

Teoria e pratica del mangiare sano, etico e sostenibile

Incontro aperitivo in Biblioteca

10 marzo 2026 | ore 17-19

Biblioteca Villa Bandini, Via del Paradiso 5, FI

Intervengono:

Francesco Cipriani, ARS Toscana
La salute che possiamo scegliere

Francesco Sofi, Università di Firenze
La Piramide Alimentare 2025 della
Società Italiana di Nutrizione Umana

Marta Galanti, Antonella Messeri, LAV
Alimentazione e ambiente

Simonetta Salvini, LILT Firenze
A tavola per prevenire i tumori

Coordina: Promozione della Salute AUSL TC



Segue aperitivo sano preparato dagli studenti dell'Istituto



Prenotazione obbligatoria:

| tel 055 6585127 | bibliotecavillabandini@comune.fi.it

Fanno parte del gruppo Salute è Benessere Q3



Con il patrocinio di



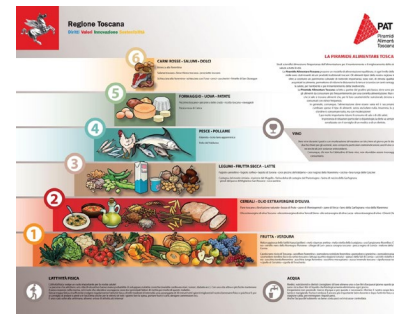
La salute che possiamo scegliere

Francesco Cipriani

Medico, epidemiologo nutrizionista

Consulente su alimentazione per Agenzia Regionale di Sanità della Toscana

francesco.cipriani@ars.toscana.it



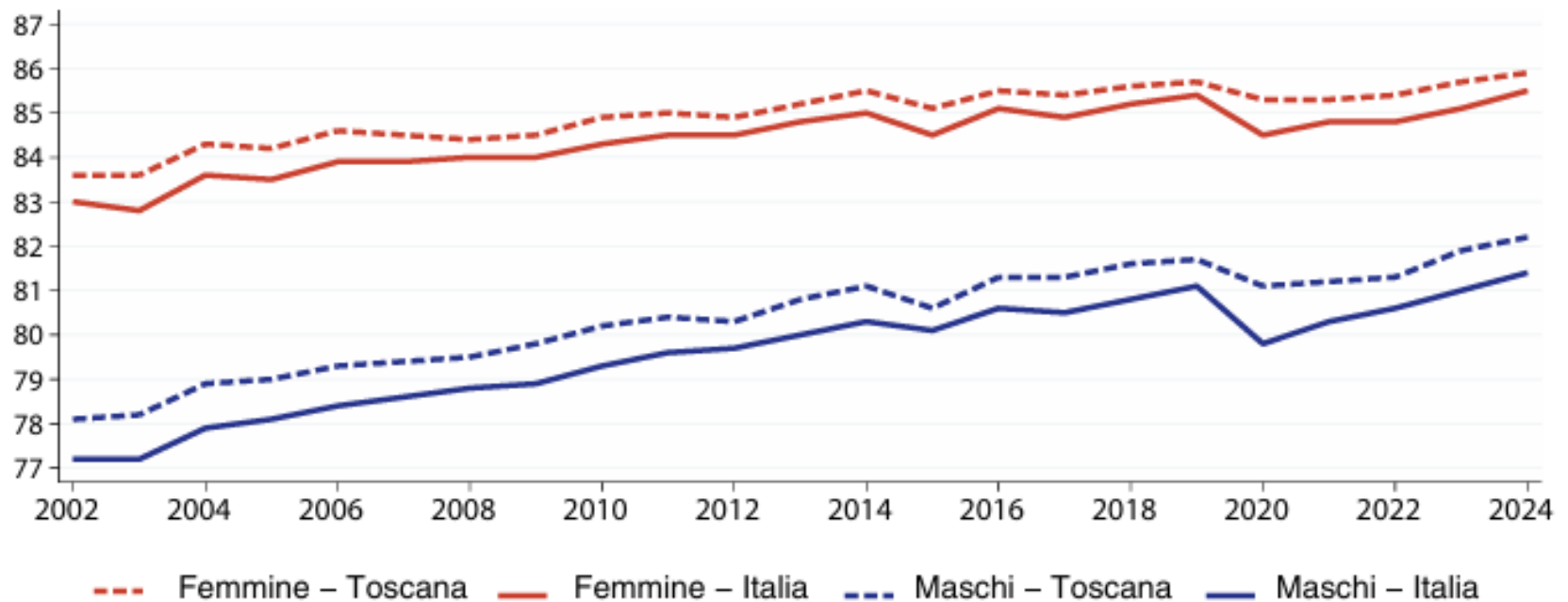
ASPETTATIVA DI VITA

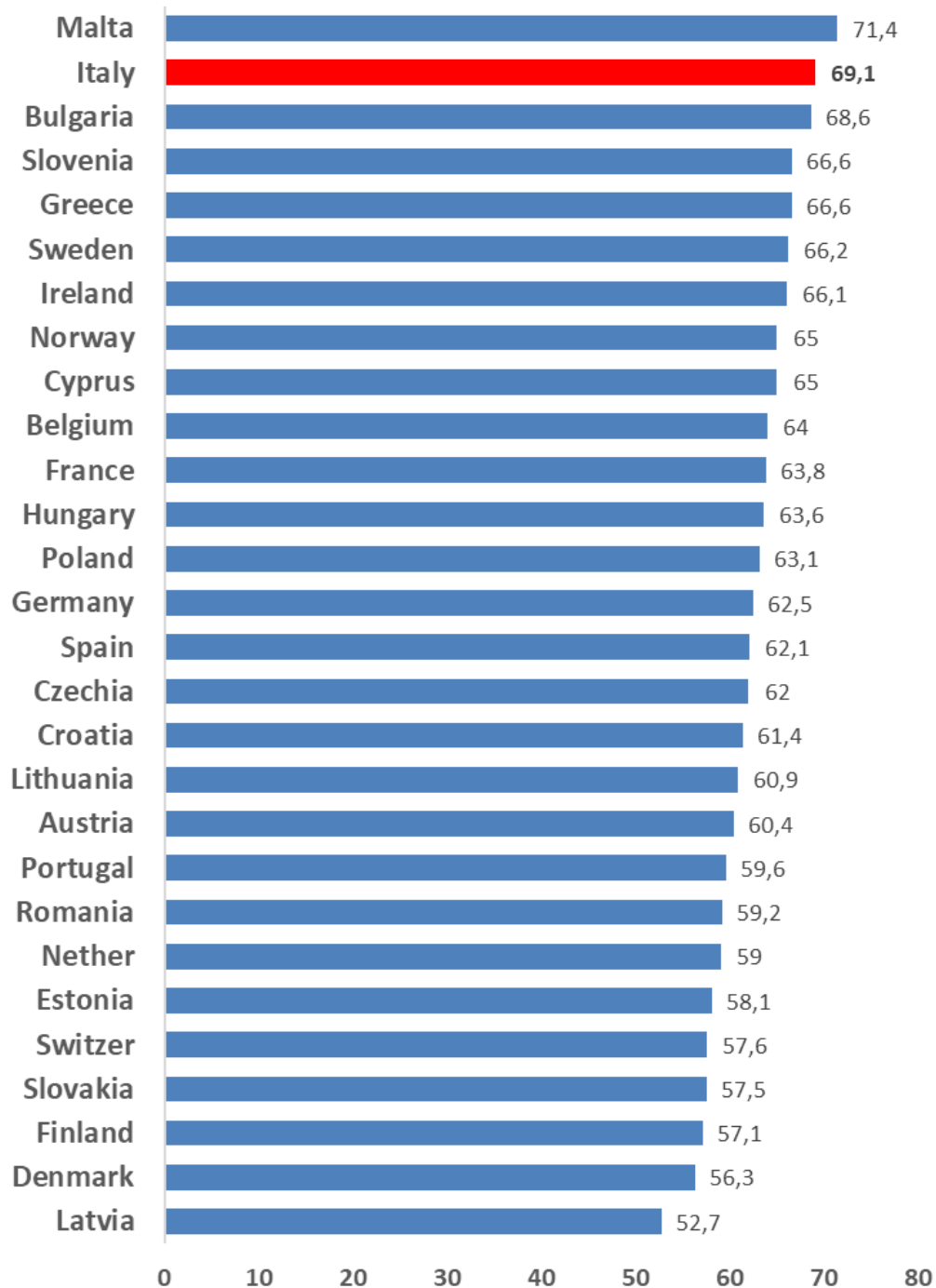
Toscana

Femmine 85,9

Maschi 82,2

Figura 1. Speranza di vita alla nascita, per genere - Toscana e Italia, periodo 2002-2024 -
Fonte: ISTAT





