16 OTTOBRE 2026

GIORNATA MONDIALE dell'ALIMENTAZIONE

VERSO UN'ALIMENTAZIONE SEMPRE PIÙ SOSTENIBILE



In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, desidero rivolgere un pensiero e a tutti coloro che, ogni giorno, si impegnano per garantire il diritto fondamentale al cibo sano, sicuro e sostenibile. Mi riferisco agli agricoltori, agli operatori del settore agroalimentare, ai volontari delle associazioni che, con passione e competenza, contribuiscono a costruire un sistema alimentare più solidale e resiliente, anche sul nostro territorio.

Questa giornata rappresenta un'opportunità per riflettere sull'importanza delle nostre scelte alimentari. Scegliere bene cosa mangiare significa prendersi cura della propria salute e contribuire, al tempo stesso, alla sostenibilità sociale, economica e ambientale.

Alcuni gesti concreti che fanno la differenza:

- *preferire alimenti vegetali, a km zero, coltivati con metodi sostenibili;*
- *evitare lo spreco alimentare attraverso una pianificazione attenta degli acquisti e il riutilizzo creativo degli avanzi;*
- *sostenere la filiera corta e valorizzare le eccellenze del territorio.*

L'alimentazione è un tema che si intreccia con la salute, l'economia, la cultura e il futuro del nostro pianeta. In un mondo dove ancora troppe persone soffrono la fame, mentre altre combattono con gli eccessi e lo spreco, è nostro dovere promuovere modelli alimentari equi, consapevoli e inclusivi.

Auguro a tutti e a tutte una Giornata dell'Alimentazione ricca di consapevolezza e partecipazione.

Laura Mannucci
Assessora alla Qualità della Vita e Transizione Ecologica



MANGIARE BENE



Negli ultimi decenni, numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che seguire la **Dieta Mediterranea** aiuta a ridurre il rischio di malattie croniche come diabete, obesità e patologie cardiovascolari.

Per rendere più chiaro cosa significhi “mangiare mediterraneo”, la **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)** ha creato una rappresentazione grafica: la **piramide alimentare**.

MANGIARE BENE



La piramide alimentare tradizionale è stata **recentemente aggiornata** per riflettere le nuove conoscenze nutrizionali e ambientali.

La nuova versione:

