

# *L'Alimentazione Mediterranea Oggi*

L'IDEA  
di  
BRAND  
e di  
PRODOTTO

DA PRESENTARE AI CONSUMATORI CONTEMPORANEI

**L'ALIMENTAZIONE SALUTARE RICHIEDE L'ASSUNZIONE CONTINUATIVA DI ALIMENTI  
FUNZIONALI**

**BISOGNA QUINDI PROPORRE AL CONSUMATORE PASTI E INSIEMI DI PASTI  
UN SINGOLO ALIMENTO NON PRODUCE ALCUN EFFETTO SE AVULSO DA TUTTI GLI ALTRI  
*(NUTRISCORE SEPARATI NON HANNO SENSO)***

**QUESTO E' IL PUNTO SU CUI LA SCIENZA MEDICA CONCORDA  
MA NON ANCORA L'INDUSTRIA ALIMENTARE**

**CIO' SEBBENE SCIENZA E TECNOLOGIE OFFRANO OGGI TUTTI GLI STRUMENTI PER  
PORRE SUL MERCATO "PROFILI ALIMENTARI LONGITUDINALI"**

## CONCEPT = L'IDEA DI BRAND

- dalla **RAZIONE K (Keys)**
- alla **RAZIONE Med Keys (Chiavi Mediterranee)**



Con il termine "**Razione K**" [dal nome del fisiologo **Ancel Keys** che la creò nel 1942 per l'esercito USA] si indica la dotazione quotidiana di cibi pronti consegnata ai militari in combattimento.



Con il termine «**MedKeys (Chiavi Mediterranee)**» indichiamo la proposta di **Salute Alimentare**: offrire in unico kit la giusta composizione di cibi pronti al pacifico cittadino affinché si mantenga in buona salute insieme ai propri cari, nel rispetto della **Alimentazione Mediterranea**.

Lo stesso **Ancel Keys** identificò per primo l'**Alimentazione Mediterranea**, sperimentandola in Grecia e poi nel nostro Mezzogiorno quando tornò ai propri studi negli anni dell'immediato dopoguerra].

*Mediterranean Keys, Chiavi Mediterranee per la Salute Alimentare, è un doveroso riconoscimento ed insieme il compimento del progetto ideale di Ancel Keys*

Dalla  
RAZIONE  
K



Alla  
DOTAZIONE  
MED



...mentre gli eserciti di tutto il mondo hanno continuat dal 1942 a produrre e migliorare le dotazioni alimentari dei soldati in missioni di guerra, precisandole per scenario, stagione, tipologia dei conflitti .....

.....**nessun tentativo è stato invece mai eseguito** dall'industria alimentare in Italia od altri Paesi per offrire alla popolazione una compatta, semplice, accessibile, concreta manifestazione della **Alimentazione Tradizionale e Salutare Mediterranea in forma di "razione"** = pacchetto di alimenti pronti ed immediatamente disponibili, per il corretto e completo consumo quotidiano, di individui e comunità che vogliano attenersi ad una sana alimentazione.

## LA Razione K

### Dalle origini ai nostri giorni

...mentre gli eserciti di tutto il mondo hanno continuat dal 1942 a produrre e migliorare le dotazioni alimentari dei soldati in missioni di guerra, precisandole per scenario, stagione, tipologia dei conflitti .....



.....**nessun tentativo è stato invece mai eseguito** dall'industria alimentare in Italia od altri Paesi per porre sul mercato una compatta, semplice, accessibile, concreta manifestazione della **dieta Mediterranea in forma di "razione"**, ossia di pacchetto di alimenti pronti ed immediatamente disponibili, per il corretto e completo consumo quotidiano, di individui e comunità che vogliano attenersi ad una sana alimentazione.

