



Sintesi dei temi

Il rapporto tra cibo e benessere assume a Milano dei connotati molto differenziati. La grande articolazione dell'offerta di cibi nel mondo della ristorazione e del commercio è, al contempo, un effetto del benessere materiale e un sostegno alla qualità della vita di Milano.

Agli aspetti materiali del benessere, alle relative culture e stili di vita sono connessi anche specifici rischi sul piano della salute. A Milano un adulto su tre è in sovrappeso o obeso, uno su quattro è un consumatore a rischio di alcol e uno su due pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato.

Anche se in città da anni si registra un forte incremento del numero di negozi, bar e altri locali dedicati al cibo sano e di qualità, tra le giovani generazioni è in aumento la tendenza all'obesità e sono sempre più diffuse le allergie e le intolleranze alimentari.

Questi dati vanno proiettati anche nel tempo lungo, per cogliere gli effetti di questi stili di vita su alcune delle disfunzioni e delle malattie più diffuse (diabete, malattie cardiovascolari, tumori, ecc.) e sulle patologie geriatriche.

Le forme dello studio e del lavoro, influenzano anch'esse l'alimentazione sia sotto il profilo dei modi di consumo, sia per quanto riguarda le stesse scelte alimentari. Il consumo di pasti fuori casa è in costante aumento e si articola secondo modalità differenti, non sempre legate a scelte di sana e corretta alimentazione.

La pratiche sportive, che coadiuvano l'alimentazione nel caratterizzare uno stile di vita sano, sono connesse anche ad un insieme variegato di culture, gruppi e scelte individuali che contribuiscono a plasmare anche gli stili alimentari. Questo dato ha connotati sia positivi, nel caso in cui promuova scelte di equilibrio nutrizionale, sia negativi, quando stimola l'uso intensivo di alimenti addizionati o di sintesi chimica.



Obesità adulta
17% Europa
10,4% Italia
10,3% Lombardia



Obesità infantile (3-17 anni)
5% Europa
10,6% Italia
6% Lombardia



6,6% Obesi adulti a Milano
(progetto "Passi")

5% Obesi 8-9 anni a Milano
(progetto "Okkio alla Salute")

Obesità: fattore di rischio per...

Diabete mellito non insulinodipendente
Dislipidemie
Problemi respiratori
Ipertensione arteriosa
Sindromi vascolari acute
Cardiopatie
Malattie del fegato e delle vie biliari
Osteoartriosi
Diverse forme di cancro

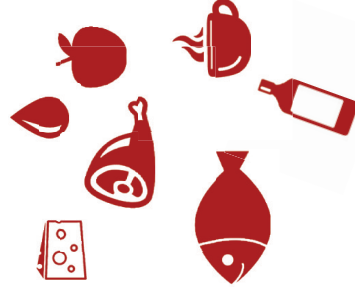
94.000 anziani oltre 80 anni
40.000 anziani non autosufficienti
32.000 badanti

Costi annuali diretti dell'obesità

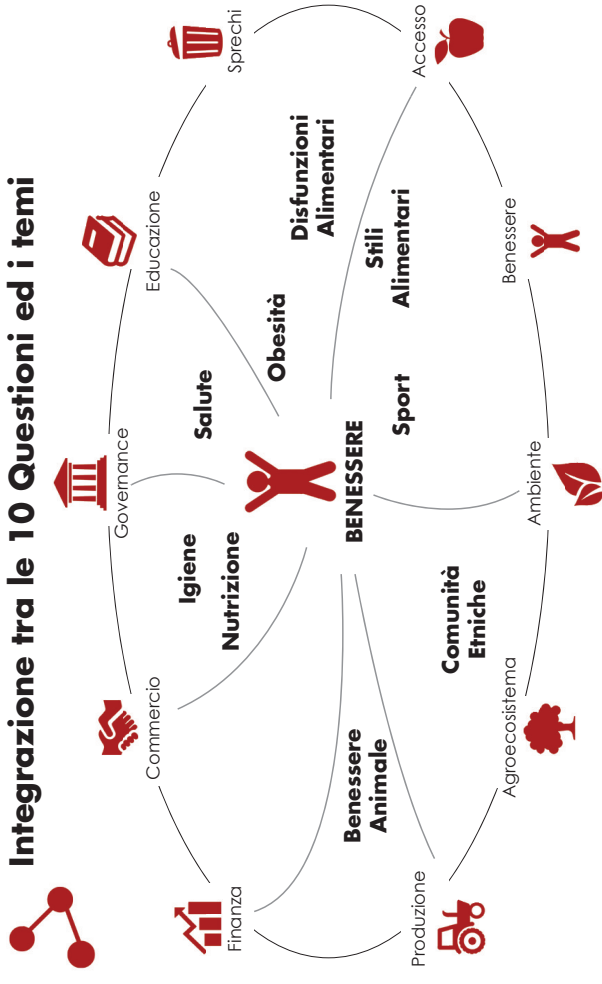
8 miliardi €
7% Spesa Sanitaria Nazionale
138 € costo al SSN di un obeso
più del doppio di un normopeso