Aspettativa anni di vita in buona salute (HLY) alla nascita in Europa, 2023

Fonte: ECHI, 2025

La popolazione **invecchia** sempre di più

bassa natalità

+

bassa fecondità

+

bassa mortalità

ultra 64 anni:
25 % della popolazione

Aspettativa anni di vita dopo i 65 anni in Italia – 2023

Fonte: ECHI, EU 2025

In buona salute

Con malattia o disabilità

F

10,7

12,0

M

11,0

8,7



**COME FARE PER VIVERE
UNA VITA LUNGA E
SENZA DISABILITA' ?**

Studi laboratorio

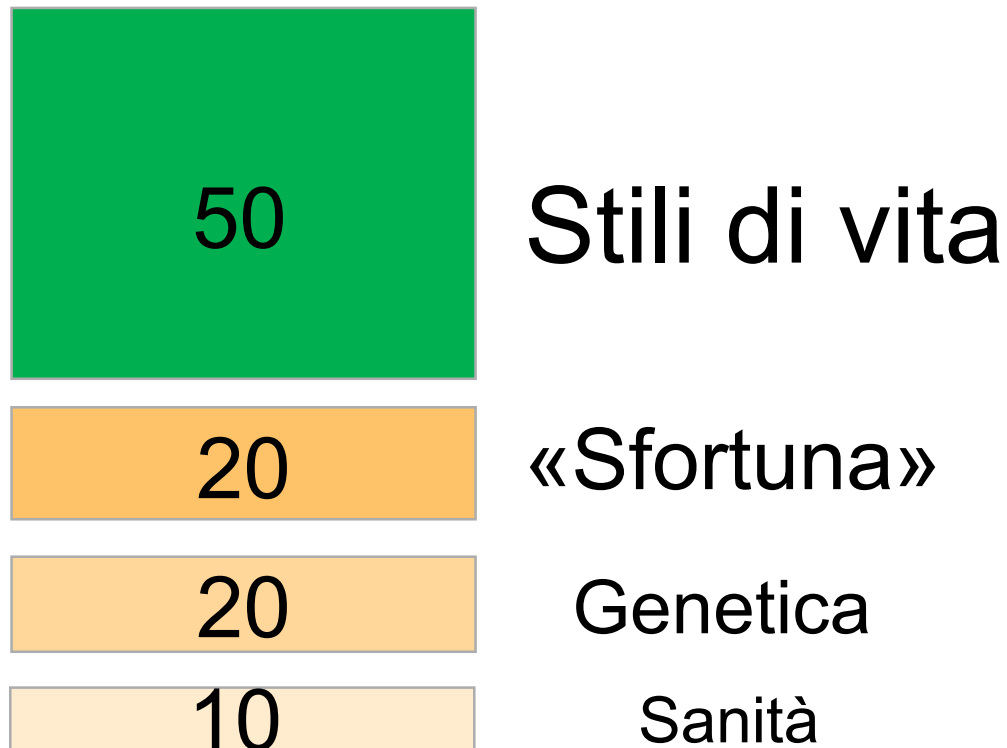


Studi animali



Studi epidemiologici

% Determinanti della durata della vita in salute



CONDIZIONI CHE INFLUENZANO LA SALUTE

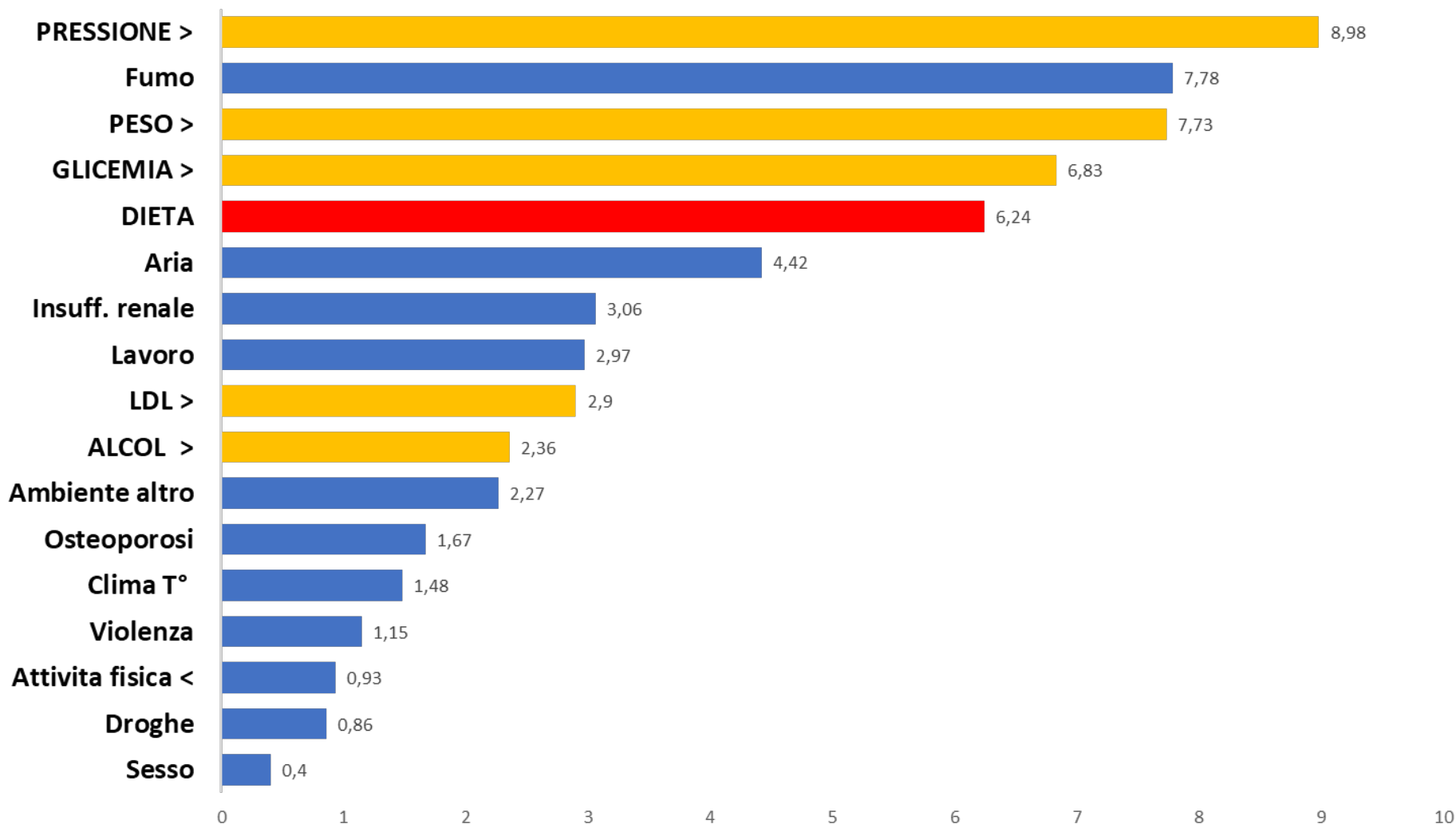
POSSO SCEGLIERE

fumare
bere
mangiare
attività fisica
farmaci (da banco)
droghe
 Sesso
riposo
hobbies
guida veicoli
istruzione, reddito

NON POSSO SCEGLIERE

ambiente
sicurezza alimenti e acqua
sicurezza ambienti di lavoro
sicurezza ambienti di vita
sicurezza stradale
sicurezza sanitaria
sicurezza personale
clima
patrimonio genetico
la famiglia in cui vivo
lavoro (entro certi limiti)

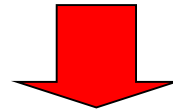
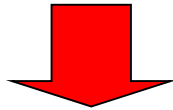
Contributo % dei fattori di rischio per gli anni persi
a causa di malattia, disabilità o morte prematura (DALYs). Italia, 2023



SCEGLIERE ?

ISTRUZIONE

RICCHEZZA



DISEGUAGLIANZE

SOLUZIONE

CREARE AMBIENTI CHE