Questo è il vuoto che **SALUTE ALIMENTARE** intende colmare con un prodotto radicalmente nuovo: il box completo di alimenti pronti coerenti con l'alimentazione mediterranea per la prevenzione di base e secondaria alle diverse età e stili di vita

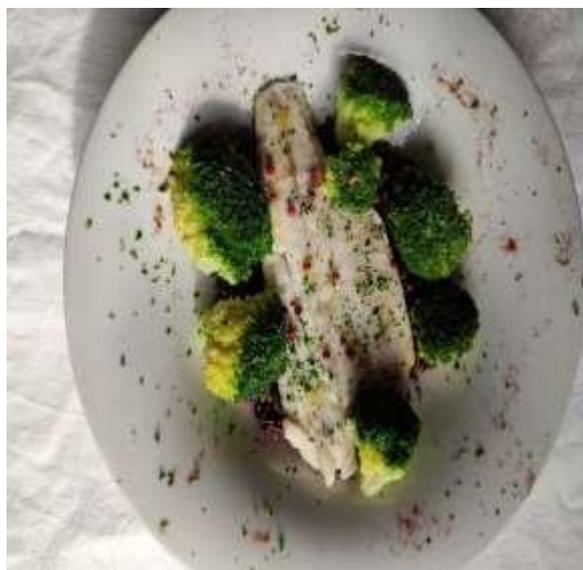
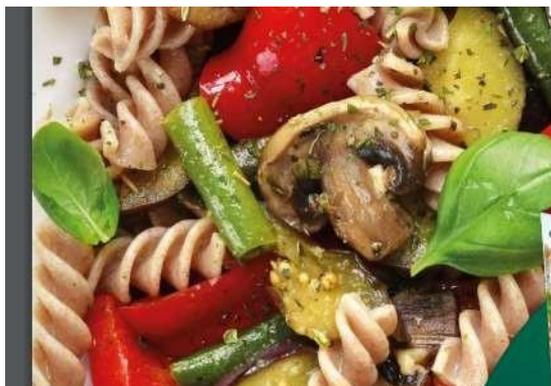
***LA DIETA MEDITERRANEA IN UN SOLO KIT QUOTIDIANO E/O SETTIMANALE***



***Ed accessibile nei diversi luoghi e stili del consumo***



***Chiavi Mediterranee*** PORTANO SALUTE NELL'ORGANISMO ATTRAVERSO LE ANTICHE  
PORTE DEL PIACERE REGIONALE ITALIANO



***..studi in corso per  
confezioni primarie,  
secondarie e supporti***

Stock  
per  
Pubblici  
esercizi



Shopper  
settimana  
family



Kit  
regalo  
adulti e  
bimbi



Singole  
Porzioni  
sotto  
vuoto

L'idea di Prodotto:  
L'alimentazione Funzionale come  
sviluppo in chiave sanitaria  
del Modello Alimentare  
Mediterraneo

# **SALUTE ALIMENTARE ASSECONDA LA VERSATILITA' FUNZIONALE DELLA ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA**

**A PARTIRE DAGLI STUDI DI ANCEL KEYS, DECENNI DI RICERCHE HANNO DIMOSTRATO IL CARATTERE FUNZIONALE DELLA ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA**

**PER IL BENESSERE DI BASE E LA LONGEVITA'.**

**TEMA SU CUI SALUTE ALIMENTARE CONCENTRERA' L'OFFERTA PER IL PUBBLICO GENERALISTA**

**SUCCESSIVE RICERCHE LA ADATTARONO CON SUCCESSO A CAMPI DI PIÙ SPECIFICA APPLICAZIONE, CHE INDICHIAMO DI SEGUITO, SEGNALANDO IN ROSSO LE SCELTE APPLICATIVE COPIUTE DA SALUTE ALIMENTARE PER LA FASE DI AVVIAMENTO**

## **Alterazioni del metabolismo**

- Prevenzione dalle alterazioni del sistema CardioVascolare, e dalla morbilità in generale;
- Prevenzione dalla obesità (soprattutto infantile)
- Contrasto alla Infiammazione di fondo (in associazione con ricerche sul bioma intestinale ed il metabolismo dei nuclei) nelle malattie neurodegenerative
- **Attenuazione della recidività in Oncologia (TEMA OPERATIVO DI SALUTE ALIMENTARE)**

