RUS Cibo

Buone pratiche per promuovere la sostenibilità dei consumi alimentari in ateneo

Vademecum
Consumo

1) Promozione della Dieta Mediterranea

Promozione della Dieta Mediterranea e dell'attività fisica

La mensa universitaria promuove la transizione verso la dieta mediterranea

Definizione del tema: La Dieta Mediterranea rappresenta uno stile di vita, ovvero l'insieme delle usanze, delle espressioni, delle conoscenze, delle abilità, della cultura e dei saperi con i quali le popolazioni nel bacino del Mediterraneo hanno creato e ricreato nel corso dei secoli una condivisione tra l'ambiente culturale, l'organizzazione sociale e l'universo mitico e religioso intorno al cibo.
Una consistente produzione scientifica supporta l'evidenza che un regime dietetico di tipo mediterraneo correla con una maggiore longevità e ritarda le manifestazioni di deterioramento della salute, non solo nei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo.

Relazione tra il tema e la Sostenibilità: Gli obiettivi di sviluppo puntano ad assicurare salute e benessere (goal 3) ed a garantire a tutti l'accesso a diete salutari, come quella mediterranea.

Relazione tra il tema e l'università: **Gli Atenei possono promuovere l'educazione e la pratica di una dieta sana.**

Obiettivi	Azioni	Indicatori
Obiettivi concreti, *progressivi e verificabili che un ateneo che volesse lavorare sul tema potrebbe adottare* 1. Promuovere la conoscenza della dieta Mediterranea italiana di riferimento 2. Valorizzare e promuovere, nella ristorazione collettiva universitaria, la Dieta Mediterranea basata su prodotti locali, nel rispetto della salubrità, genuinità e stagionalità.	*Azioni concrete, progressive e in linea con* *gli obiettivi che l'ateneo che volesse migliorare il proprio impegno sul tema potrebbe svolgere* ● Redazione di un nuovo capitolato d'appalto per la fornitura di distributori automatici di cibi e bevande caratterizzati da basso consumo energetico, utilizzo di confezioni biodegradabili o, comunque, con la riduzione dell'uso della plastica. Inserimento di un significativo punteggio aggiuntivo nella valutazione tecnico/economica delle proposte che includono cibo a chilometro zero e alimenti facenti parte della Dieta Mediterranea. ● Organizzare degustazioni guidate dei prodotti locali di qualità per promuovere la conoscenza ed il consumo. ● Organizzazione di eventi a tema.	*Indicatori quantificabili,* *legati agli obiettivi, attraverso i quali l'ateneo può effettuare un'autovalutazione sul punto della situazione in cui si trova, rispetto la realizzazione degli obiettivi sul tema* - Cadenza degli eventi almeno annuale - Numero dei partecipanti agli eventi, per ciascuna categoria (studenti, docenti, etc), di almeno 10% rispetto all'intera popolazione universitaria

	Selezionare e promuovere per la ristorazione universitaria un paniere salutare mediterraneo. Selezionare e promuovere per la ristorazione universitaria menù ad alto indice di adeguatezza mediterranea (IAM >10). Valutare le proprietà nutrizionali dei prodotti del paniere. Realizzazione di punti vendita: l'angolo della verdura, della frutta.	- Presenza di un menù giornaliero adeguato in tutte le mense Credo abbia senso inserire un indicatore legato all'indice di adguatezza alla dieta mediterranea, dato che se ne fa riferimento a livello di azione e nelle pratiche

Riferimenti normativi principali

Proposta di Legge: "Disposizioni per la valorizzazione e la promozione della dieta mediterranea".

Legge regionale (Calabria) 7 novembre 2017, n. 40 Valorizzazione Dieta Mediterranea italiana di riferimento di Nicotera. (BURC n. 109 dell' 8 novembre 2017).

Soggetti da coinvolgere

Produttori interni alle Università (es: orti universitari)

Produttori locali

Enti locali e regionali

Esempi di Pratiche

Valutare l'aderenza al pattern dietetico Mediterraneo in un campione di dipendenti dell'Università della Calabria.

Tale indagine epidemiologica, condotta mediante la compilazione di un questionario online elaborato con la piattaforma Google e somministrato via email, ha inteso promuovere la Dieta Mediterranea come modello salutistico. Dai risultati ottenuti complessivamente è emerso che prevale una media aderenza al modello alimentare mediterraneo con risultati meno soddisfacenti nella popolazione giovanile, ovvero una minore propensione dei giovani a condurre uno stile di vita più corretto rispetto alla popolazione più adulta. Dall'analisi complessiva di questa indagine epidemiologica, in definitiva, emerge la necessità di promuovere la diffusione de modello dietetico mediterraneo nella popolazione generale e, in particolar modo, in quella giovanile, anche nella nostra area geografica, evidenziando il valore salutistico della Dieta Mediterranea come strumento di prevenzion primaria e secondaria di differenti patologie metaboliche e cronico-degenerative.

