



Nestlé

Good food, Good life

EDITORIALE

Lo scorso 16 novembre si è tenuta la terza edizione dell'**International Whole Grain Day**, ricorrenza che vede la **World Health Organization (WHO)** e l'**Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO)** unire le forze per promuovere il consumo dei cereali integrali. La giornata internazionale rivolge un appello ai governi perché rivedano le loro linee guida nutrizionali e promuovano iniziative di politica pubblica volte a far conoscere il ruolo importante dei cereali integrali all'interno di un sistema alimentare sano e sostenibile. La **Whole Grain Initiative** mira a fornire una chiara comprensione della definizione di cereali integrali e di prodotti integrali e a rivedere le evidenze scientifiche che ne provano i **benefici per la salute**. Due punti rilevanti del dibattito riguardano, in particolare, la **determinazione di un quantitativo di assunzione che sia universale su scala nazionale e globale e, in più, la definizione di una panoramica degli aspetti di sostenibilità legati alla loro coltivazione**.

Gli Scienziati della **Danish Cancer Society** e dell'**Università Tecnica della Danimarca** hanno redatto un nuovo rapporto scientifico come risultato del **WholEUGrain**, progetto triennale che, istituito da quattro Paesi partner, si pone l'obiettivo di trasferire le conoscenze Danesi ad altri paesi europei attraverso un'organizzazione nazionale dei cereali integrali (WGP). **Il progetto mira a promuovere la buona salute attraverso diete sane, prevenire le malattie, ridurre il divario economico e creare ambienti favorevoli a stili di vita corretti nei paesi in via di sviluppo** grazie a partnerships con enti pubblici e privati. Il nuovo report vuole fornire una chiara comprensione degli aspetti rilevanti riguardanti la definizione di cereali integrali e prodotti integrali, nonché rivedere le prove scientifiche dei benefici che il loro consumo ha sulla salute e sull'insorgenza di determinate patologie.

VAI CON L'INTEGRALE!



Segui questi semplici consigli:



VERIFICA LA PRESENZA DELLA PAROLA "INTEGRALE" NELLA LISTA DEGLI INGREDIENTI



PREFERISCI LE ALTERNATIVE INTEGRALI DI PANE, PASTA E RISO



SCEGLI A COLAZIONE PRODOTTI A BASE DI CEREALI INTEGRALI



AGGIUNGI ANCHE A PRANZO E A CENA UN'ALTRA PORZIONE DI INTEGRALE (PANE, PASTA O RISO INTEGRALI...)



FAI ATTENZIONE AI LOGHI PRESENTI IN ETICHETTA CHE EVIDENZIANO IL CONTENUTO DI CEREALI INTEGRALI NEL PRODOTTO

16 NOVEMBRE



UNA GIORNATA PER CELEBRARE I CEREALI INTEGRALI

4 | 2021 WELLNESS REPORT

Newsletter di Nestlé Italiana www.nestle.it in collaborazione con Edelman
Per ricevere Wellness Report scrivere a: relazioni_esterne@it.nestle.com



LOW INTAKE OF WHOLE
GRAINS IS THE LEADING
DIETARY RISK FACTOR
IN MOST COUNTRIES
WORLDWIDE



@EATWHOLEGRAINS

#INTERNATIONALWEDAY



"I cereali integrali svolgono un importante ruolo nei modelli dietetici sani e sostenibili, come hanno evidenziato la World Health Organization (WHO) e l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO). In Nestlé siamo molto sensibili a questo tema in quanto la nostra missione è da sempre quella di promuovere stili di vita più salutari per le persone e più sostenibili per il nostro pianeta. Nello specifico, i Cereali Nestlé, in linea con la loro missione 'Make breakfast better', dal 2003 hanno aumentato di oltre il 50% il contenuto di cereali integrali e, ad oggi, tutti i Cereali Nestlé che riportano il Green Banner sul pack sono costituiti da un minimo di 8g di cereali integrali per porzione"

Manuela Kron, Head of Corporate Affairs and Marketing
Consumer Communication del Gruppo Nestlé in Italia

Giornata Internazionale dei Cereali Integrali

Costruire insieme sistemi alimentari sani, sostenibili e resilienti



Good food, Good life

Come evidenziato dalle trattazioni della COP26, il cambiamento climatico e la crescita della popolazione globale sono tematiche che ricoprono il primo posto nella maggior parte delle discussioni sulla politica alimentare e sull'agricoltura. Esistono prove evidenti e coerenti riguardo al fatto che **i cereali integrali svolgono un importante ruolo nei modelli dietetici sani e sostenibili**, come evidenziato in diverse recenti meta-analisi¹, nella pubblicazione² della WHO e della FAO, nel report³ della Commissione EAT-Lancet e negli studi Global Burden of Disease. Tuttavia, quando si tratta di avere una dieta a base vegetale, i cereali integrali a volte vengono dimenticati o trascurati e i livelli della loro assunzione, su scala globale, rimangono incredibilmente bassi⁴.

Si stima che, a livello mondiale, si consumi meno di un quarto delle dosi giornaliere consigliate di prodotti integrali⁵ (29g di dose media giornaliera, rispetto alla dose consigliata, che sarebbe 125g al giorno).

