

La transizione verso una dieta sana, equilibrata e sostenibile

The transition to a healthy, balanced and sustainable diet



The climate crisis, Covid-19 pandemic, and recent war in Ukraine have shed light on growing importance of resilient, sustainable and healthy food systems. For policy makers, it is crucial to tackle the double challenge of providing food security to a growing global population while ensuring a smooth transition to sustainable food systems and healthier diets. Whole grains are the best ally to overcome those challenges: they have minimal environmental impact, are nutritionally dense and weather resistant, and can be stored for long periods. On the occasion of the 4th Annual International Whole Grain Day celebration (organized by the Whole Grain Initiative), opinion leaders from all around the globe gathered to discuss the importance of whole grains to achieve sustainable, healthy, and resilient food systems worldwide.



di **Silvia Folloni**

Open Fields srl e membro del board di Healthgrain Forum

IL RUOLO DEI CEREALI INTEGRALI IN MATERIA DI SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE E SICUREZZA ALIMENTARE

THE ROLE OF WHOLE GRAINS IN ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY AND FOOD SECURITY

"Healthy cereal foods for consumers!" è il motto di Healthgrain Forum, associazione internazionale nata il 6 maggio 2010 con l'obiettivo di aumentare l'assunzione di cereali integrali da parte dei consumatori, perché i cereali integrali e gli alimenti ad alto contenuto di fibre contengono componenti protettivi utili al mantenimento della salute (<https://healthgrain.org/>).

Il Forum è stato fondato come organizzazione di follow-up del Progetto Integrato Healthgrain all'interno del 6° Programma Quadro di finanziamento alla ricerca dell'Unione Europea "Exploiting Bioactivity of European Cereal Grains for Improved Nutrition and Health Benefits".

Tale progetto, durato 5 anni (2005-2010), ha fornito un contributo fondamentale alla conoscenza dei composti bioattivi presenti nei principali cereali europei, in particolare per comprenderne la variabilità nelle diverse specie, cultivar, condizioni di coltivazione e ambientali, i cambiamenti indotti dai processi di produzione alimentare, il metabolismo, e per rivelare i meccanismi fisiologici alla base della loro importanza nella prevenzione della sindrome metabolica e delle malattie correlate. Healthgrain Forum ha collegamenti in tutto il mondo: infatti, si tratta di una rete di università, istituti e industrie interessata ai cereali e ai suoi derivati, che stabilisce le priorità per le attività di ricerca e comunicazione.

Caratteristiche dei cereali integrali

L'importanza dei cereali integrali per il mantenimento della salute è comprovata da numerosi dati presenti nella letteratura scientifica: il loro consumo è associato a un minore rischio di mortalità generale, a una riduzione delle malattie cardiovascolari, del diabete di tipo 2 e del tumore al colon⁽¹⁾. Oltre a ciò, c'è un'altra sostanziale ragione per cui si dovrebbero consumare regolarmente: i cereali integrali hanno un ridotto impatto ambientale; infatti, sono più "efficienti" della carne per quanto riguarda l'uso di acqua e suolo, e quando non vengono raffinati danno origine a più cibo e sono più ricchi di fibra e composti bioattivi⁽²⁻³⁻⁴⁾.



Ciò nonostante, in molti Paesi del mondo e anche dell'Unione europea il consumo di cereali integrali è ancora molto basso. A disincentivarne il consumo sono le caratteristiche sensoriali, la scarsa varietà o disponibilità (sebbene l'offerta sia recentemente molto aumentata), i prezzi più elevati (non sempre giustificati), la scarsa consapevolezza dei benefici che derivano dal loro consumo e l'incoerenza delle etichette e dei messaggi comunicati sul prodotto. La questione dell'etichettatura è particolarmente spinosa perché non esiste una definizione legale condivisa a livello europeo di ingrediente e di alimento integrale, e non è stata ancora definita una percentuale minima di granella integrale negli alimenti affinché si possano definire integrali. Con l'obiettivo di poterne disporre in tempi brevi, l'Healthgrain Forum si

I CEREALI INTEGRALI HANNO UN IMPATTO AMBIENTALE MOLTO BASSO

è impegnato, fin da subito, nella stesura di una definizione che potesse essere condivisa a livello globale⁽⁵⁾ e si è unito al gruppo di lavoro "Whole Grain Definition" della "Whole Grain Initiative", una partnership di esperti e organizzazioni di spicco istituita nel 2017, di cui fanno parte, tra gli altri, Oldways Whole Grains Council, Grains & Legumes Council Australia, International Association for Cereal Science and Technology (ICC), European Breakfast Cereal Association (CE-

REAL), Healthgrain Forum, ISEKI-FOOD Association, oltre a molte altre ONG, università e associazioni (<https://www.wholegraininitiative.org/>).

