



Manuela Kron

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

Editoriale

I **CEREALI INTEGRALI** non sono ancora adeguatamente inclusi nelle **abitudini alimentari** comuni: a livello globale, infatti, si stima un consumo di meno di un quarto della quantità quotidiana suggerita di 50 grammi¹. Una constatazione che riguarda specialmente i bambini e che può avere un impatto considerevole sul loro stile alimentare.

Come la **comunità scientifica** sostiene da anni, questa categoria di alimenti, in effetti, essendo **ricca di sostanze nutritive** - tra cui carboidrati complessi, vitamine del gruppo B, ferro, magnesio e fibre - è associata ad un maggiore apporto di nutrienti e ad una migliore qualità complessiva della dieta. Gli esperti, inoltre, sottolineano il **ruolo fondamentale** dei cereali integrali per la **salute** generale delle persone, per la **sicurezza alimentare** e per una **migliore economia sanitaria globale**.

In generale, quindi, assumere una maggiore quantità di cereali integrali durante i pasti può avere un impatto considerevole sulla vita delle persone. Per sensibilizzare sempre di più su un'azione tanto importante, è necessario un **significativo intervento congiunto** di aziende alimentari, Governi, nutrizionisti, dietologi e ricercatori. Un esempio è la **"Whole Grain Initiative"**, una partnership tra esperti e organizzazioni di primo piano che si dedicano alla promozione dei cereali integrali, che ha celebrato il 15 novembre la **quarta Giornata Annuale Internazionale dei Cereali Integrali**: professionisti di nutrizione e sostenibilità si sono riuniti per discutere l'importanza dei cereali integrali nella creazione di sistemi alimentari più sani, più sostenibili e resilienti, a livello mondiale.

Tra le 50 organizzazioni parte della Whole Grain Initiative, è presente anche **Nestlé**, fermamente convinta dei benefici nutrizionali e globali dei cereali integrali. Infatti, il Gruppo, in linea con la mission **"Make Breakfast Better"** di CPW, ha migliorato le proprie ricette dei **Cereali Nestlé** aumentando il contenuto di cereali integrali di oltre il 50% in media e riducendo lo zucchero del 20%².

Inoltre, Nestlé si impegna quotidianamente per garantire che in oltre il 99% dei prodotti per la colazione destinati a bambini e adolescenti i cereali integrali costituiscono l'ingrediente principale 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. Ma non solo: attraverso il **progetto nutrizionale per bambini da 4 a 12 anni Nutripiatto** - sviluppato con la supervisione scientifica di SIPPS (Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale) e dell'Università Campus Bio-Medico di Roma - in Italia il Gruppo è attivo per la sensibilizzazione di bambini e famiglie sull'importanza di una colazione bilanciata, che preveda anche le giuste porzioni di alimenti integrali durante il pranzo e la cena. Nel contesto di questa iniziativa, con la recente edizione **Buongiorno con Nutripiatto**, infine, Nestlé si impegna per mostrare le componenti alimentari fondamentali - tra cui l'integrale - per preparare e consumare una prima colazione bilanciata. In conclusione, in qualità di azienda alimentare sempre attenta a questo tema ed essendo sulla tavola di milioni di famiglie ogni giorno, portiamo avanti diversi progetti, con un obiettivo di fondo: **aiutare le persone ad aumentare l'assunzione di cereali integrali attraverso tutti i pasti della giornata**.

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

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

I cereali integrali possono MIGLIORARE IL MONDO



“Perché i cereali integrali sono importanti per tutto il mondo”

È questo il fil rouge tematico proposto dalla **“Whole Grain Initiative”** in occasione della quarta **Giornata Annuale Internazionale dei Cereali Integrali**, ricorrenza che vede l'unione della World Health Organization (WHO) e dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) per la promozione dei cereali integrali.

