



Partecipano
Eugenio Giani
Giovanni Grasso

Presenta
Fabio Voller



Giornata mondiale dell'alimentazione

**La Toscana rinnova la
piramide alimentare per
promuovere la salute e
valorizzare i suoi prodotti**

16 ottobre 2026 ore 9:00

**Sala Pegaso
Palazzo Strozzi Sacratì
Piazza Duomo, 10 - Firenze**

La Fame nel mondo

645 milioni

di persone hanno sofferto la fame nel 2025

7,8% della popolazione mondiale

2,7 miliardi

di persone non possono permettersi una dieta sana

Costo e accessibilità sono ostacoli centrali

2030

l'anno-obiettivo per raggiungere la Fame Zero (SDG 2)

Servono politiche coordinate e sistemi resilienti

La sicurezza alimentare non dipende solo dalla quantità di cibo disponibile: contano reddito, prezzi, conflitti, clima e possibilità concreta di scegliere alimenti sani.

Alimentazione e salute

La qualità della dieta contribuisce al rischio di sviluppare malattie non trasmissibili, insieme ad altri fattori individuali, sociali e ambientali.

≈ 43 milioni

di decessi ogni anno nel mondo sono attribuibili alle malattie non trasmissibili (MNT).

Circa il 74% dei decessi globali

Una dieta protettiva

Frutta e verdura, legumi, cereali integrali e frutta a guscio; varietà, equilibrio e porzioni adeguate.

Un consumo da limitare

Sale, zuccheri liberi, grassi saturi e trans, bevande zuccherate e alimenti ad alta densità energetica.

Malattie coinvolte

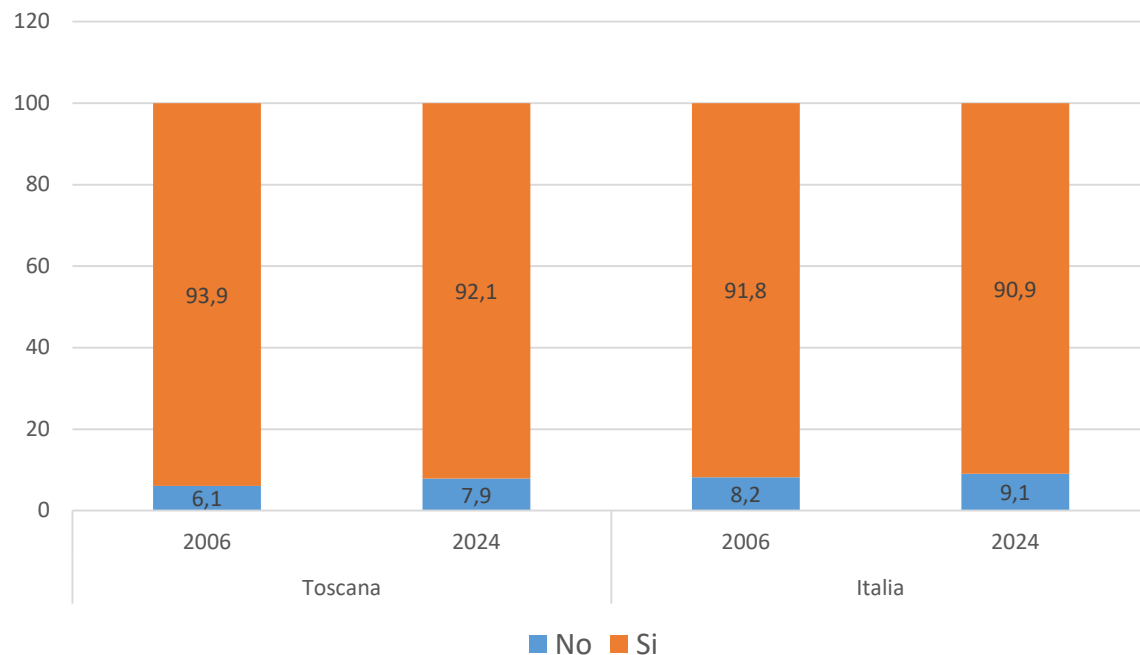
La dieta può influire sul rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, alcuni tumori e altre condizioni legate alla nutrizione.