10 fattori di rischio relativi agli stili alimentari dei milanesi:

- il **44%** beve meno di 1,5 litri di acqua al giorno
- il **29,4%** mangia **formaggi e salumi** quotidianamente
- il **21,8%** mangia meno di 2 porzioni di **frutta e verdura** al giorno
- il **14,3%** mangia **carne** quotidiana
- il **27,9%** non presta attenzione al **consumo di sale**
- il **10,1%** salta il **pranzo o la colazione**
- il **14,9%** consuma **bevande gasate** quotidianamente
- il **13%** consuma **dolci e snack** quotidianamente
- il **38,7%** mangia **pesce** meno di una volta alla settimana
- il **9,1%** consuma spesso **alcolici** fuori dai pasti



Integrazione tra le 10 Questioni ed i temi



Iniziative realizzate da diversi soggetti nella città e nel territorio milanese

Le progettualità sul cibo censite nel contesto milanese all'interno dell'ambito "Benessere" sono circa l'8% del totale e si occupano di diversi temi chiave. La stretta relazione tra certi regimi alimentari e determinati stili di vita e la maggior o minor insorgenza di determinati disturbi o patologie è uno di quelli più sviluppati e la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori risulta in prima linea, anzitutto attraverso la ricerca (il Progetto Diana 5), quindi con iniziative ad essa legate: in particolare i Corsi di Cucina Naturale e i Mercatelli della Prevenzione.

Un altro tema diffuso è il reinserimento lavorativo di persone svantaggiate (disoccupati, ex carcerati o carcerati): ne sono esempio l'orto biologico del progetto La Mia Terra, all'interno del Parco delle Groane, il laboratorio di panificazione della Cooperativa In Opera, il progetto Effetto Serra di Nostrale in Barona, il Giardino Comunitario Lea Garofalo. Molte attività sono svolte anche come

supporto a persone con disabilità: si va dal progetto Le mani in pasta di Olinda Associazione Onlus, a vari orti comunitari (tra cui alcuni di quelli già citati) che propongono specifici percorsi di riabilitazione, educazione e coinvolgimento, indirizzati non solo a persone con problemi fisici, ma anche con disturbi di natura psichica: si citano, a titolo esemplificativo, il Giardino degli Aromi, gli Orti didattici di via Siderno, l'Orto Grato: Terapia e integrazione, l'Orto di Cascina Rosa.

Una certa quota di progettualità, infine, riguarda nello specifico l'insorgenza e la diffusione dell'obesità tra i giovani, combattuta sia attraverso una generata opera di educazione e sensibilizzazione, sia con azioni mirate (sostituzione delle merendine con frutta fresca, per esempio).



Esperienze internazionali

L'alimentazione produce effetti sulla qualità della vita e sul benessere percepito dalle persone. Molte città hanno attuato iniziative i cui effetti possono anche agire su questo ambito.

Per il personale a contatto con gli studenti delle mense di Londra, la città ha sviluppato un corso di formazione in grado di rendere gli operatori maggiormente competenti sulle questioni nutrizionali e quindi consigliare i fruitori delle mense. New York ha adottato uno standard nutrizionale per i cibi acquistati, distribuiti e forniti dalle varie agenzie della città all'interno di ospedali, mense, penitenziari, luoghi pubblici, contribuendo ad agire sulla salute e riducendo le malattie croniche come l'obesità, il diabete e le malattie cardiovascolari. Berkeley, San Francisco e New York incontrando diversi ostacoli, hanno promosso l'applicazione di una tassa sulla soda per combattere l'obesità.