Definizioni armonizzate per scelte informate

La Whole Grain Initiative è riuscita nell'importante risultato di redigere le "definizioni armonizzate" (condivise da esperti e stakeholder) di granella integrale (ingrediente) e alimento integrale⁽⁶⁾. Poter finalmente disporre di definizioni armonizzate permetterà ai consumatori di fare scelte informate, offrirà ai produttori linee guida chiare per la formulazione e l'etichettatura dei prodotti, fornirà una base uniforme di dati alla ricerca scientifica e favorirà lo sviluppo di politiche efficaci volte ad aumentare il consumo di pro-



DEFINIZIONE ARMONIZZATA DI "INTEGRALE"

Le granelle integrali sono costituite da cariossidi/semi intatti, macinati, frantumati, fioccati o altrimenti trasformati dopo l'eliminazione delle parti non commestibili come le glume e il tegumento; tutti i componenti anatomici, compresi l'endosperma, il germe e la crusca, devono essere presenti nelle stesse proporzioni relative della cariosside/semi intatto". Questa definizione si applica ai cereali della famiglia delle *Poaceae* e agli pseudocereali come amaranto, grano saraceno, grano saraceno tartarico e quinoa. La trasformazione delle granelle e delle loro frazioni avviene attraverso metodi a secco e a umido, che devono seguire le buone pratiche di produzione e tenere conto dei seguenti punti:

- Un lotto di granella costituito da una o più varietà o classi di una stessa specie può essere temporaneamente separato in frazioni e considerato integrale se le frazioni sono ricombinate nelle proporzioni originali;
- Le frazioni di granella di una o più varietà o classi di una stessa specie provenienti da lotti diversi e combinate in modo da rispecchiare le proporzioni originali sono considerate integrali;
- Sono ammesse piccole perdite di componenti, generalmente inevitabili, che si verificano durante la lavorazione nel rispetto degli standard di sicurezza e qualità;
- Le granelle fermentate, maltate o germogliate che conten-

gono tutta la crusca, il germe e l'endosperma originali sono considerate integrali a condizione che i valori nutrizionali non siano diminuiti; per i maltati o germogliati la lunghezza del germoglio non deve superare la lunghezza della cariosside/semi.

"Un alimento integrale deve contenere almeno il 50% di ingredienti integrali sulla base del peso secco. Gli alimenti che contengono il 25-50% di granelle integrali sulla base del peso secco possono recare un'indicazione sulla presenza di ingredienti integrali nella parte anteriore della confezione, ma non possono essere denominati integrali". Pertanto:

- Si raccomanda di riportare la percentuale di ingredienti integrali nell'alimento nell'etichettatura sul fronte della confezione per garantire pratiche leali nel commercio alimentare e per facilitare il confronto tra i prodotti da parte dei consumatori;
- Prevarranno le normative e le definizioni nazionali che richiedono percentuali maggiori di granelle integrali in un prodotto;
- I criteri che riguardano i livelli consentiti di altri nutrienti e ingredienti e i criteri di sana alimentazione sono di competenza delle autorità nazionali;
- Si raccomanda di associare l'etichettatura delle granelle integrali solo agli alimenti considerati parte di una dieta sana.

IL CONSUMO DI 50 GRAMMI AL GIORNO DI CEREALI INTEGRALI È ASSOCIATO ALLA PREVENZIONE DI ALCUNE MALATTIE

dotti integrali. Per accrescere la consapevolezza delle persone sui benefici dei cereali integrali, negli anni sono state promosse in tutto il mondo diverse iniziative come l'"International Whole Grain Day". In occasione della quarta edizione di questo evento, che si è tenuto il 15 novembre scorso, opinion leader e scienziati internazionali si sono riuniti in un webinar dal titolo "Why do whole grains matter for the whole world?", dove hanno discusso il ruolo di cereali e pseudocereali integrali



nella transizione verso una dieta sana ed equilibrata, come elemento fondamentale per affrontare le sfide della sostenibilità e della sicurezza alimentare, e della necessità di cambiare le attitudini dei consumatori nei confronti dei prodotti integrali. "Chi avrebbe mai pensato che con una manciata di cereali integrali si potesse-