Non solo scelte individuali

Prezzi, reddito, disponibilità di alimenti sani, istruzione e ambiente alimentare condizionano le possibilità di seguire una dieta equilibrata.

Promuovere un'alimentazione sana significa fare prevenzione e ridurre le disuguaglianze di salute.

Abitudine alla prima colazione – Prevalenza per 100 abitanti d'età 3+ anni – Toscana e Italia, anni 2006 e 2024. Fonte: ISTAT.



Abitudine alla prima colazione — Trend e interpretazione

Indicatori di prevalenza per 100 abitanti (età 3+): confronto Toscana vs Italia, anni 2006 e 2024. Le variazioni riflettono cambiamenti nello stile di vita, lavoro e disponibilità di pasti veloci. La prima colazione regolare è associata a migliori indicatori nutrizionali e metabolici; la sua riduzione può segnalare disuguaglianze o pressioni temporali nella vita quotidiana.



Tempo e routine

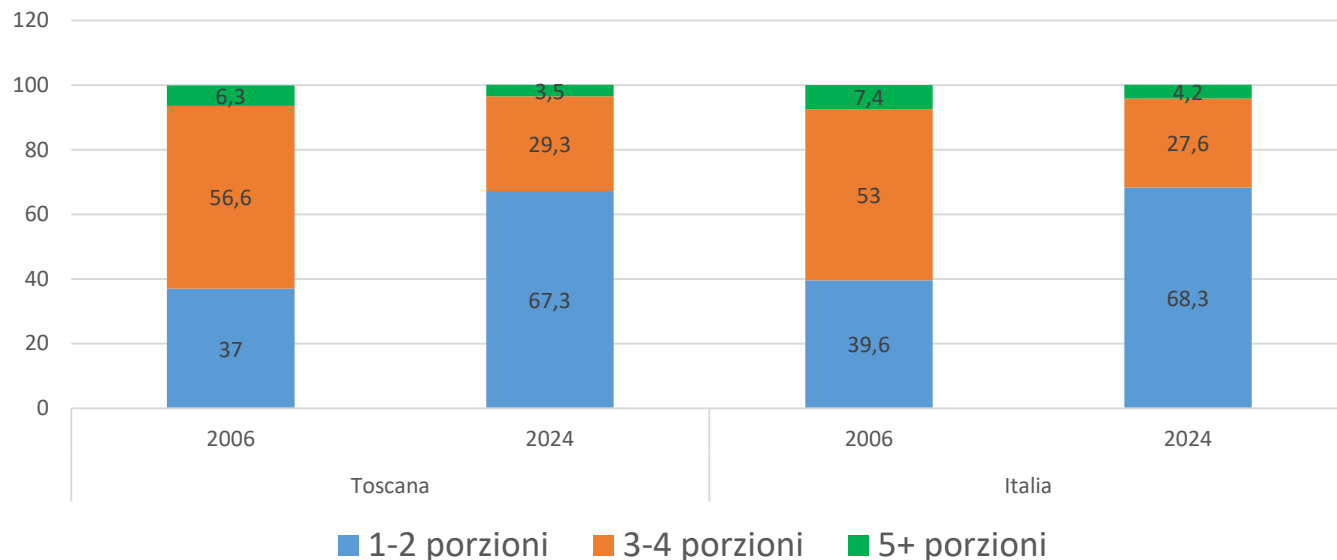
Pressioni lavorative e routine familiari influenzano l'abitudine a fare colazione.



Determinanti socio-economici

Reddito e accesso a cibi sani mediano la qualità della colazione.

