



Programma la tua spesa

e i tuoi consumi alimentari, spenderai meno e vincerai in salute

**Costruire Expo 2015 come tappa di uno sviluppo sostenibile e solidale
a dimensione d'uomo per tutti gli uomini del Pianeta**

ACU-Associazione Consumatori Utenti - Sede regionale della Lombardia e Lega Consumatori

Progetto realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento 2013 della Regione Lombardia con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello Sviluppo Economico



Lo Sviluppo Sostenibile e la dieta sostenibile

La crisi economica, i cambiamenti climatici e la continua ricerca delle radici della propria cultura sono alcune delle condizioni che hanno fatto emergere una maggiore consapevolezza dei consumatori e delle famiglie nell'atto della spesa alimentare e più in generale verso tutti gli acquisti di beni e servizi.

La spesa alimentare è una azione ripetitiva, a volte giornaliera o sempre più spesso settimanale, ma non sempre viene organizzata secondo criteri equilibrati di risparmio e salute.

Prevale la tendenza a seguire le abitudini, mentre non si riflette abbastanza sull'opportunità di sperimentare luoghi e acquisti diversi ed innovativi.

E' doveroso sottolineare che la spesa per l'alimentazione obbedisce ad una legge economica mai smentita, ovvero diminuisce il suo impatto percentuale all'aumentare del reddito. Ciò significa che tanto più una persona o una famiglia sono povere, tanto più spenderanno proporzionalmente per alimentarsi. Non solo, ma cambia profondamente

anche il suo paniere rispetto ad una persona o famiglia più ricca.

E' risaputo che l'obesità e il sovrappeso sono maggiormente diffusi tra gli strati sociali più poveri delle nostre società, anche perchè la loro dieta è tutt'altro che equilibrata dal punto di vista nutrizionale.

In queste circostanze si registrano consumi abnormi di prodotti amidacei (cereali) e grassi poco appropriati (gli oli e margarine di semi meno nobili o grassi animali), mentre scarseggiano in modo preoccupante i cibi ricchi di fibra, verdura e frutta.

Pertanto questa semplice guida intende offrire un orientamento pratico ed utile alle famiglie e si adatta a tutte le situazioni, indipendentemente dalla numerosità del nucleo familiare.

I fattori da prendere in considerazione nel programmare la spesa familiare

La composizione del nucleo familiare e il reddito disponibile - il calcolo del costo del "pasto medio" familiare

La quantità di denaro di cui si dispone per la spesa alimentare è condizionata dall'entità del reddito complessivo del nucleo familiare, tuttavia una maggiore consapevolezza sull'importanza della conoscenza del rapporto cibo-salute, dovrebbe far riflettere sui comportamenti da seguire.

Si deve avere la consapevolezza di quanto costa un pasto consumato in casa.

Una prima indicazione generale, elaborata con semplici calcoli, si ottiene partendo dalla somma degli importi riportati negli scontrini fiscali di tutte e solo le spese alimentari compiute in sette giorni consecutivi: il risultato è un numero in euro che diviso per il numero totale delle colazioni, spuntini, pranzi e cene, permette di ottenere un valore medio di una singola consumazione domestica.

E' evidente che questo "valore medio" non permette di distinguere il costo effettivo di una colazione fatta di caffè, zucchero e biscotti da un pranzo con risotto, arrosto di bovino, asparagi, frutta e dolce.... tuttavia questo approccio semplificato ci servirà per i confronti successivi

qualora si adottino comportamenti di consumo diversi. Nulla vieta l'elaborazione di calcoli più specifici e personalizzati, ma ciò richiede più tempo e precisione.

Programmare la spesa significa, quindi, sapere quanto ci è costata la settimana precedente, quanti pasti sono stati consumati in casa e quante bocche sono state sfamate.

Se, ad esempio, la spesa complessiva è stata pari a 140 Euro, i pasti consumati sono stati 63 e i componenti del nucleo familiare sono tre, il costo del "pasto medio" è pari a circa 2,22 Euro e il costo medio settimanale per persona è pari a circa 46,62 Euro (21 pasti X 2,22 Euro = 46,62 Euro).