ro combattere il diabete, l'ipercolesterolemia, l'ipertensione, l'obesità, le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro?", ha dichiarato Roberto Volpe, ricercatore medico e rappresentante della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC) presso l'European Heart Network (EHN). Volpe ha poi aggiunto che



le raccomandazioni di consumo sono di estremo aiuto nell'indirizzare le scelte delle persone. È infatti importante sapere che il consumo di soli 50 grammi di cereali integrali al giorno è associato alla prevenzione di diverse malattie, anche se alcuni organismi internazionali raccomanda-

no quantità giornaliere più alte, visto che a livelli maggiori di consumo sono associati maggiori benefici⁽⁷⁾.

Saskia De Pee, Chief Analytics & Science for Food & Nutrition del Programma Alimentare Mondiale (PAM), ha chiarito che la fortificazione delle farine e l'uso di col-

LA FAO HA PROCLAMATO IL 2023 ANNO INTERNAZIONALE DEL MIGLIO

ture più resistenti alla siccità quali il sorgo e il miglio, consumati come integrali rappresentano strategie per aumentare l'accessibilità economica di diete nutrienti nei Paesi in via di sviluppo. Patrizia Fracassi, funzionario per la Nutrizione e i Sistemi Alimentari della FAO, ha invece sottolineato l'importanza dei cereali locali tradizionali e degli pseudocereali per garantire un adeguato consumo di "integrale".

La valorizzazione del miglio

La FAO e l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite hanno proclamato il 2023 anno internazionale del miglio, riconoscendo "l'urgente necessità di aumentare la consapevolezza dei benefici nutrizionali e di resistenza al clima del miglio e di sostenere diete diversificate, equilibrate e sane attraverso una maggiore produzione e un consumo sostenibile".





Eleanor Beck, Discipline Leader in Nutrition and Dietetics presso la School of Medicine, Faculty of Science, Medicine and Health dell'Università di Wollongong (Australia), Betty Chang, Ph.D (The European Food Information Council, Eufic) e Kelly LeBlanc, Director of Nutrition del Whole Grains Council, hanno sottolineato la necessità di inserire i cereali integrali nelle linee guida nazionali per una sana alimentazione e nell'etichetta nutriziona-

le. In particolare, al fine di evitare messaggi fuorvianti, l'indicazione in etichetta del contenuto di integrale dovrebbe essere presente solo per gli alimenti con un contenuto significativo di granelle integrali, espresso come percentuale dell'alimento completo e non in grammi o aggettivi descrittivi.

Silvia Folloni
s.folloni@openfields.it

RIFERIMENTI

- (1) Aune, D., Keum, N., Giovannucci, E., Fadnes, L.T., Boffetta, P., Greenwood, D.C., Tonstad, S., Vatten, L.J., Riboli, E., Norat, T. *Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: Systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies.* BMJ, 2016, 353, i2716.
- (2) Mekonnen, M.M., Hoekstra, A.Y. *A global assessment of the water footprint of farm animal products.* Ecosystems, 2012, 15, pp. 401-415.
- (3) Herrero M., Thornton P.K., *Livestock and global change: emerging issues for sustainable food systems.* PNAS, 2013, 110(52), pp. 20878-20881.
- (4) Whole Grains Council. *Whole grains: a sustainable food.* https://wholegrainscouncil.org/sites/default/files/atoms/files/WG_SustainableFood_infographic.pdf.
- (5) Van der Kamp, J.W.; Poutanen, K.; Seal, C.J.; Richardson, D.P., *The Healthgrain definition of "whole grain".* Food & Nutrition Research, 2014, 58, 22100.
- (6) Van der Kamp, J.W., Jones, J.M., Miller, K.B., Ross, A.B., Seal, C.J., Tan, B., Beck, E.J. *Consensus, global definitions of whole grain as a food ingredient and of whole-grain foods presented on behalf of the Whole Grain Initiative.* Nutrients, 2022, 14, 138.
- (7) Reynolds A.N.; Akerman A.P.; Mann J. *Dietary fibre and whole grains in diabetes management: systematic review and meta-analyses.* PLOS Medicine, 2020 March, 6,17(3):e1003053.

info@marani.it - www.marani.it - tel. +39 0521 877223
commercio, revisioni, impianti per l'industria molitoria

Marani

IMPIANTO DI MICRONIZZAZIONE FARINE BÜHLER DISPONIBILE ALLA VENDITA