Porzioni di frutta e/o verdura al giorno - Prevalenza per 100 abitanti d'età 3+ anni – Toscana e Italia, anno 2006 e 2024 – Fonte: ISTAT



Porzioni di frutta e verdura al giorno — Cosa mostrano i dati

Confronto Toscana vs Italia (2006 vs 2024): la prevalenza del consumo raccomandato di porzioni giornaliere fornisce un indicatore pratico della qualità della dieta. Aumentare l'accesso a prodotti freschi, promuovere filiere corte e politiche fiscali mirate può favorire un incremento sostenibile del consumo di frutta e verdura.

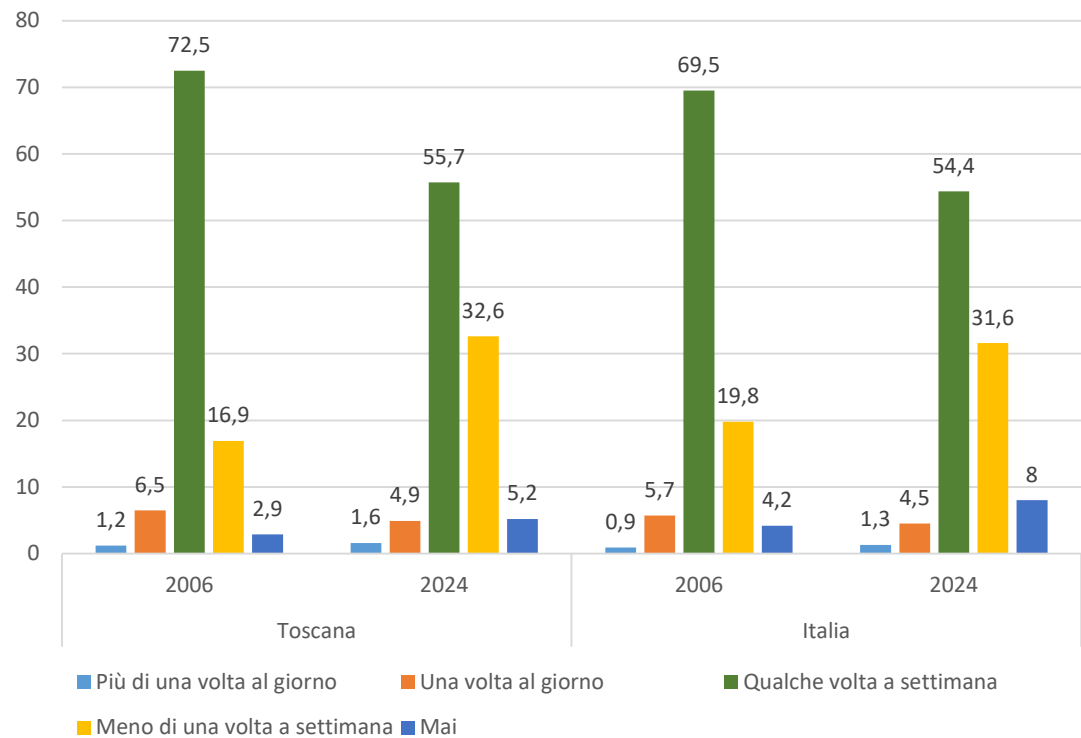
Interventi efficaci

Programmi scolastici, mercati locali e campagne informative aumentano la domanda e l'offerta di prodotti salutari.

Barriere

Prezzi, distribuzione e conservazione limitano l'accesso, soprattutto nelle aree vulnerabili.

Consumo di carne bovina – Prevalenza per 100 abitanti d’età 3+ anni – Toscana e Italia, anni 2006 e 2024. Fonte: ISTAT.