Se si fanno questi calcoli con precisione e senza perdere gli scontrini fiscali per quattro settimane consecutive, si otterrà il costo del "pasto medio mensile" del nucleo familiare.

A questo punto qualsiasi possibile variazione che può intervenire sul numero dei pasti della settimana entrante permetterà di calcolare preventivamente il costo della spesa alimentare.

Se, ad esempio, un componente del nucleo familiare non effettuerà cinque pranzi perchè ha trovato lavoro e mangia alla mensa aziendale, si dovrà pervenire al risultato che l'ammontare complessivo della spesa

sarà proporzionalmente inferiore rispetto alla settimana precedente.

Non applicare con continuità e perseveranza questi semplicissimi calcoli, porta quasi sicuramente ad un maggior spreco alimentare, cibi scaduti che vengono buttati nella spazzatura, costi inutili e pure dannosi.

Per ridurre gli sprechi, per risparmiare e per fare una spesa programmata si deve scrivere a casa la lista dei prodotti da acquistare, previa verifica delle disponibilità esistenti nella dispensa e nel frigorifero.

Conoscere i fabbisogni alimentari di ciascun componente del nucleo familiare



In tutte le forme di ristorazione collettiva si applicano regole molto precise rispetto ai menù, alla composizione quanti/qualitativa delle ricette e alle grammature delle singole porzioni a crudo e a cotto.

Con il supporto di programmi informatici si definiscono tabelle dietetiche per ogni uso e consumo.

A titolo di esempio, se in una preparazione culinaria dove la ricetta teorica prevede un grammo di olio di oliva extravergine per ciascuna porzione, riduciamo della metà l'olio utilizzato, significa che su 1000 consumazioni si risparmiano 500 grammi di olio (circa mezzo litro). Ipotizzando di offrire questa preparazione una sola volta alla settimana ma per tutte le settimane dell'anno (52), si ottiene un risparmio finale di

26.000 grammi di olio, cioè circa 26 litri!!!

Ora, poichè in Italia risiedono circa 60 milioni di abitanti, tenendo in considerazione i dati che si ottengono applicando diffusamente questi suggerimenti, si arriva a stimare che almeno un decimo dei prodotti alimentari acquistati dalle famiglie finiscono come **spreco alimentare**.



Un contributo significativo alla lotta dello spreco alimentare arriva dalla conoscenza del fabbisogno alimentare soggettivo e collettivo.

Per avvicinarci alla risposta e senza dover ricorrere a nutrizionisti e dietologi, si deve considerare che ciascuna persona ha un fabbisogno nutrizionale individuale molto simile a quello di altri migliaia e migliaia di soggetti, ma pur sempre individuale.

In quei nuclei famigliari dove uno o più componenti usufruiscono della ristorazione scolastica o aziendale, si consiglia di poter disporre anche in casa di queste tabelle e menù che aiutano a far conoscere il fabbisogno. Con la rilevazione settimanale di tutto quello che si consuma indicata nella brochure **Menù sostenibile** e con i suggerimenti finora indicati, si arriva con una certa facilità a calcolare anche le quantità di alimenti e bevande di cui ognuno di noi ha bisogno in un giorno o in una settimana.

E' noto che gli alimenti vengono "pesati" anche con la quantità di energia che contengono: le chilocalorie che vengono prodotte da tre grandi gruppi di sostanze alimentari presenti in quantità variabili negli alimenti e nelle bevande: carboidrati, lipidi o grassi, proteine.

Quantità media	Per 100 g			
Valore energetico	kJ Kcal	1543 368	kJ Kcal	1
Proteine	g	6,5	g	
Carboidrati di cui: zuccheri	g g	51,5 25,0	g g	
Grassi di cui: saturi colesterolo	g g mg	14,5 9,5 105,0	g g mg	
	g	2,5	g	

Con le etichette nutrizionali oggi il consumatore non esperto è molto facilitato nel capire che nutrienti introduce con gli alimenti e le bevande. In alcuni casi si trovano indicazioni quantitative della singola porzione standard e con un po' di pazienza si può arrivare a fare dei conteggi molto precisi.