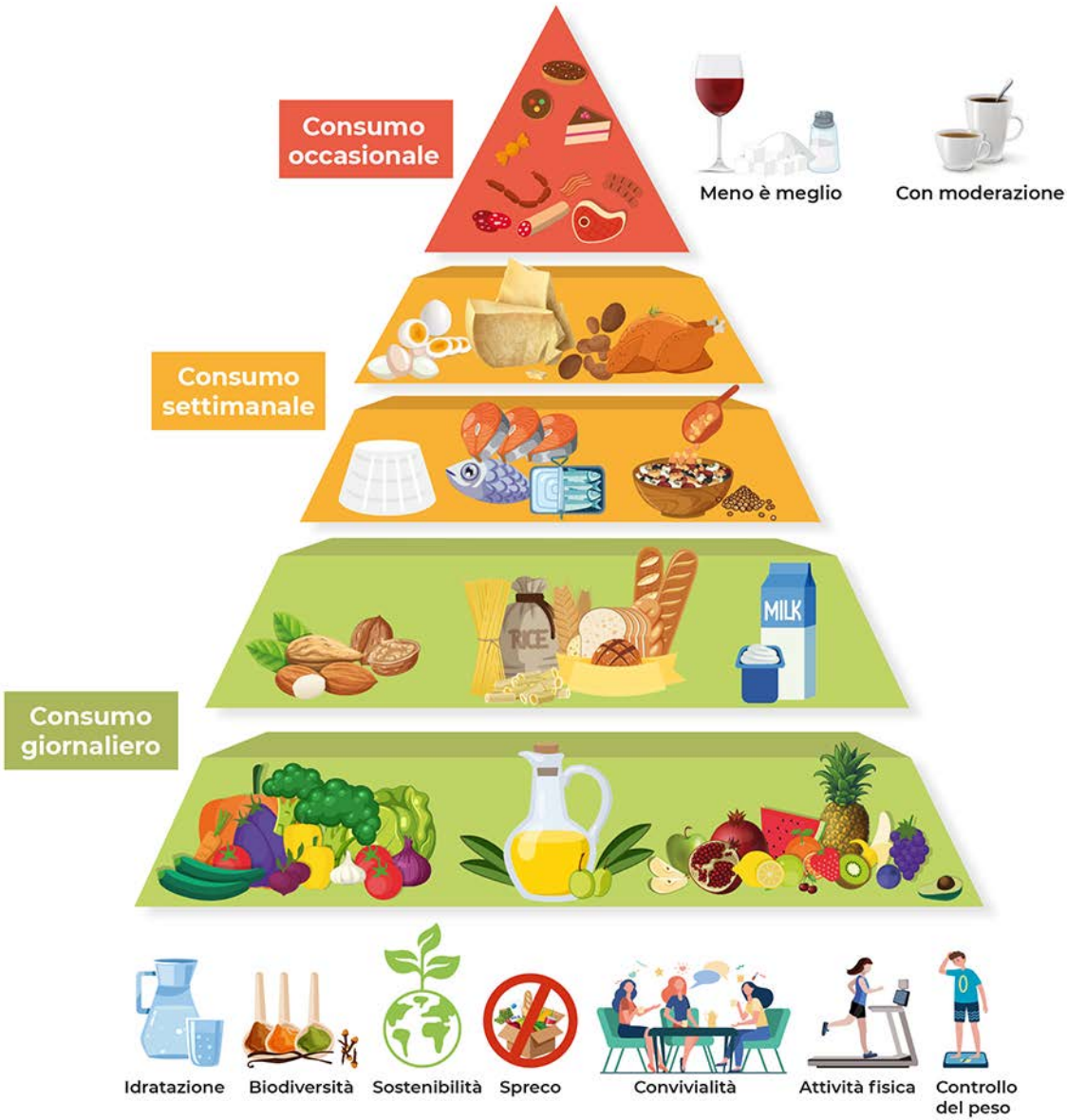
- **valorizza l'alimentazione vegetale**, con frutta, verdura, legumi e cereali integrali alla base;
- **riduce il consumo di alimenti di origine animale**, promuovendo scelte più sostenibili;
- **introduce raccomandazioni utili per la prevenzione delle malattie cardiovascolari**.

Come la versione precedente, anche la nuova piramide **organizza gli alimenti in base alla frequenza di consumo**:

- *ogni giorno*
- *ogni settimana*
- *occasionalmente*

Questa giornata è l'occasione perfetta per riflettere sulle nostre abitudini alimentari e fare scelte più consapevoli, per la nostra salute e per il futuro del pianeta.

PIRAMIDE ALIMENTARE AGGIORNATA



Fonte: Società Italiana di Nutrizione Umana

MANGIARE BENE

Cosa mangiare ogni giorno



Alla base della piramide alimentare mediterranea, composta da due sezioni, sono indicati gli alimenti da consumare quotidianamente, fondamentali per la salute e la prevenzione delle malattie.

Sezione 1 – Frutta, verdura e olio extravergine d'oliva (EVO)

Questi alimenti sono pilastri della tradizione mediterranea e offrono numerosi benefici:

- **frutta e verdura**. Ricche di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti, sono essenziali per il benessere generale;
- **olio EVO**. Posto al centro della piramide per il suo ruolo storico come condimento principale, è noto per le sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie e per la sua efficacia nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Sezione 2 – Cereali integrali, frutta secca e semi oleosi, latte e yogurt

- **I cereali integrali**, principale fonte di carboidrati ed energia, sono ricchi di fibre, vitamine e composti bioattivi e offrono vantaggi significativi rispetto ai cereali raffinati. L'abbinamento ideale? Con verdure fresche e legumi, per un pasto completo e bilanciato.
- **La frutta secca e i semi oleosi** sono piccoli ma particolarmente pregiati perché ricchi di grassi buoni, proteine e sali minerali.
- **Il latte e lo yogurt** sono invece ottime fonti di calcio e contribuiscono alla salute delle ossa e al benessere generale.