FAVORISCONO SCELTE SANE

PER UNA VITA LUNGA E IN BUONA SALUTE OGGI SAPPIAMO COSA FARE

- ZERO FUMO**
- MANGIARE BENE**
- ATTIVITA' FISICA SEMPRE**
- POCO ALCOL**
- NO STRESS**
- AMBIENTI SANI**
- RIPOSO ADEGUATO**
- SOCIALITA', SVAGO, HOBBIES**
- PRUDENZA ALLA GUIDA**
- SESSO SICURO**
- MEDICINE SOLO SE NECESSARIE**



Regione Toscana

Diritti Valori Innovazione Sostenibilità



LA PIRAMIDE ALIMENTARE TOSCANA

Studi scientifici dimostrano l'importanza dell'alimentazione per il mantenimento e il miglioramento dello stato di salute, a tutte le età.

La **Piramide Alimentare Toscana** propone un modello di alimentazione equilibrata. A ogni livello della piramide sono stati inseriti alcuni prodotti tradizionali toscani. Gli alimenti tipici della nostra regione infatti, oltre a costituire un patrimonio culturale di notevole importanza, sono vari, di elevata qualità e, se acquistati localmente, permettono di ridurre le distanze tra la terra e la tavola con tanti vantaggi, per la salute, per l'ambiente e per il mantenimento della biodiversità.

La **Piramide Alimentare Toscana** va letta a partire dal gradino più basso, dove sono presenti gli alimenti da consumare più frequentemente per una corretta alimentazione. Man mano che si sale si trovano alimenti che, per le loro caratteristiche nutrizionali, devono essere consumati con minor frequenza.