Consumo di carne bovina — Trend e implicazioni

Il confronto di prevalenza (Toscana vs Italia, 2006 vs 2024) evidenzia come il consumo di carne bovina si sia evoluto. Riduzioni moderate possono tradursi in benefici per la salute cardiometabolica e per l'impatto ambientale. Politiche che promuovono alternative proteiche sostenibili e informazione sul consumo consapevole possono guidare una transizione graduale e accettabile culturalmente.



Salute

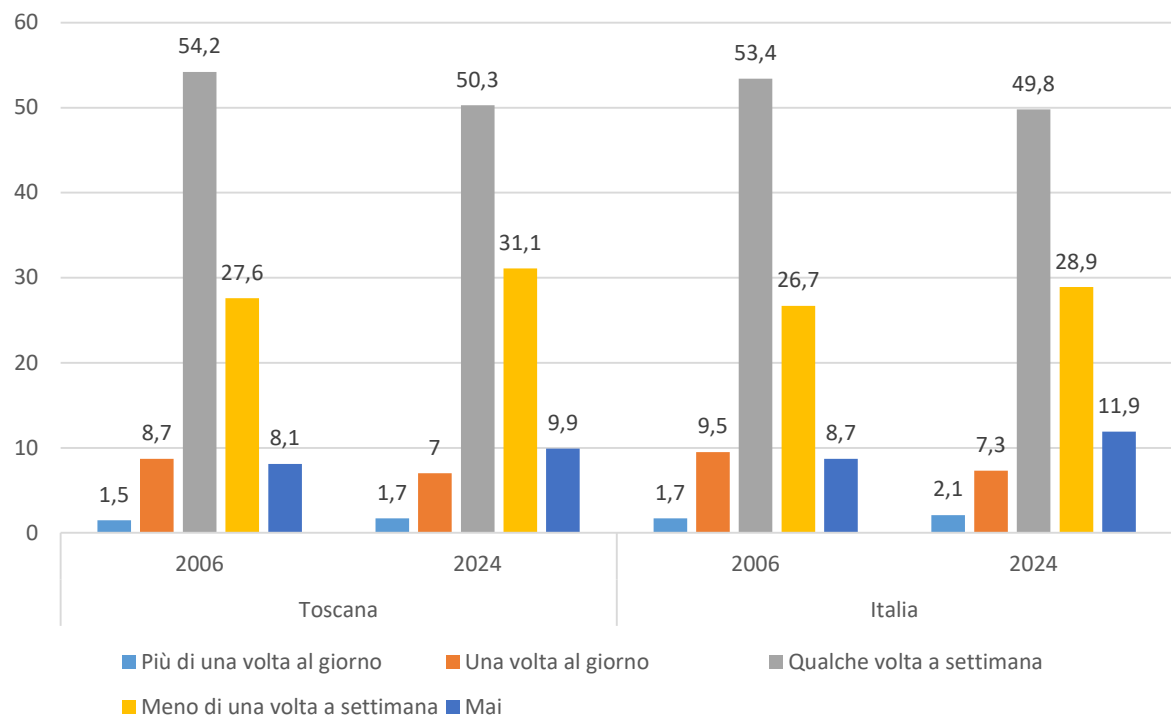
Minore consumo di carni rosse e lavorate riduce rischi di alcune MNT.



Sostenibilità

Ridurre emissioni e uso del suolo attraverso scelte alimentari più sostenibili.

Consumo di salumi – Prevalenza per 100 abitanti d'età 3+ anni – Toscana e Italia, anni 2006 e 2024. Fonte: ISTAT.



Consumo di salumi — Evidenze e raccomandazioni

I dati di prevalenza mostrano l'uso diffuso di salumi; elevati consumi sono associati a maggior rischio di cancro e malattie cardiovascolari. Raccomandazioni pratiche includono riduzione progressiva del consumo, promozione di alternative a basso contenuto di sale e grassi, e campagne educative per i consumatori.