**Tutela dell'invecchiamento** (prolungamento delle circostanze di buona salute)

Prevenzione da

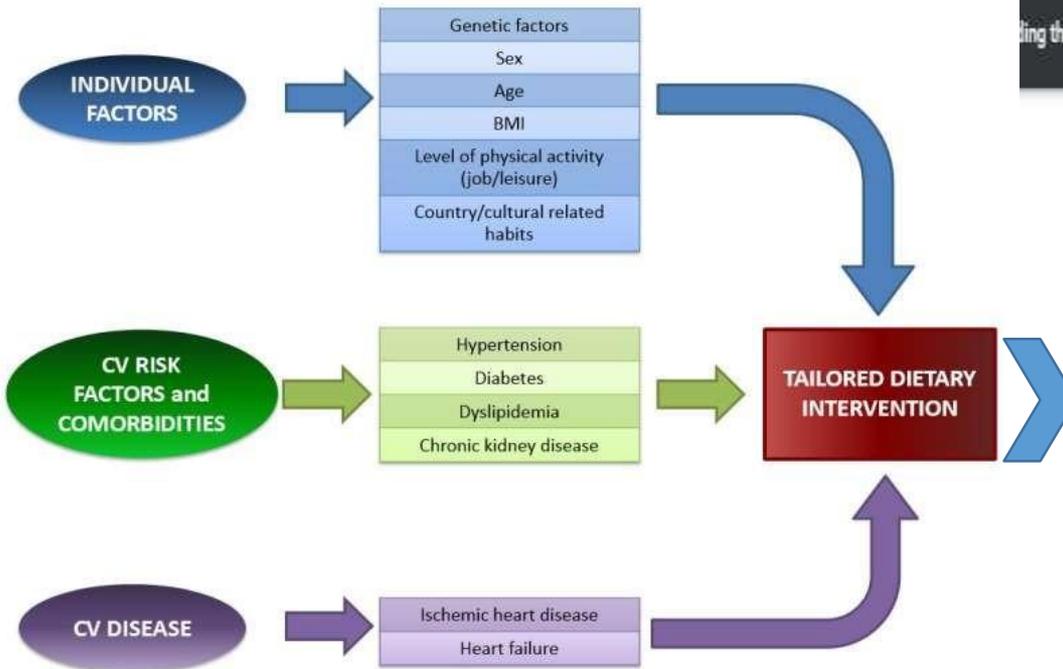
- Osteoporosi
- Demenza senile
- **TUTELA DAL DECADIMENTO OSTEO MUSCOLARE (TEMA OPERATIVO DI SALUTE ALIMENTARE)**

## **Attenuazione dello stress e della fatica**

Ricostruzione di sistema nervoso periferico e centrale, organi della visione

**Perdita di attenzione e di reattività (tema critico per lavoratori esposti a rischio) (TEMA OPERATIVO DI SALUTE ALIMENTARE).**

## RECENTI APPLICAZIONI FUNZIONALI NELLA PREVENZIONE SECONDARIA



**ESEMPIO DI TRANSIZIONE**  
**Dalla Prevenzione Primaria alla Prevenzione**  
**Secondaria (disturbi all'apparato**  
**cardiovascolatorio)**  
**Dieta Raccomandata per pazienti con disturbi**  
**coronarici European Society of Cardiology (2013)**

.../Desktop/AMMINISTRAZIONE/ISEAF/PROGETTO%20SANIFICAZIONE%20ALIMENTARE/DIETA%20MEDITERRANEA/2016/...

...ing the Perfect Recipe for C... 6 / 27 | - 100% + | [Icons]

secondary prevention).