È stato predisposto un ***Capitolato Speciale d'appalto*** avente per oggetto la concessione del servizio di erogazione di bevande calde, fredde, snack ed altri generi alimentari nel rispetto dei principi della Dieta Mediterranea, attraverso l'installazione di distributori automatici all'interno del Campus.
In particolare, nei criteri di aggiudicazione sono previsti punteggi aggiuntivi per le proposte volte all'ideazione ed alla realizzazione di una campagna di informazione sugli aspetti nutrizionali dei prodotti erogati dai distributori automatici, con riferimento agli alimenti che rispettano il modello mediterraneo.

Esperienze di atenei italiani da segnalare*

*** L'elenco seguente non è esaustivo ma ha finalità essenzialmente esemplificative. Si prega di segnalare altre eventuali esperienze al coordinamento RUSCibo**

L'Università del Piemonte Orientale ha proposto delle Attività Didattiche Elettive per studenti provenienti da diversi Corsi di Studi delle Professioni di Area Sanitaria attraverso metodi di didattica innovativa (role Playing; simulatore ad alta fedeltà E- Real) promuovendo la conoscenza della Dieta Mediterranea nella prevenzione e gestione delle patologie metaboliche.

Progetto "Buon APPetito". L'Ufficio per lo Sviluppo Sostenibile, dell'Università degli studi di Roma Tor Vergata, in collaborazione con il gruppo RUS-cibo e la Sezione di Nutrizione clinica e Nutrigenomica, del Dipartimento di Biomedicina e Prevenzione, ha approvato per l'anno accademico 2020-2021, la realizzazione del Progetto "Buon APPetito", per diffondere una maggiore consapevolezza tra la popolazione universitaria sugli aspetti che più incidono nella costruzione di un pasto sano e sostenibile al fine di maturare un approccio più responsabile rispetto alle proprie scelte alimentari e acquisire corrette abitudini di consumo.

Il Progetto si rivolge alla popolazione universitaria (studenti, professori, personale amministrativo) e in particolare ai fruitori abituali dei punti di ristoro universitari (mensa/bar), con l'obiettivo generale di promuovere l'efficacia della Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento sullo stato di salute e sulla prevenzione di malattie degenerative non trasmissibili, salvaguardando la bio-diversità e le varietà tipiche locali, alle quali è riconducibile la tradizione mediterranea.
L'obiettivo realizzativo è rappresentato dalla realizzazione e diffusione tra la popolazione universitaria di una applicazione mobile (App) su piattaforma open source per sistema Android e Apple per: 1) definire lo stile di vita, attraverso la raccolta e elaborazione di dati socio-demografici-antropometrici, di attività fisica, abitudini al fumo, ore di sonno;2) definire le abitudini alimentari e la dieta seguita in termini quantitativi e qualitativi (acquisizione di risposte a un questionario sulle abitudine alimentare e aderenza alla Dieta Mediterranea; raccolta di diario alimentare basato su immagini acquisite, raccolta e elaborazione dei dati con intelligenza artificiale); 3) indagare l'aderenza all'indice di Adeguatezza mediterraneo del pasto consumato e della dieta settimanale seguita; 4) identificare la modalità di consumo dei pasti, se pasto trasportato o preparato con cucina in loco (due modalità distinte che incidono sulla qualità organolettica dei piatti, sul potere nutrizionale degli alimenti e quantità di scarti); 5) indagare la qualità dell'offerta, l'adesione ai CAM (Criteri Ambientali Minimi) e riconoscere una premialità per le proposte salutari per gli utenti e per l'ambiente; 6) promuovere pratiche alimentari virtuose che andranno a concorrere nella definizione di un modello di dieta sana e sostenibile, fruibile all'interno degli spazi universitari, nell'ottica di costruire un percorso educativo e un'offerta ristorativa (mensa, bar), parte