Educazione alimentare

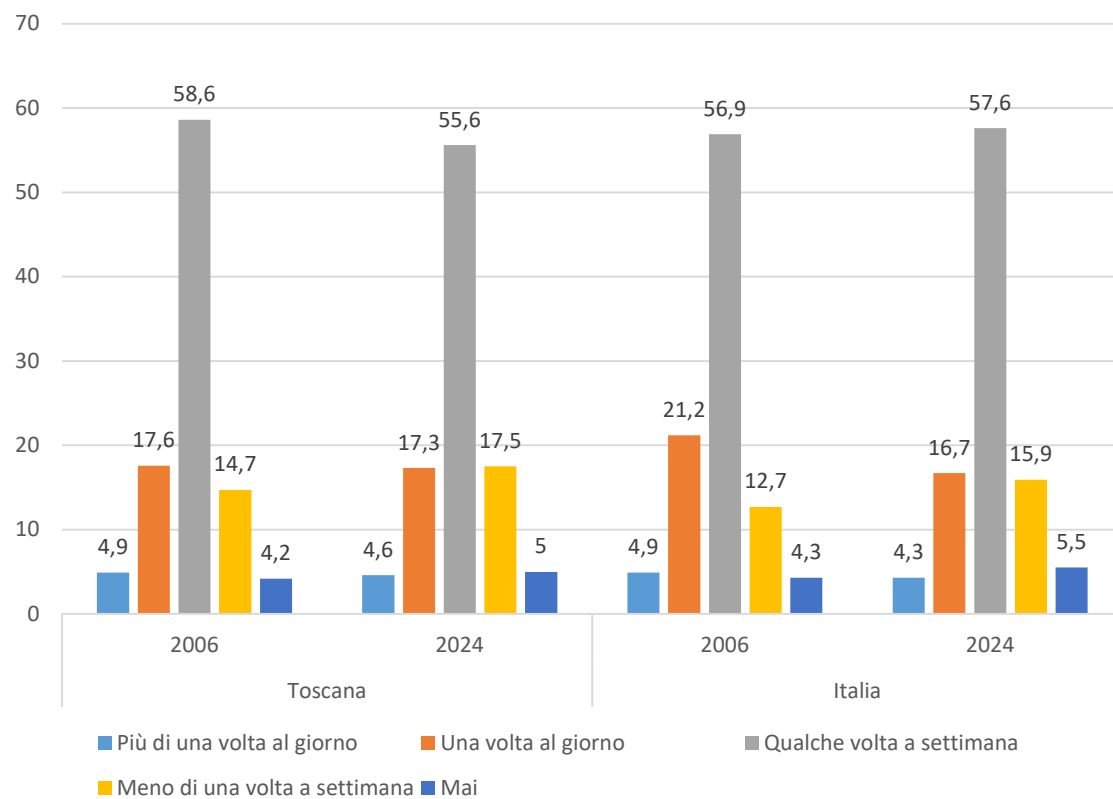
Materiali informativi e programmi nelle scuole e nei servizi sanitari.



Politiche

Regolamentazioni su etichettatura e contenuto di sale nei prodotti lavorati.

Consumo di formaggi e latticini – Prevalenza per 100 abitanti d'età 3+ anni – Toscana e Italia, anni 2006 e 2024. Fonte: ISTAT.



Consumo di formaggi e latticini — Considerazioni nutrizionali

I latticini apportano proteine e calcio ma possono contribuire a elevato apporto di saturi e sale. La strategia ottimale bilancia benefici e rischi: favorire latticini a basso contenuto di grassi e sale, promuovere porzioni adeguate e integrare fonti vegetali di calcio e proteine dove appropriato.