Per questo è necessario favorire iniziative di sensibilizzazione, anche su scala nazionale e regionale, coinvolgendo tutti i protagonisti, pubblici e privati.

Patrizia Fracassi, Senior Nutrition e Food Systems Officer FAO, ha commentato:

"Dobbiamo intervenire rapidamente. È stato dimostrato che gli ingredienti integrali apportano tanti vantaggi alla salute, oltre che al pianeta. Il consumo di 50 g di prodotti integrali al giorno porta a una riduzione del rischio di mortalità fino al 24%⁶. Purtroppo, meno del 50% della popolazione mondiale raggiunge questo livello.⁷ Per affrontare questo problema, raccomandiamo la diffusione di indicazioni dietetiche che includano tutta una serie di alimenti e l'adozione di un'etichettatura chiara che promuova il consumo di prodotti integrali".



Una ragione ulteriore a favore del consumo di cereali, evidenziata da una recente **ricerca effettuata dal WWF, è l'impatto virtuoso sull'ambiente**: passare a una "dieta universale" (ossia una dieta ricca di prodotti integrali, frutta e verdura, con meno zucchero, olio, grassi e carne⁸) **può ridurre la perdita della fauna fino al 46%, fermare la deforestazione e diminuire almeno del 30% le emissioni di gas serra dovute alle coltivazioni agricole⁹.**

La Whole Grain Initiative, con il supporto delle 50 organizzazioni che la costituiscono, chiede quindi ai Governi di adottare delle misure che aiutino l'opinione pubblica a comprendere i benefici legati al consumo di prodotti integrali.

Queste sono le 3 misure che vengono proposte:

- **Indicazioni dietetiche uniformi che mettano in primo piano i prodotti integrali**
Più di 100 Paesi in tutto il mondo hanno elaborato, o stanno elaborando, delle indicazioni dietetiche basate sui prodotti integrali: è necessaria una maggiore enfasi, sia nelle informazioni che nelle immagini che accompagnano le guide alimentari.
- **Etichette sul fronte del pack che riconoscano chiaramente il contributo dei prodotti integrali**
È stato dimostrato che le etichette posizionate sulla parte frontale delle confezioni aiutano i consumatori a identificare i prodotti alimentari più sani¹⁰ e l'OMS ne ha raccomandato l'utilizzo come strumento per prevenire le malattie non trasmissibili¹¹. A tal proposito, la WGI sta chiedendo ad altri Governi di prendere in considerazione il ricorso ad etichette che, sul fronte delle confezioni, riportino ingredienti integrali.
- **Campagne informative e di marketing a vantaggio dei prodotti integrali**
Una campagna a favore dei prodotti integrali effettuata dalla Danish Whole Grain Partnership (DWPG), in collaborazione con il Governo danese e altre organizzazioni sanitarie non profit, ha fatto registrare un aumento dell'assunzione media di questi prodotti da 32g a 82g/10MJ/al giorno, dopo la conclusione della campagna.

Anche i **Cereali Nestlé** dal 2003 lavorano per migliorare il profilo nutrizionale delle proprie ricette in linea con la loro mission **"Make Breakfast Better"**: in media **il contenuto di cereali integrali è stato aumentato di oltre il 50%**, mentre è stato ridotto del 20% il contenuto di zucchero¹². **L'impegno dei Cereali Nestlé è volto a garantire che i cereali integrali costituiscano l'ingrediente principale in più del 99% dei prodotti per la colazione destinati ai bambini e adolescenti** e che il 100% dei cereali che riportano il Green Banner sul pack siano costituiti da un minimo di 8g di cereali integrali per porzione.

Inoltre, attraverso il progetto nutrizionale per bambini da 4 a 12 anni **Buongiorno con Nutripiatto** - sviluppato con la supervisione scientifica dell'Università Campus Bio-Medico di Roma - **il Gruppo Nestlé in Italia si impegna ulteriormente a sensibilizzare i bambini e le famiglie all'importanza di una colazione bilanciata, che preveda anche le giuste porzioni di alimenti integrali.**

¹ Aune et al. (2016), *BMI*, <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.i2716>; Schwingshackl et al. (2017), *Amer Jour Clin Nutr*, <https://doi.org/10.3945/ajcn.117.153148>; Bechthold et al. (2019), *Crit Rev Food Sci Nutr*, <https://doi.org/10.1080/10408398.2017.1392288>; Reynolds et al. (2019), *Lancet*, [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31809-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9)

² FAO and WHO. 2019. Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome. <http://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>

³ Willett et al. (2019), *Lancet*, [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

⁴ GBD 2017 Diet Collaborators (2019), *Lancet*, [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(19)30041-8)

⁵ <https://www.eurekalert.org/news-releases/494822>

⁶ Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Abebe, Z. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958–1972

⁷ Global Dietary Database. (2020). Dietary data by country. Retrieved from <https://www.globaldietarydatabase.org/our-data/data-visualizations/dietary-data-country>

⁸ <https://www.worldwildlife.org/stories/eating-for-our-planet>

⁹ WWF (2020). Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets. Loken, B. et al. WWF, Gland, Switzerland

¹⁰ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6723811/>

¹¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6723811/>

¹² Based on Nestlé-branded breakfast cereals and bars total 2018 volume. Sugar levels are based on labelled values