

# I T E M S

I TEMI DELLA NUTRIZIONE

## Nutrizione sostenibile dal concepimento all'adolescenza

A cura di

Giacomo Biasucci (coordinatore),  
Niccolò Giovannini, Ludovica Principato,  
Silvia Scaglioni, Michele Sculati, Andrea Vania

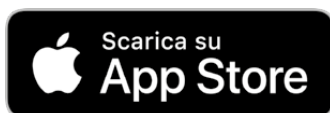
Prefazione di Lorenzo Morelli



ISTITUTO  
DANONE  
*Nutrizione e salute*

[www.istitutodanone.it](http://www.istitutodanone.it)

Per una migliore esperienza di utilizzo si consiglia l'utilizzo di **Adobe Acrobat Reader®**.  
Scaricalo gratuitamente dalla tua piattaforma preferita.



Copia gratuita vietata la vendita.

Copyright 2021 Fondazione Istituto Danone, Via Farini 41, Milano.

Tutti i diritti riservati. La riproduzione totale o parziale di tutti i contenuti, testi e foto, in qualunque forma, su qualsiasi supporto e con qualunque mezzo è proibita, salvo autorizzazione scritta da parte di Fondazione.

Finito di stampare Novembre 2021

## P R E F A Z I O N E

**S**cienza fa rima con sostenibilità? Linguisticamente no, in realtà sì. C'è un “fil rouge” che unisce, ormai da trent'anni, quanto il board scientifico di Fondazione Istituto Danone produce nel suo impegno di diffusione della cultura in campo nutrizionale. Si chiama scienza. Tutto ciò che viene proposto, con linguaggi diversi in base al pubblico da raggiungere, sia esso il frettoloso lettore del sito web, l'attento lettore “comune” che intende sapere di più su temi come la sarcopenia o il microbiota attraverso volumi divulgativi, o piuttosto lo specialista che vuole approfondire una tematica, parte da solide basi e dalla competenza di esperti riconosciuti.

È in questa logica che si inserisce questo ulteriore contributo alla conoscenza, che va a far parte della collana Items ed è dedicato agli esperti del settore, su un tema ancora per certi versi inesplorato, che punta ad offrire informazioni scientificamente validate per la salute di quelli che saranno gli adulti di domani. Il titolo è sicuramente impegnativo: “Nutrizione sostenibile dal concepimento all'adolescenza”. Grazie al contributo di diversi esperti, come è tradizione di Fondazione Istituto Danone, abbiamo “coagulato” alcune delle migliori competenze scientifiche sulle diverse tematiche affrontate: ne nasce una lettura semplice ma ricca di significato, utilissima per controbattere alle fin troppo diffuse “fake news” che rappresentano, ovviamente in termini di risposta “evidence based”, uno degli obiettivi primari dell'impegno della Fondazione stessa.

Per una volta, chi sfoglierà queste pagine non si troverà di fronte ai classici “primi 1000 giorni” cui spesso ci si arresta nel definire il periodo che va dal concepimento al peripartum fino ai primi mesi di vita del bambino. L'obiettivo del team di studiosi che ha voluto collaborare a questa iniziativa editoriale, con competenze che vanno dalla nutrizione alla pediatria passando per la ginecologia, è infatti quello di fornire informazioni utili per chi vuole saperne di più sui legami che esistono tra alimentazione sana, sostenibilità ambientale e nutrizionale. Appare infatti fondamentale, in questa chiave, considerare sempre il miglior equilibrio tra nutrienti ed impatto ambientale, senza dimenticare che in una dieta sostenibile entrano aspetti altrettanto fondamentali come quelli economico e sociale. E senza dimenticare che quando si parla di dieta sostenibile occorre ovviamente considerare

---

---

i consumi che fanno riferimento a porzioni e frequenze, che devono essere rispettate. Sia da un punto di vista nutrizionale, sia ambientale “la partita” della corretta alimentazione si gioca sulle quantità consumate, oltre che su un coacervo di abitudini, prima tra tutte la regolare attività fisica, fondamentali per l’ottimale sviluppo psicofisico dell’individuo dal momento del concepimento fino all’adolescenza. In questo senso, oltre ad offrire una serie di informazioni utili, questo volume va ad approfondire anche tematiche emergenti, dall’epigenetica fino alle “scelte” alimentari dei più piccoli spesso guidate anche da elementi sensoriali cui spesso non si presta attenzione come il colore o la consistenza di un alimento, che possono però diventare discriminanti sullo sviluppo di un sano e naturale percorso alimentare.