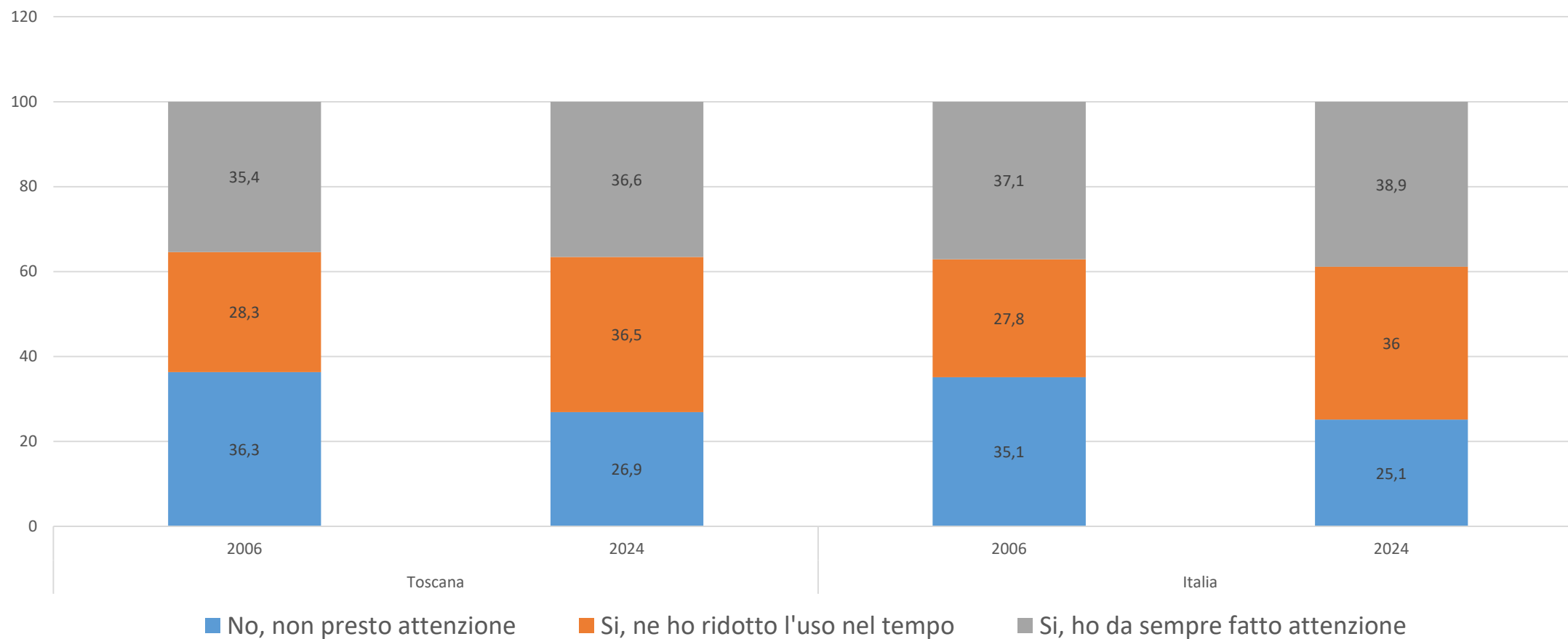
Benefici

Sostegno alla densità ossea e apporto proteico nella dieta.

Rischi

Alto contenuto di grassi saturi e sale in alcuni prodotti tradizionali.

Fa attenzione alla quantità di sale – Prevalenza per 100 abitanti d'età 3+ anni – Toscana e Italia, anni 2006 e 2024. Fonte: ISTAT.



Consumo di snack dolci/salati e bibite gassate – Ragazzi toscani (14-19 anni). Fonte: EDIT 2025

	Snack dolci/salati	Bibite gassate
Mai/raramente	9,2%	29,7%
2-6 volte a settimana	51,5%	55,2%
1 o più volte al giorno	39,2%	15,1%



Presupposti del percorso "Piramide Alimentare Toscana"

Presupposti del percorso



1 — Scelte nutrizionali: prezzo e salute

Analizzare l'accessibilità economica degli alimenti tipici e il loro impatto sulla salute pubblica, con raccomandazioni pratiche per famiglie e servizi sociali.