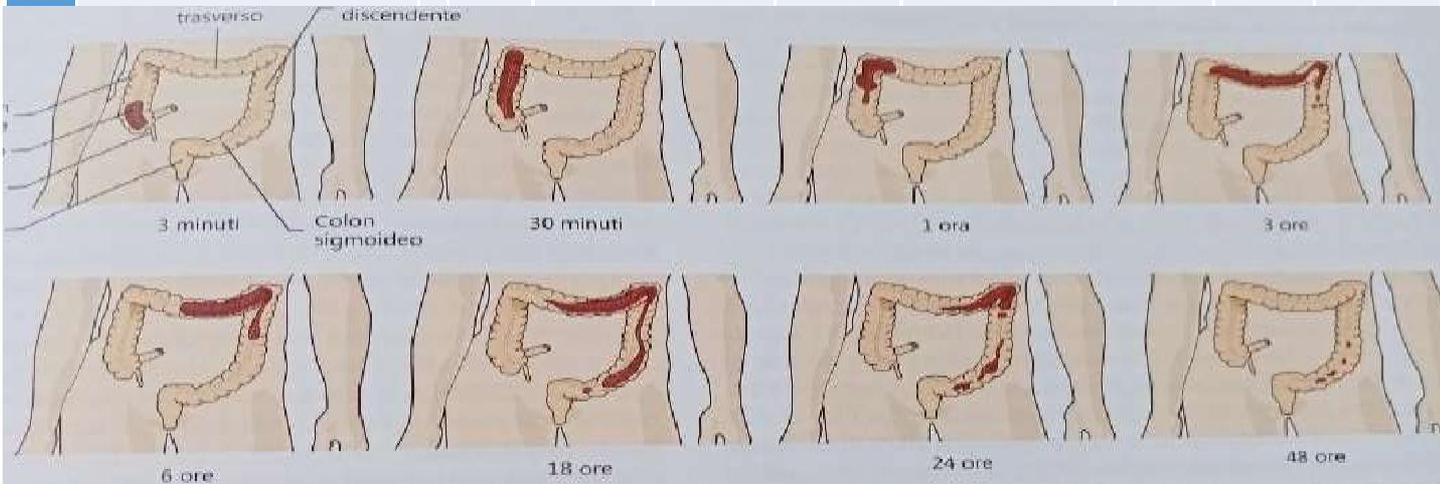
**Table 4. ESC and ACC/AHA dietary recommendations for secondary prevention of CAD.**

Society	Diet Recommendations for CAD—Secondary Prevention	LOE
	Energy intake should be limited to the amount of energy needed to maintain (or obtain) a healthy weight (BMI < 25 kg/m <sup>2</sup> ).	71
	Saturated fatty acids to account for <10% of total energy intake, through replacement by PUFA.	21
	Trans unsaturated fatty acids <1% of total energy intake.	21
European Society of Cardiology (2013), [36]	<5 g of salt per day.	71
	30–45 g of fiber per day, from wholegrain products, fruits and vegetables.	21
	200 g of fruit per day (2–3 servings).	41
	200 g of vegetables per day (2–3 servings)	21
	Fish at least twice a week, one being oily fish.	71
	Consumption of alcoholic beverages should be limited to 2 glasses per day (20 g/day of alcohol) for men and 1 glass per day (10 g/day of alcohol) for non-pregnant women.	21

Table 4. ESC and ACC/AHA dietary recommendations for secondary prevention of CAD. Society Diet Recommendations for CAD—Secondary Prevention LOE European Society of Cardiology (2013), [36] Energy intake should be limited to the amount of energy needed to maintain (or obtain) a healthy weight (BMI < 25 kg/m<sup>2</sup> ). - Saturated fatty acids to account for ...Etc.

In aggiunta alle informazioni previste dalla legge, i prodotti di SALUTE ALIMENTARE saranno sempre **accompagnati da BUGIARDINO** con semplici illustrazioni esplicative, indicazioni per l'uso appropriato, la sommatoria degli apporti nutrizionali quotidiani e settimanali, e test di risposta clinica.

QUESTO ALIMENTO E' INDICATO PER LA DIETA MEDITERRANEA,							peso raccomandato stili di vita porzioni gr.		
Consumi Suggestiti per Età	ogni giorno	due/3 volte la settimana	1 volta la settimana	raramente (festività etc.)		Vita Attiva	Pratica sportiva	Vita sedentaria	
DA 0 - 3 anni						25			
da 3 - 6 anni						50			
da 7 a 12 anni						75			
da 13 a 20 anni						100	125	75	
da 21 a 35 anni						100	125	75	
da 36 a 55 anni						100	125	90	
da 56 -65 anni						80	90	60	
oltre 65						65	75	50	
E' INOLTRE RACCOMANDATA LA ASSOCIAZIONE CON:									



# MODELLI ALIMENTARI DELLA POPOLAZIONE

ITALIANA PER IL DISEGNO DELLA PREVENZIONE PRIMARIA (elaborazioni su dati ISTAT effettuata con l'Istituto per la Salute nelle Regioni dell'Università Cattolica di Roma)