Ricerche e stato

- ✔ Il Centro Sanitario dell'Università della Calabria ha condotto un progetto di ricerca dal titolo *Dieta Mediterranea a tavola,* approvato dal Comitato Etico d'Ateneo, al fine di valutare l'aderenza al pattern dietetico Mediterraneo in un campione di dipendenti dell'Università della Calabria. Tale indagine epidemiologica, condotta mediante la compilazione di un questionario online elaborato con la piattaforma Google e somministrato via email, ha inteso promuovere la Dieta Mediterranea come modello salutistico. Dai risultati ottenuti complessivamente è emerso che prevale una media aderenza al modello alimentare mediterraneo con risultati meno soddisfacenti nella popolazione giovanile, ovvero una minore propensione dei giovani a condurre uno stile di vita più corretto rispetto alla popolazione più adulta. Dall'analisi complessiva di questa indagine epidemiologica, in definitiva, emerge la necessità di promuovere la diffusione del modello dietetico mediterraneo nella popolazione generale e, in particolar modo, in quella giovanile, anche nella nostra area geografica, evidenziando il valore salutistico della Dieta Mediterranea come strumento di prevenzione primaria e secondaria di differenti patologie metaboliche e cronico-degenerative.
- ✔ Analogamente le attività di ricerca scientifica realizzate dal Dipartimento di Scienze della Salute e dal Dipartimento di Medicina Traslazionale dell'Università del Piemonte Orientale, in particolar modo nell' area medica (AREA 06-Scienze Mediche), hanno entrambi consentito il riconoscimento di "Dipartimento di Eccellenza" nazionale collocandolo e con il massimo punteggio (ISPD 100) tra i 180 "Dipartimenti di Eccellenza" ai sensi della legge 11 dicembre 2016, n. 232. In particolare, i due Dipartimenti hanno assegnato la centralità, soprattutto negli ultimi anni, allo sviluppo di linee di ricerca innovative con approcci multidisciplinari afferenti alle Scienze della Vita e della Salute dedicati al ruolo dell'alimentazione nella prevenzione e sviluppo di patologie, nonchè nell'invecchiamento sano. In tale tematica di ricerca la Dieta Mediterranea offre un modello chiave per lo studio della prevenzione di numerose patologie
- ✔ Il Dipartimento di Farmacia e Scienze della Salute e della Nutrizione dell'Università della Calabria ha promosso progetti di ricerca finanziati sulla promozione degli stili di vita salutari, come il progetto DI.ME.NU. (Dieta Mediterranea Nuoto), nato per promuovere uno stile di vita corretto sin dall'adolescenza, che apporti notevoli vantaggi in età adulta. Finanziato nell'ambito del POR CALABRIA FESR-FSE 2014-2020 ASSE I – PROMOZIONE DELLA RICERCA E DELL'INNOVAZIONE, DI.ME.NU. è il risultato di un'interazione tra un'azienda proponente del territorio, responsabile di attività sportive, un'agenzia di comunicazione e pubblicità, un Istituto Istruzione Superiore, un centro biomedico e nutrizionale e il Dipartimento di Farmacia e Scienze della Salute e della Nutrizione dell'Università della Calabria. Il programma, della durata di 24 mesi, prevede il coinvolgimento di specialisti nel campo della nutrizione, dello sport, della ricerca biomedica e la partecipazione attiva delle famiglie e degli istituti di istruzione.
- ✔ Il Dipartimento di Farmacia e Scienze della Salute e della Nutrizione dell'Università della Calabria ha firmato nel novembre 2015 un accordo di collaborazione con la Regione Calabria e i rappresentanti dei Paesi sottoscrittori del dossier UNESCO sulla Dieta Mediterranea (Cipro, Croazia, Grecia, Marocco, Portogallo e Spagna) finalizzato a

valorizzare e diffondere la filosofia, il valore salutistico e l'importanza storico-culturale posti a base della Dieta Mediterranea.

- ✔ In seno ai due progetti dei "Dipartimenti di Eccellenza" dell'Università del Piemonte Orientale è nato il Dottorato internazionale in "Food, Health, and Environment", in consorzio con il Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari dell'Università di Torino,

aperto al reclutamento di dottorandi provenienti da SSD non solo legati alle scienze della vita, al fine di favorire una commistione dei saperi nell'area nutrizione, salute, agri-food, sostenibilità, antropologia, economia.

✔ Durante il periodo di emergenza sanitaria, l'Università della Calabria ha promosso le seguenti disposizioni e iniziative inerenti l'azione CIBO e Covid-19:

- **Coronavirus, la Pasqua di chi resta nel campus: colomba e menù speciale take away dalla mensa**
  https://www.unical.it/portale/portaltemplates/view/view.cfm?98781

- **Coronavirus, i consigli degli esperti per uno stile di vita salutare**
  https://www.unical.it/portale/portaltemplates/view/view.cfm?98612

- **Dimenu - Dieta Mediterranea e Nuoto #iorestoacasa #dimenu**
  https://www.facebook.com/dimenu2019/

- **UNO STILE DI VITA PER UN FUTURO MIGLIORE**
  https://www.dimenu.it/

✔ Durante l'ultimo anno, l'Università del Piemonte Orientale ha promosso uno stile di vita sano e "pillole" di prevenzione (per esperti e cittadini) anche attraverso la dieta Mediterranea:
https://www.agingproject.uniupo.it/cittadini/lifestyle-ebook/

Contatti

Daniela Bonofiglio - Dipartimento di Farmacia e Scienze della Salute e della Nutrizione, Università della Calabria
daniela.bonofiglio@unical.it

Flavia Prodam - Dipartimento di Scienze della Salute, Università degli Studi del Piemonte Orientale
flavia.prodam@uniupo.it

Maria Luigia Fiorentino- Ufficio per lo Sviluppo Sostenibile, Università degli studi di Roma Tor Vergata
fiorentino@utec.uniroma2.it

Laura Di Renzo- Dipartimento di Biomedicina e prevenzione, Università degli studi di Roma Tor Vergata
laura.di.renzo@uniroma2.it