MANGIARE BENE

Cosa mangiare ogni settimana



Nel livello intermedio della piramide troviamo gli alimenti da consumare con regolarità settimanale. Anche in questo caso sono previste due sezioni:

Sezione 1 – Legumi e pesce

- **Legumi**. Protagonisti della tradizione mediterranea, sono fonte eccellente di proteine vegetali. Sostituire le proteine animali con i legumi è una scelta salutare e sostenibile.
- **Pesce**. È ricco di omega–3, utile per la salute cardiovascolare. È possibile consumarlo 2–3 volte a settimana, preferendo pesce azzurro locale e di piccola taglia, evitando quelli di grandi dimensioni, che possono contenere più mercurio.

Sezione 2 – Carni bianche, uova, formaggi stagionati e patate

- **Carni bianche e uova**. Sono fonti di proteine animali da consumare con moderazione. Le uova, in particolare, sono ricche di proteine di alta qualità e possono essere mangiate anche ogni giorno, senza aumentare il rischio di malattie cardiache.
- **Formaggi stagionati**. Da gustare meno frequentemente rispetto a latte e yogurt.
- **Le patate**. Un tempo considerate alimento quotidiano, passano a un consumo settimanale. Tale cambiamento è dovuto a considerazioni nutrizionali legate al glucosio e al rischio di diabete.

MANGIARE BENE

Cosa mangiare solo ogni tanto



Al vertice della piramide, troviamo gli alimenti da limitare: dolci, snack, bevande zuccherate, carni rosse e carni lavorate. A differenza delle versioni precedenti della piramide alimentare, oggi si consiglia di ridurre drasticamente il consumo di carni rosse ed elaborate.
Fondamentale, nella nuova piramide, è la moderazione di zucchero, sale e alcol. Questi alimenti, spesso sottovalutati, sono tra i principali responsabili di molte malattie.

- **Lo zucchero** (in particolare gli zuccheri semplici aggiunti e gli alimenti che li contengono) deve essere consumato in quantità minime. L'eccessivo consumo di zuccheri liberi, come quelli di bibite zuccherate, dolci e bevande, è associato a vari problemi di salute, tra cui l'aumento di peso, l'obesità, il rischio di diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari.
- **Sale**. In Italia, il sale è utilizzato in quantità eccessive, essendo contenuto in molti alimenti trasformati come il pane salato, i formaggi stagionati e i salumi. È associato a ipertensione e malattie cardiovascolari, se consumato in dosi maggiori di 5 grammi, corrispondenti a 2 grammi di sodio al giorno (raccomandazione OMS).
- **Alcol**. Le nuove evidenze scientifiche mettono in risalto che non esiste una quantità sicura, soprattutto in relazione ai tumori. Vino e birra devono essere consumati con consapevolezza e solo in occasioni speciali, senza considerarli benefici per la salute.

MANGIARE BENE

Oltre il cibo



Alla base della piramide non ci sono solo alimenti, ma le abitudini sane e sostenibili da adottare:

- bere acqua, preferibilmente del rubinetto
- condividere i pasti con gli altri
- fare attività fisica regolare
- scegliere prodotti freschi e di stagione
- usare erbe aromatiche e spezie per insaporire, anche per limitare il sale
- ridurre lo spreco alimentare
- fare scelte che rispettano la biodiversità



LA POVERTÀ ALIMENTARE



Quando mangiare sano diventa una sfida sociale

Esiste una forte correlazione tra **scarsità di risorse economiche e obesità**. Le persone con minori risorse economiche e culturali tendono a consumare cibi più economici, spesso ricchi di calorie ma poveri di nutrienti. Lo stress, la mancanza di educazione alimentare e l'accesso limitato alle cure contribuiscono a peggiorare la situazione.