**LEGENDA**

	I	II	III	IV	V	VI	VII	
panpas	1	1	1	1	1	1	1	panpas
salumi	1	3	3	1,2,3	2	2	3	salumi
pollo	1	2	2	1	2	2	2	pollo
carne ovina	1	3	3,2	3	3	3	3	carne ovina
carne bovina	1	3	2	1,2,3	2,3	2	3	carne bovina
carne maiale	1	3	2	3,2	3,2	2	3	carne maiale
latte	1	3,1	1,2	1	1,3	1	1,3	latte
formaggi	1	2	2	1	2,3	2	2	formaggi
uova	1	3,2	2	2,1	3,2	2	2,3	uova
pesce	1	3,2	2	2	3	2	2,3	pesce
verdura	1	2	2	1	3	1	1	verdura
pomodori	1	2	2	1	3	1	1	pomodori
frutta	1	1	1	1	1,3	1	1	frutta
legumi	1,2	3	2	2,3	3	2	3,2	legumi
patate	1,2	3,2	2	2	2,3	2	3,2	patate
snack	1,3	3	3,2	3	3	3	3	snack
dolci	1	3	2	3,2	2,3	2,3	3	dolci
freq %	1,9	15,7	18,8	5,1	10,4	24,4	23,2	freq %

**SIMBOLOGIA fattori socioeconomici**

**Concentrazione (indice % superiore alla media generale)**

**Molto SUP. (+5%)**    **Poco sup. (2-3%)**

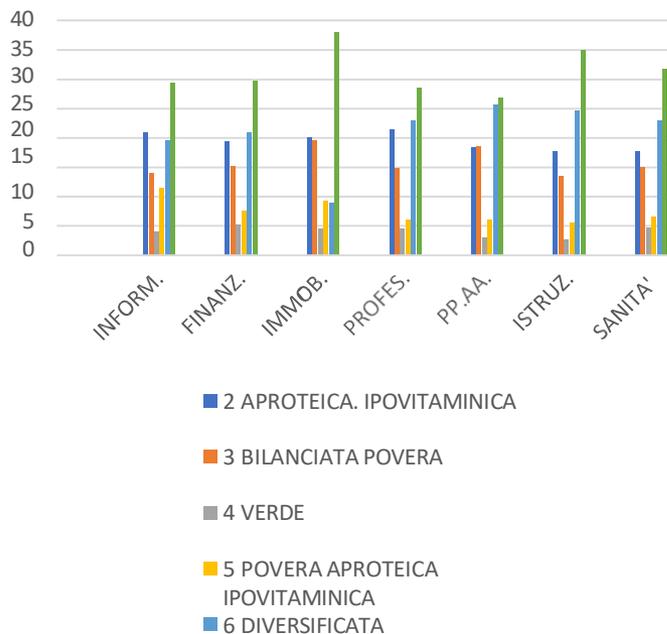
Classe ISTAT				
ETA'	fino 24 anni	GIOVANI	<b>G</b>	<b>g</b>
	25-54	MATURI	<b>M</b>	<b>m</b>
	55 e più	ANZIANI	<b>A</b>	<b>a</b>
SESSO		UOMINI	<b>U</b>	<b>u</b>
		DONNE	<b>D</b>	<b>d</b>
ISTRUZIONE		LAUREA o Più	<b>TO</b>	<b>top</b>
		DIPLOMA	<b>INT</b>	<b>intm</b>
		LICENZA M.	<b>BA</b>	<b>bassa</b>
		LICENZA ELEM	<b>SSA</b>	<b>bassa</b>

ETA'	<b>G ...m</b>	<b>M...a</b>	<b>G...M</b>	<b>G...m</b>	<b>G</b>	<b>A</b>	<b>A</b>
SESSO	<b>U</b>	<b>n.s.</b>	<b>U</b>	<b>u</b>	<b>U</b>	<b>D</b>	<b>D</b>
ISTRUZIONE	<b>B</b>	<b>intm.</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>Intm.</b>	<b>TOP</b>

Modelli alimentari della popolazione attiva. Per un'offerta alimentare mirata per i lavori usuranti (elaborazioni su dati ISTAT effettuata con l'Istituto per la Salute nelle Regioni dell'Università Cattolica di Roma)

## Studio dei Modelli di alimentazione prevalenti nell'industria italiana

### Settori dei Servizi



### Settori Industria

