrone del Mugello, farina dolce di castagne del Pratomagno, farina di noccio della Garfagnana, pinoli del parco di Migliarino San Rossore, noce aretina); latte e yogurt.

Quarto gradino: Pesce e pollame

4

Il primo prodotto animale che si incontra salendo i gradini della Piramide Alimentare Toscana è il pesce, che insieme alla carne bianca si trova al quarto livello.

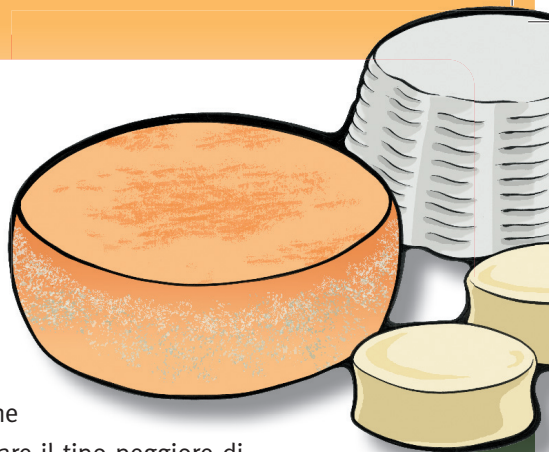
Il consumo di pesce, ricco di grassi omega-3 oltre che ottima fonte di proteine animali, si è dimostrato protettivo verso le principali malattie cardiovascolari, utile per migliorare la fluidità del sangue e prevenire rischi di aritmie cardiache, e adatto in gravidanza.

Soprattutto il pesce azzurro è ricco di omega-3, ed è quindi consigliabile consumarlo almeno 2 volte a settimana, preferibilmente fresco o surgelato.

I prodotti sott'olio o affumicati sono meno consigliabili, anche perché molto salati. Molluschi e crostacei sono buone scelte, ma non devono sostituire il consumo dei pesci.



La carne degli animali da cortile, soprattutto polli e tacchini, meglio se ruspanti, è da preferire rispetto a quella rossa, perché contiene quantità minori di un particolare grasso che secondo gli studi tende a far aumentare il tipo peggiore di colesterolo (colesterolo LDL). Insomma: se si consumano prodotti animali, meglio il pesce.



I prodotti presenti a questo livello della piramide alimentare sono: sarde, acciughe, pesce spada, spigola, orata e trota (in Toscana: palamita, trota Fario appenninica); pollo (in Toscana: pollo del Valdarno).

Quinto gradino. Formaggio, uova e patata

Al penultimo gradino si trovano prodotti da consumare più saltuariamente: formaggi – in particolare quelli stagionati – uova e patate.

5

I formaggi sono una buona fonte di calcio, utile per l'accrescimento e la formazione delle ossa. D'altro canto sono anche ricchi dei grassi saturi che fanno pendere la bilancia del rapporto tra colesterolo buono (HDL) e cattivo (LDL) verso quest'ultimo. Stesso inconveniente che si riscontra per le uova, se consumate in eccesso. La patata è l'unica espressione del mondo vegetale a trovarsi così in alto nella Piramide. Si è voluta distinguere dagli altri vegetali perché molto ricca in amido, composto di zucchero, e povera in fibre. Per questo motivo va consumata saltuariamente e non va intesa come sostituto della verdura.



I prodotti presenti a questo livello della Piramide Alimentare Toscana sono: formaggi (in Toscana: pecorino toscano, pecorini a latte crudo, ricotta toscana, raveggioli), uova, patate (in Toscana: patata rossa di Cetica).

Sesto gradino. Carne, salumi e dolci

Carne rossa, salumi e dolci vanno trattati come le cose preziose: poche, ma di qualità.



La carne, soprattutto quella rossa, è una fonte di grassi saturi, dannosi per il cuore e la circolazione. Più moderazione ancora va posta nel consumo dei salumi, per il loro alto contenuto in sale, nemico della pressione arteriosa e per la quantità di grassi molto elevata in alcuni tipi. Altre sostanze presenti negli insaccati possono aumentare il rischio di tumore. Fra i salumi, sono da preferire quelli magri, come il prosciutto e la bresaola.

Anche il modo di cucinare la carne non è esente da rischi, soprattutto la cottura alla brace e il fritto, che perciò andrebbero limitati.

I dolci sono da consumare con moderazione per il loro alto tenore in grassi e zuccheri e per l'apporto calorico alla dieta. Meno elaborati sono e meglio è. Meglio quelli fatti in casa o artigianali rispetto a quelli industriali. Sono da considerare dolci anche i biscotti da colazione, le merendine e i dolciumi dei bar. E troppo dolci sono anche le bevande commerciali che perciò trovano posto in questo gradino della Piramide.

Meglio evitare rischi, dunque, e consumare questi prodotti solo saltuariamente, scegliendo con cura la qualità.



I prodotti presenti a questo livello della Piramide Alimentare Toscana sono: cornetto, brioche (in Toscana: schiacciata alla fiorentina), ciambellone, crostata (in Toscana: schiacciata con l'uva, cenci); biscotti secchi (in Toscana: zuccherini, frittelle di San Giuseppe); bistecca fiorentina, salame, finocchiona, salsiccia (in Toscana: salame toscano, finocchiona toscana).

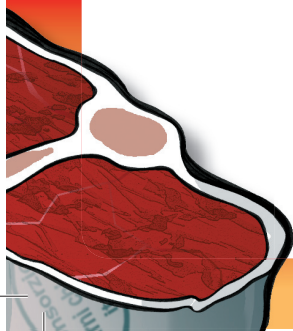
Il vino



Il principale ambasciatore dell'enogastronomia toscana nel mondo non trova posto sui gradini della Piramide, ma al suo fianco, in quanto non è un alimento indispensabile, ma un bene "voluttuario". Se ne consiglia un utilizzo moderato perché contiene alcol, sostanza dannosa sotto molti punti di vista. Gli uomini adulti e sani non dovrebbero superare i due bicchieri di vino al giorno e le donne uno, perché sono più sensibili ai danni dell'alcol. Meglio consumarlo in occasione dei pasti. E mai berne da bambini, in gravidanza, prima di mettersi alla guida di un veicolo, in occasione di lavori rischiosi o durante trattamenti con farmaci che agiscono sul sistema nervoso.

Con tutte queste attenzioni, il vino può far parte della nostra dieta perché ha anche qualità protettive per la salute, soprattutto per le malattie cardiovascolari. E poi è parte integrante della nostra identità culturale.

Comunque, chi non ha l'abitudine di bere vino, non dovrebbe essere incoraggiato a iniziare a consumarlo.

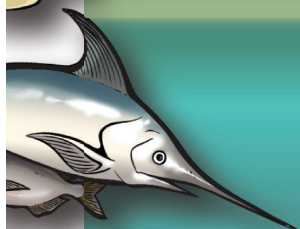


Finito di stampare nel dicembre 2015
Tripografia Press Service srl, Firenze





Regione Toscana



ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

www.piramidealimentaretoscana.it