Sono diverse le macro aree che possono beneficiare di un aumento dell'impiego di questi alimenti ed è cruciale promuoverle nelle campagne di sensibilizzazione, con l'obiettivo di rendere le persone più consapevoli e incentivarle a incrementarne il consumo. La prima è la **nutrizione**: come noto, essendo ricchi di fitonutrienti e nutrienti come proteine, ferro, zinco, magnesio, vitamine del gruppo B, vitamina E e antiossidanti costituiscono una parte fondamentale di una dieta sana.

A rendere ancora più chiaro il ruolo che una nutrizione adeguata può avere è il **Rapporto sulla nutrizione globale 2021**: ogni anno, infatti, 11 milioni di persone nel mondo muoiono a causa di un'alimentazione scorretta e, in particolare, queste tipologie di decessi sono aumentate del 15% dal 2010 e sono responsabili di oltre 12 milioni di decessi per malattie non trasmissibili negli adulti. La stretta relazione con la **salute generale** delle persone è quindi subito spiegata: la scarsa assunzione di cereali integrali è il principale fattore di rischio alimentare nella maggior parte dei paesi del mondo.

11
MLN

Decessi per un'alimentazione scorretta

12
MLN

Decessi per malattie non trasmissibili negli adulti



Nestlé

N° 3 / 2022
WELLNESS REPORT

Good food, Good life



Il consumo di cereali integrali, inoltre, può avere un effetto significativo e positivo sull'**economia sanitaria globale**: recenti ricerche hanno infatti dimostrato che è possibile ottenere notevoli **risparmi sulle spese sanitarie**. Ad esempio, in Australia, con un aumento del consumo di cereali integrali si potrebbe arrivare a un risparmio annuale di 1,4 miliardi di AU\$, prevenendo le malattie cardiovascolari e il diabete di tipo 2, ossia una somma sufficiente per costruire cinque nuovi ospedali³. In Finlandia, è stato calcolato un risparmio di quasi 1 miliardo di euro nell'arco di 10 anni grazie alla prevenzione del diabete di tipo 2, pari al costo di 7.000 nuovi parchi giochi⁴. Infine, negli USA, potrebbero essere risparmiati fino a 35,9 miliardi di USD grazie alla riduzione delle malattie cardiovascolari e coronariche, l'equivalente di 15.000 nuove scuole superiori⁵.

Due ulteriori aree su cui il consumo dei cereali integrali ha un impatto positivo sono la **sostenibilità e la sicurezza alimentare**. Relativamente alla prima sfera, è importante sottolineare il basso impatto ambientale di questa categoria di alimenti che, per essere prodotta, impiega minori risorse: secondo la Lancet Commission, una dieta ricca di cereali integrali, frutta e verdura e povera di zucchero, olio, grassi e carne potrebbe ridurre la perdita di fauna selvatica fino al 46%, arrestare la deforestazione e ridurre le emissioni di gas serra di origine alimentare di almeno il 30%. Infine, i cereali integrali sono resistenti alle intemperie e possono essere conservati per lunghi periodi se gestiti correttamente, fornendo così **più cibo e meno rifiuti**. Il potere che ne deriva è enorme: la garanzia per tutti ad una fonte di nutrienti chiave a prezzi accessibili.

3 Abdullah MMH et al. Healthcare Cost Savings Associated with Increased Whole Grain Consumption among Australian Adults. *Nutrients* 2021, 13: 1855. <https://doi.org/10.3390/nu13061855>

4 Martikainen J et al. Type 2 Diabetes-Related Health Economic Impact Associated with Increased Whole Grains Consumption among Adults in Finland. *Nutrients* 2021, 13:3583. <https://doi.org/10.3390/nu13103583>

5 Murphy MM & Schmier JK. Cardiovascular Healthcare Cost Savings Associated with Increased Whole Grains Consumption among Adults in the United States. *Nutrients* 2020, 12:2323. <https://doi.org/10.3390/nu12082323>