Ovviamente, questi sono solo esempi. L’importante, come è nella logica operativa della Fondazione Istituto Danone che si pone come coagulante di competenze e motore di diffusione della conoscenza, è che poi quanto viene realizzato sia davvero utile. In questo senso, lo sforzo che il team di specialisti ha tentato di fare è stato mirato a porre le basi per una favorevole sinergia tra famiglia, Pediatria e istituzioni, tale da aiutare ad imboccare la strada di scelte alimentari sane e comportamenti consapevoli, tenendo come “faro” la necessità di conciliare i fabbisogni nutrizionali dei bambini con le preferenze culturali e alimentari dei genitori. Solo in questo modo la sostenibilità dell’alimentazione potrà essere coniugata assieme alla salute delle generazioni future, considerando il peso che la nutrizione avrà sempre di più nel definire il benessere o i rischi della salute futura.

Ringrazio ovviamente tutto il Comitato Scientifico che ha voluto aiutare Fondazione Istituto Danone in questo percorso, secondo una logica di multidisciplinarietà che da sempre accompagna le sue iniziative editoriali. E auguro a tutti una buona lettura, magari sfruttando anche la preziosa iconografia e le sintesi che permettono di “incorporare” al meglio concetti sicuramente complessi. L’obiettivo del nostro impegno è semplice: informare e formare su quanto la scienza propone, bibliografia alla mano, per migliorare le abitudini alimentari delle persone. Grazie agli Items speriamo di contribuire a questo fine. Per la salute delle persone e del pianeta su cui viviamo.

**Lorenzo Morelli**

Presidente del Comitato Scientifico di Fondazione Istituto Danone

---

# I NDICE

---

<a href="#">Capitolo 1</a>	6
<a href="#">L'importanza di un'alimentazione sostenibile per tutta la famiglia</a>	
<a href="#">Capitolo 2</a>	44
<a href="#">Alimentazione sostenibile in gravidanza</a>	
<a href="#">Capitolo 3</a>	63
<a href="#">Alimentazione sostenibile nei primi tre anni di vita</a>	
<a href="#">Capitolo 4</a>	87
<a href="#">Alimentazione sostenibile in seconda e terza infanzia</a>	
<a href="#">Capitolo 5</a>	107
<a href="#">Neofobia e selettività alimentare, descrizione e prevalenza del fenomeno nei bambini</a>	
<a href="#">Capitolo 6</a>	131
<a href="#">Alimentazione sostenibile nell'adolescente</a>	
<a href="#">Appendice</a>	170

---

# 1

## L'IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE PER TUTTA LA FAMIGLIA

A CURA DI LUDOVICA PRINCIPATO  
RICERCATRICE IN ECONOMIA E GESTIONE DELLE IMPRESE (UNIVERSITÀ ROMA TRE).  
CONSULENTE SCIENTIFICA PER LA SOSTENIBILITÀ.  
INSTAGRAM-TWITTER: @LUDOPRINC

### Sistemi alimentari insostenibili

I **sistemi alimentari globali** sono responsabili fino al **37%** delle emissioni di gas serra, occupano circa il **40%** della **superficie terrestre** priva di ghiaccio, rappresentano uno dei principali fattori responsabili della **perdita di biodiversità, degrado del suolo e deforestazione tropicale**.  
L'**agricoltura** rappresenta il **70%** dei **prelievi** globali annuali medi di **acqua dolce**.

1

### Scelte alimentari

Le **scelte alimentari individuali e quotidiane** influenzano non solo la nostra salute, ma anche intere filiere e possono ridurre notevolmente gli impatti ambientali, economici e sociali associati al cibo.  
Il **portare a tavola diete sane e sostenibili** contribuisce notevolmente su tutte le dimensioni della sostenibilità.

2

### Diete sane e sostenibili

Le **diete sane e sostenibili** sono modelli dietetici che promuovono tutte le dimensioni della salute e del benessere degli individui. Hanno un **basso impatto ambientale**, sono **accessibili, convenienti, sicure, economicamente eque e culturalmente accettabili**. (FAO and WHO, 2019. Sustainable healthy diets – Guiding principles)

3

### Sprego alimentare

1/3 della produzione globale di **cibo** viene **perso o sprecato** lungo l'intera filiera agroalimentare: un **cambiamento** dei **comportamenti quotidiani** legati alla gestione e al consumo di cibo delle famiglie rappresenta una parte fondamentale per affrontare la sfida dello **sprego alimentare globale**.

4

5

### Motivare tutta la famiglia alla sostenibilità alimentare

L'**incoraggiamento** verso un'**alimentazione sostenibile e sana per bambini e genitori** può ridurre l'impatto ambientale, a beneficio anche dell'economia e della società.  
L'**alleanza con tutti gli attori coinvolti nella dieta dei bambini**, in particolare nell'ambito scolastico, è fondamentale per raggiungere tali obiettivi.

## L'IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE PER TUTTA LA FAMIGLIA