



- ✓ il pane integrale ha meno calorie rispetto al pane bianco (circa il 15% in meno) e soprattutto rispetto ai pani "speciali"
- ✓ ha un importante apporto di fibre (il 7% circa rispetto al 2,5% del pane bianco) ed è il maggior fornitore di fibre della nostra alimentazione quotidiana (il fabbisogno medio di fibre di un adulto è di circa 30g/giorno)
- ✓ è una significativa fonte di iodio, di vitamine del gruppo B (non sempre

ben coperte dall'alimentazione quotidiana), di ferro, ma anche di zinco e magnesio e in generale di sali minerali (contenuti nel grano intero macinato)

- ✓ contiene però anche sale (come quasi tutti i tipi di pane in commercio contiene circa 1,5g di sale per etto) il cui eccessivo consumo, si sa, nuoce alla salute.

Nel 2010 avevamo realizzato un test sul contenuto di sale nel pane (vedi BdS 3.10) che può essere ancora indicativo di

## I consigli della dietista

- Per la maggior parte delle persone (ad eccezione di chi ha problemi a livello intestinale) è consigliabile consumare pane integrale rispetto a quello bianco.
- In generale è meglio mangiare pane "semplice" rispetto a quelli "speciali" che sono sovente arricchiti e quindi più calorici.
- Il pane integrale sazia meglio di altri tipi di pane; una fetta di pane integrale (senza companatico) con un bicchiere di latte è un'ottima, completa e salutare merenda.

questo aspetto: già allora avevamo chiesto ai grandi distributori di mettere in vendita almeno una varietà di pane senza sale (tipo toscano). E qualcuno ha effettivamente dato seguito alla nostra richiesta.

In ogni caso grazie alle campagne di prevenzione il contenuto di sale è fortunatamente in diminuzione.

## Industria alimentare: meno spreco grazie all'innovazione tecnologica

**D**opo gli studi già effettuati sullo spreco alimentare nel settore della ristorazione e nella grande distribuzione, una nuova ricerca dell'UFAM (Ufficio federale dell'ambiente) si occupa delle perdite nell'ambito dell'industria alimentare: è stato calcolato che si potrebbe prevenire uno spreco pari a quasi 400'000 tonnellate di cibo.

L'industria agroalimentare svizzera produce 2,3 milioni di tonnellate di prodotti alimentari e semilavorati l'anno. L'indagine ha rilevato che gli scarti sono pari a circa 0,5 milioni di tonnellate. Un quarto, ossia 125'000 tonnellate di questi rifiuti, non è commestibile, ma il resto lo è (circa il 14% della produzione alimentare complessiva).

I rifiuti commestibili sono dovuti a due motivi predominanti:

- l'assenza di un mercato per i sottoprodotti, come ad esempio il siero del latte o la crusca (20%);
- lo stato attuale della tecnica (20%) che non consente di prevenire questi rifiuti alimentari nonostante siano commestibili. E qui c'è molto da lavorare.

La parte principale (75%) degli scarti organici provenienti dall'industria alimentare viene utilizzata come alimenti per animali e resta quindi nel ciclo della produzione alimentare. Il 20% circa viene valorizzato come biogas o riciclato come compost. Solo una quota esigua viene eliminata negli impianti di incenerimento dei rifiuti urbani. I prodotti regalati rappresentano meno dell'1%.

## Yogurt e cereali per la colazione: il contenuto di zucchero è diminuito?

**N**ell'ambito della Strategia nutrizionale svizzera, l'USAV (Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria) ha esaminato 348 yogurt zuccherati (di 7 aziende diverse) e 186 cereali per colazione zuccherati (9 aziende). Per tutti i prodotti è stato tenuto in considerazione il contenuto di zucchero aggiunto e non gli zuccheri presenti allo stato naturale nel latte o nella frutta. I dati rilevati hanno evidenziato che mediamente in un vasetto di yogurt (180g) sono contenuti 17g di zucchero. Lo yogurt con il tenore di zucchero più basso ne conteneva 10g a vasetto, quello con il tenore più alto 30,5g. I cereali per la colazione contenevano in media 18 g di zucchero per 100g; nel caso più estremo, lo zucchero costituiva quasi il 50% del prodotto. Come base di confronto si pensi che una zolletta di zucchero pesa tra i 3 e i 4g.

L'analisi citata è da ricondursi alla cosiddetta Dichiarazione di Milano, sottoscritta il 4 agosto 2015 all'Expo di Milano da alcuni produttori e rappresentanti del commercio al dettaglio svizzeri con il consigliere federale Alain Berset. L'obiettivo della dichiarazione è infatti quello di ridurre gradualmente entro la fine del 2018, il contenuto di zucchero in yogurt e cereali per la colazione.

Sulla base dei dati rilevati, l'USAV sta ora elaborando valori target per la riduzione dello zucchero in questi alimenti. In futuro questi rilevamenti avverranno con cadenza annuale al fine di verificare il rispetto dell'impegno di riduzione assunto e l'efficacia della Dichiarazione di Milano.