2 — Troppe informazioni contrastanti

Ridurre la confusione: contro-bosco di messaggi mediatici "fa male/fa bene" attraverso informazioni accreditate e comunicazione chiara.



3 — Trasferire informazioni accreditate

Valorizzare i prodotti tipici toscani fornendo evidenze su composizione nutrizionale e benefici, con linee guida pratiche per cittadini e operatori turistici.

4 — Documentazione tecnica per politiche integrate

Produrre dossier tecnici utili a politiche incrociate: agricoltura, sanità, turismo, economia, ambiente. Standard scientifici e raccomandazioni operative.





Perché è cruciale per la Toscana

- Capitolo fondamentale dello stile di vita toscano e del benessere della popolazione.
- Rilevanza economica: filiere agricole e gastronomia contribuiscono all'economia regionale.
- Impatto sul turismo: l'offerta enogastronomica è un volano per attrattività territoriale.
- Identità culturale: tutela e promozione dei 10+ stili gastronomici provinciali.

Obiettivo operativo: integrare salute, sostenibilità e sviluppo economico nella promozione del cibo tipico.



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!

È 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 • zuccherini • 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 piccino 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 Pistolesa • 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 • caciocavallo 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.

È 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. È 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.



Azioni consigliate:

La Piramide è sia strumento educativo che oggetto di comunicazione pubblica: poster, materiale per fiere, stand itineranti e brochure rivolte a cittadini e operatori turistici.

- Aggiornare i contenuti con evidenze recenti.

- Produrre materiali adattabili per contesti (scuole, mercati, fiere).

- Integrare linee guida su porzioni, stagionalità e sostenibilità.



Messaggi chiave della vecchia Piramide

Base: frutta, verdura, cereali integrali, olio extravergine d'oliva

Promuovere stagionalità, filiere locali e porzioni adeguate; incoraggiare consumo quotidiano.

Livelli intermedi: legumi, latte, uova, pesce, pollame

Integrare proteine vegetali e animali magre, con attenzione a costi e accessibilità.

Vertice: carni rosse, salumi, dolci

Consumo limitato e occasionale; valorizzare prodotti tipici in chiave qualitativa e moderazione.

Combinare indicazioni nutrizionali e suggerimenti pratici per acquisti, conservazione e preparazione.



Implementazione pratica — linee d'azione

01

1. Dossier tecnici e linee guida

Compilare evidenze nutrizionali regionali per prodotti tipici e raccomandazioni per gruppi vulnerabili.

02

2. Comunicazione integrata

Campagne coordinate tra salute, agricoltura e turismo; materiali multicanale e formazione operatori.

03

3. Iniziative locali pilota

Progetti provinciali che collegano produttori locali, mense pubbliche e circuiti turistici.

04

4. Analisi nutrizionale dei menu delle mense scolastiche

5. Riediting del libro "Ricette e Salute" ed. Giunti 2019

Gruppo tecnico aggiornamento Piramide Alimentare Toscana

Gruppo ARS: Fabio Voller, Francesco Cipriani, Simonetta Salvini, Simona Olivadoti

Regione Toscana

Dott.ssa Maria Cristina Fagotti

Università di Firenze

Prof. Francesco Sofi

Dott.ssa Antonella Gori

Università di Pisa

Prof. Ferruccio Santini – Prof. Alessio Basolo

Prof. Andrea Serra

Università di Siena

Prof.ssa Barbara Paolini

Scuola Superiore Sant'Anna

Prof. Vincenzo Lionetti

Prof. Antonio Ferrante

Accademia dei Georgofili

Dott.ssa Marina Carcea

Prof.ssa Manuela Giovannetti

Prof. Marcello Mele

Prof.ssa Nadia Mulinacci

ISPRO

Dott.ssa Giovanna Masala

National Institute on Aging

Prof. Luigi Ferrucci