Quando l'obesità è favorita?

- La scarsità di denaro porta a scegliere alimenti convenienti ma poco salutari: cibi ultra processati, bevande zuccherate, snack ipercalorici.
- Chi è più povero ha un minore accesso all'istruzione, tende ad avere una cultura alimentare più debole e tendenzialmente effettua scelte nutrizionali sbilanciate, a rischio di malnutrizione.
- Le difficoltà economiche generano stress, che può portare a mangiare in modo eccessivo o disordinato, aumentando il rischio di sovrappeso.
- Le persone in condizioni di povertà spesso non possono permettersi consulenze nutrizionali o programmi di prevenzione.

In Italia, l'obesità è più diffusa tra le fasce sociali svantaggiate, soprattutto nel Sud. Studi dimostrano che la povertà vissuta durante l'infanzia aumenta il rischio di obesità in età adulta. L'obesità ha un costo sociale ed economico elevato, che grava sul sistema sanitario e alimenta un circolo vizioso tra povertà e salute.

LA POVERTÀ ALIMENTARE

Come riuscire a fare una spesa intelligente anche con risorse limitate?



Acquistare frutta e verdura di stagione

La frutta e la verdura di stagione garantiscono:

- **sapore e qualità** più intensi e naturali;
- **prezzi** più bassi;
- **buona nutrizione** perchè ricchi di vitamine, fibre e minerali;
- **sostenibilità** per l'ambiente, in quanto crescendo nel proprio ciclo naturale, richiede meno energia e sostegni (come serre riscaldate e illuminazione artificiale), riduce la necessità di trasporti e conservazioni complesse, e supporta economie locali, abbattendo le emissioni di CO2.

Usare legumi secchi

L'uso di legumi secchi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli…) consentono di avere:

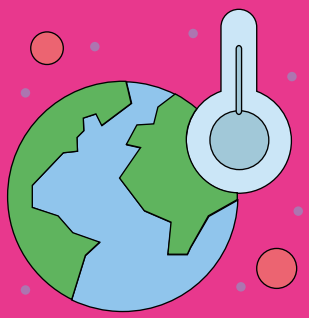
- **più convenienza** perchè costano meno della carne; 100 grammi di carne possono essere sostituiti con circa 50 grammi di legumi secchi;
- **lunga conservazione**, nel senso che i legumi secchi possono durare per anni se conservati in un luogo fresco, asciutto e al riparo da luce e umidità;
- **salute**, in quanto sono un'ottima fonte di proteine vegetali, fibre e sali minerali.

Fare la spesa in modo consapevole

- **Pianifica gli acquisti facendo una lista** basata sui prodotti di stagione.
- **Cerca le promozioni**, confrontando i prezzi nei diversi negozi.
- **Segui la stagionalità**, usando un calendario per sapere cosa è disponibile.



CAMBIAMENTI CLIMATICI E LE GUERRE PER IL CIBO



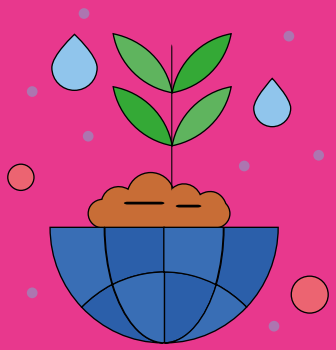
I cambiamenti climatici stanno trasformando rapidamente il nostro pianeta, con conseguenze drammatiche anche per quanto concerne l'accesso al cibo. L'innalzamento delle temperature, la desertificazione, le alluvioni e gli eventi meteorologici estremi stanno compromettendo la produzione agricola in molte regioni del mondo, riducendo la disponibilità di risorse alimentari.

Inoltre, alcune colture tradizionali non riescono più a crescere nei territori dove erano storicamente coltivate. Si aggiunga un altro aspetto importante, ovvero la scarsità d'acqua, aggravata dal riscaldamento globale, che rende difficile l'irrigazione dei campi e l'allevamento di bestiame.