In generale, comunque, l'alimentazione deve essere varia ed è raccomandabile cambiare spesso il tipo di alimenti, senza escludere nulla. Insomma, la parola d'ordine è: consumare tutto, ma con moderazione!

E poi molto importante ridurre il consumo di sale e di cibi salati.

In presenza di situazioni particolari o di patologie, la dieta va sempre personalizzata con il consiglio di un medico o di un dietista.



VINO

Bere vino durante i pasti e con moderazione (al massimo un bicchiere al giorno per le donne e due bicchieri per gli uomini), non comporta particolari controindicazioni, anzi il vino contiene anche alcune sostanze antiossidanti.

Comunque, chi non ha l'abitudine di bere vino, non dovrebbe essere incoraggiato a consumarlo.

6

CARNI ROSSE • SALUMI • DOLCI

Bistecca alla fiorentina

Salame toscano • finocchiona toscana • prosciutto toscano

Schiacciata alla fiorentina • schiacciata con l'uva • cenci • zucchini • frittelle di San Giuseppe

5

FORMAGGIO • UOVA • PATATE

Pecorino toscano • pecorini a latte crudo • ricotta toscana • raveggioli

Patata rossa di Cetica

4

PESCE • POLLAME

Palamita • trota fario appenninica

Pollo del Valdarno

3

LEGUMI • FRUTTA SECCA • LATTE

Fagiolo cannellino • fagiolo zolfino • fagiolo di Sorana • cece piccolo del Valdarno • cece rugoso della Maremma • cecina • fava lunga delle Cascine

Castagna del monte Amiata • marrone del Mugello • farina dolce di castagne del Pratomagno • farina di neccio della Garfagnana • pinoli del parco di Migliarino-San Rossore • noce aretina

2

CEREALI • OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Pane toscano a lievitazione naturale • bozza di Prato • pane di Montegemoli • pane di Vinca • farro della Garfagnana • riso della Maremma

Olio extravergine di oliva Toscano • olio extravergine di oliva Terre di Siena • olio extravergine di oliva Lucca • olio extravergine di oliva • Chianti Classico

1

FRUTTA • VERDURA

Mela rugginosa della Valdichiana (golden) • mela stayman aretina • mela rotella della Lunigiana • uva Sangiovese Morellino, Colorino • mirtillo nero della Montagna Pistiolese • ciliegie di Lari • pesca cotogna toscana • pesca regina di Londa • melone della Val di Cornia

Cavolo nero riccio di Toscana • cavolfiore fiorentino • pomodoro costoluto fiorentino • pomodoro canestrino • pomodoro pisanello • pomodoro tondino liscio da serbo toscano • lattuga quattro stagioni (vinata) • spinaci della Val di Cornia • carciofo violetto toscano • zuccina tonda fiorentina • zuccina lunga fiorentina • zuccina mora pisana • zucca invernale toscana • cipolla rossa toscana • cipolla di Certaldo • cipolla di Treschietto

L'ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica svolge un ruolo importante per la nostra salute!

Le persone che adottano uno stile di vita attivo hanno meno probabilità di sviluppare malattie croniche (malattie cardiovascolari, tumori, diabete ecc.). Con una vita attiva è più facile mantenere il peso corporeo nella norma, ed è noto che obesità e sovrappeso sono tra i principali fattori di rischio per molte di queste malattie.

Senza troppa fatica, è sufficiente svolgere regolarmente l'attività fisica a livelli moderati di intensità: una passeggiata di 30 minuti tutti i giorni migliorerà il nostro benessere fisico e psichico! E poi si consiglia di andare a piedi o in bicicletta anche per le attività di tutti i giorni: fare la spesa, portare fuori il cane, sbrigare commissioni ecc.

E una o più volte alla settimana, almeno un'ora di attività più intensa!



ACQUA

Medici, nutrizionisti e dietisti consigliano di bere almeno uno o due litri d'acqua al giorno: questo perché sono circa due i litri di liquido che fisiologicamente eliminiamo ogni giorno.

L'organismo non possiede riserve d'acqua e per questo è necessario rifornire il nostro corpo bevendo tanto e mangiando frutta e verdura. E ancora più importante bere durante e dopo l'attività fisica o nella stagione calda, per reintegrare i liquidi persi.

Anche l'acqua del rubinetto va bene: costa poco ed è sicura e controllata.

CUCINA TOSCANA

ricette e salute

Edizione 2011 - 1.000 copie - Piramide Alimentare Toscana®



GIUNTI



ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità
www.ars.toscana.it