Consultando i valori riferimento LARN
Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la Popolazione Italiana

http://www.sinu.it/html/pag/tabelle_larn_2014_rev.asp



si possono ricavare le indicazioni standard in termini di apporto calorico e fabbisogni di nutrienti (carboidrati, lipidi/grassi, proteine, ecc.). A titolo d'esempio si trovano queste indicazioni per:

Uomo età 18-59 anni, altezza cm 170, peso Kg 65, Kcal/giorno 2.350.

Donna età 18-59 anni, altezza cm 160, peso Kg 57,6, Kcal/giorno 1.940.

E ora pensiamo alla nostra salute

Ci limitiamo a considerare gli aspetti generali del fabbisogno nutrizionale individuale considerati in una visione di prevenzione, di tutela della salute e del benessere.

Ciò che mangiamo deve essere conosciuto. Le etichette ci danno una mano importante. Chiedersi con frequenza: che cosa stiamo mangiando e bevendo?

Gli alimenti che si consumano si devono valutare anche per le loro caratteristiche organolettiche (colore, forma, consistenza, aroma, sapore) e il nostro olfatto, la nostra vista, il nostro udito, la nostra lingua

e il nostro tatto devono essere tenuti allenati con continuità.. Tutti i cibi e tutte le bevande prima dell'ingestione vanno assaggiati. Se dal punto di vista organolettico ci appaiono "diversi" dal consueto, dubitare della loro sicurezza e della loro qualità.

Masticare a lungo ed insalivare i cibi, sorseggiare le bevande al fine di avere un buon transito intestinale. Curare l'igiene orale al fine di prevenire la carie dentaria.

Adottare una dieta equilibrata e quindi molto variata sia nella giornata come nella settimana. Evitare la monotonia. Seguire la stagionalità di frutta e verdure.

Prevenire la situazione di sovrappeso e a maggior ragione di obesità. Alzarsi da tavola sempre con un po' di "fame".

Limitare il consumo di bevande alcoliche.

Aumentare i consumi di frutta e verdure arrivando a cinque porzioni al giorno (apporti di vitamine, antiossidanti naturali, sali minerali, fibra vegetale). Limitare il consumo di cibi e bevande contenenti zucchero (saccarosio).

Aumentare il consumo di legumi (un tempo chiamati la "carne dei poveri") come piselli, fagioli, fagiolini, ceci, lenticchie, fave, cicerchie, ricchi di proteine.

Limitare il consumo di carni e pollame a 3 volte alla settimana.

Arrivare a consumare 2-3 porzioni di pesci piccoli alla settimana (apportano proteine nobili, acidi grassi polinsaturi tra cui omega-3, sali minerali).





Preferire condimenti di origine vegetale da consumarsi a crudo.

Si consiglia olio extravergine di oliva a crudo.

Ridurre drasticamente le frittiture. Evitare le sovracotture (cotture prolungate) e riscaldamenti ripetitivi dei cibi cotti.

Ridurre i cibi ad elevato contenuto di grassi (es. insaccati, formaggi, salse, creme).

Ridurre drasticamente il consumo di sale da cucina (cloruro di sodio).

Utilizzare gli integratori alimentari secondo i consigli del nutrizionista o del dietologo.





ACU
Associazione Consumatori Utenti
Sede regionale della Lombardia

Via Padre Luigi Monti 20/c

20162 Milano

tel. 02-6615411/2

fax 02-6425293

www.associazioneacu.org

mail:

associazione@associazioneacu.org

aculombardia@sedi.associazioneacu.org

www.mangiosano.org



LEGA CONSUMATORI

Lega Consumatori

Via delle Orchidee 4/A

20147 Milano

tel. 02-48303659

fax 02-48302611

www.legaconsumatori.it

mail: milano@legaconsumatori.it

**Costruire Expo 2015 come tappa di uno sviluppo sostenibile e solidale
a dimensione d'uomo per tutti gli uomini del Pianeta**

*ACU-Associazione Consumatori Utenti – Sede regionale della Lombardia e Lega Consumatori
Progetto realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento 2013 della Regione Lombardia con l'utilizzo dei fondi del
Ministero dello Sviluppo Economico*