Quando il cibo scarseggia, le tensioni sociali e politiche aumentano. Infatti, in alcune aree del mondo, la competizione per le risorse agricole ha già innescato conflitti armati. Le guerre per il controllo di terre fertili, fonti d'acqua e rotte commerciali alimentari stanno diventando sempre più frequenti. Alcuni esempi:

- in Africa subsahariana, la desertificazione ha spinto popolazioni a migrare, generando scontri tra comunità;
- in Medio Oriente, la scarsità idrica ha alimentato tensioni tra stati confinanti;
- in America Latina, la deforestazione e l'accaparramento di terre per colture intensive hanno provocato proteste e repressioni.

CAMBIAMENTI CLIMATICI E LE GUERRE PER IL CIBO

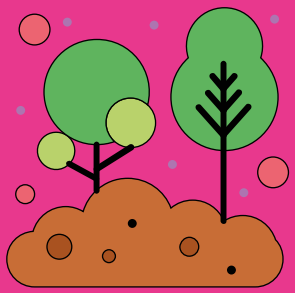


Se da una parte i cambiamenti climatici hanno un impatto diretto sulla quantità di risorse in agricoltura, a sua volta le coltivazioni intensive, oltre agli allevamenti, producono un effetto profondo sul cambiamento climatico, spesso sottovalutato.
Ecco alcuni esempi, relativi alle emissioni in agricoltura:

- l'uso massiccio di fertilizzanti azotati rilascia protossido di azoto (N_2O), un gas serra 300 volte più potente dell'anidride carbonica;
- i macchinari agricoli e sistemi di irrigazione consumano combustibili fossili, aumentando le emissioni di anidride carbonica;
- le coltivazioni intensive producono grandi quantità di metano, un altro potente gas serra.

Inoltre, l'agricoltura intensiva e l'agricoltura estensiva hanno la necessità di avere sempre più terreni fertili per espandere le coltivazioni. Ne deriva il fenomeno dell'abbattimento di boschi e foreste a seguito di cui vengono liberate enormi quantità di carbonio immagazzinate nel suolo e nella vegetazione.
Si aggiunga il degrado dovuto allo sfruttamento delle torbiere per uso agricolo, che sono tra gli ecosistemi più preziosi del pianeta perché immagazzinano miliardi di tonnellate di carbonio, ospitano un'enorme biodiversità, contribuiscono a ridurre il rischio inondazioni, depurano l'acqua rendendola potabile, contrastando il cambiamento climatico.

CAMBIAMENTI CLIMATICI E LE GUERRE PER IL CIBO



Altri effetti dell'agricoltura intensiva sono rappresentati da:

- consumo enorme di acqua, spesso in zone già soggette a siccità;
- impoverimento del suolo, a causa delle monoculture, rendendolo meno fertile e più vulnerabile all'erosione;
- perdita di biodiversità e degradazione del suolo;
- vulnerabilità ai cambiamenti climatici.

Affrontare il legame tra cambiamenti climatici e guerre per il cibo, richiede un approccio globale e coordinato, rappresentato dall'investimento in agricoltura resiliente, con tecniche che resistano agli eventi climatici estremi, dalla promozione della cooperazione internazionale per la gestione delle risorse naturali in modo sostenibile, dalla riduzione delle emissioni di gas serra per mitigare gli effetti del cambiamento climatico e dall'accesso al cibo a tutti, evitando che diventi uno strumento di potere o di ricatto.

L'agricoltura intensiva non è solo una vittima del cambiamento climatico, ma anche una sua causa. Riformarla è essenziale per garantire un futuro sostenibile.



Giornata Mondiale dell'Alimentazione
promossa dall'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura

Comune di Empoli
Assessorato alla Qualità della Vita e Transizione Ecologica

COMUNE di EMPOLI

EMPOLI
PER
L'AMBIENTE
2026

EMPOLI
FOOD
2030