**Più sostenibilità a tavola per il 98% degli italiani. I consigli di MioDottore per una dieta sana e amica dell’ambiente**

* ***8 italiani su 10 sono consapevoli dell’impatto ambientale della loro alimentazione e tutti (98%) sono disposti a piccole rinunce a tavola***
* ***La tavola del futuro degli italiani: tra gli obiettivi, mangiare frutta e verdura di stagione (51%), prodotti di provenienza locale (48%) e limitare carne e pesce (29%)***
* ***Km 0, carne Grass Fed e menu settimanale: i consigli del nutrizionista per una dieta sana e sostenibile***

**Milano, 10 novembre 2022** – L’alimentazione assume un ruolo cruciale nel mantenere il corpo in salute: dal corretto funzionamento del metabolismo al rafforzamento del sistema immunitario, è ben noto come una dieta equilibrata aiuti a prevenire diverse patologie. **Ma può un regime alimentare garantire il benessere non solo dell’uomo, ma anche della Terra?** Quanto sono informati gli italiani in merito e quanto sarebbero disposti a modificare la propria alimentazione per renderla sana dal punto di vista nutrizionale e sostenibile da quello ambientale? [MioDottore](https://protect-au.mimecast.com/s/GWLoCK1Dm7C89lxRcMOSKi?domain=eur02.safelinks.protection.outlook.com) – piattaforma leader nella prenotazione online di visite mediche e parte della Unicorn [Docplanner](https://protect-au.mimecast.com/s/PrjcCL7En1hNXAMzFqa-g5?domain=eur02.safelinks.protection.outlook.com) – ha condotto una survey tra i propri utenti e coinvolto uno dei suoi esperti, il [Dottor Giorgio Vagnozzi](https://www.miodottore.it/giorgio-vagnozzi/nutrizionista/castel-di-lama), nutrizionista, per approfondire l’argomento e offrire consigli pratici per una dieta amica della salute e del Pianeta.

**Dieta sostenibile: solo il 2% degli italiani non farebbe rinunce alimentari per la propria salute e per quella del Pianeta**

La sostenibilità alimentare è un tema sentito dagli italiani: come mostra l’indagine di MioDottore, solamente il 20% non si è mai interrogato sull’impatto del proprio stile alimentare sull’ambiente, mentre quasi il doppio (39%) dichiara di portare a tavola cibi per di più eco-friendly e una percentuale simile (35%) afferma di essersi avvicinata di recente a una dieta più sostenibile. Anche le intenzioni per il futuro sono positive: la totalità degli intervistati (98%) si dice disposta a **modificare il proprio regime alimentare e renderlo più eco-compatibile**, a partire dalla volontà di consumare maggiormente prodotti di stagione (51%) e locali (48%), ma anche prediligere alimenti con packaging riciclabili (43%). Inoltre, 3 abitanti del Bel Paese su 10 si mostrano intenzionati a ridurre il consumo di carne e pesce e a limitare gli sprechi in cucina, inventando nuove ricette per usare gli avanzi del giorno prima. Gli obiettivi di questi buoni propositi? Non solo salvaguardare il Pianeta, cercando di frenare il ricorso ad allevamenti o a pesca intensiva (53%) e contribuendo alla riduzione di emissioni di CO2 (40%), ma anche favorire l'economia locale (48%). In primis, però, la motivazione che più di ogni altra può spingere ad abbracciare un modello alimentare rispettoso dell’ambiente è la salute: più della metà degli italiani apporterebbe modifiche al proprio regime alimentare per renderlo maggiormente eco-sostenibile poiché intenzionato a **nutrirsi con alimenti più salutari per l'organismo** (54%).

**Verdura a Km 0, carne Grass Fed e menu settimanale. Quando sostenibile significa anche sano? Parla il nutrizionista**

Secondo lo studio di MioDottore, gli italiani che sostengono l’equazione ‘sostenibile uguale salutare’ credono che l’intervento dell’uomo possa alterare le proprietà nutrizionali degli alimenti (71%) e che l'uso di pesticidi o antibiotici (62%), ma anche il ricorso a OGM e conservanti (50%), esponga l’organismo umano a sostanze potenzialmente dannose, preferendo quindi prodotti biologici e stagionali. Ma è davvero così? “*Sebbene alcune ricerche abbiano smentito una qualità superiore a livello nutrizionale dei più sostenibili prodotti biologici rispetto a quelli ‘non bio’, non di rado la sostenibilità è sinonimo di salubrità*”, afferma il medico nutrizionista Giorgio Vagnozzi che **offre 5 regole d’oro per un’alimentazione corretta, anche per l’ambiente:**

1. **Prediligere i prodotti a km 0**: Una filiera corta garantisce sia un minor impatto ambientale che alimenti più ricchi sotto il profilo nutrizionale. Infatti, l’assenza di trasporto e stoccaggio, un minore consumo idrico dato da processi di lavaggio più brevi e un elevato risparmio di energia sono aspetti benefici non solo per l’ambiente, ma anche per le proprietà nutrizionali del prodotto stesso: eliminando i processi intermedi, si ottiene un alimento con una concentrazione più elevata di micronutrienti, come antiossidanti e vitamine
2. **Poca carne, ma buona con l’allevamento Grass Fed:** il termine ‘Grass Fed’ significa letteralmente ‘nutrito a erba’ e si riferisce a un sistema di crescita che permette ai bovini di pascolare allo stato brado, alimentati esclusivamente con erba. Questo tipo di allevamento risulta meno impattante a livello ambientale e riduce il rischio di inquinamento delle falde acquifere causato dallo smaltimento di migliaia di tonnellate di liquami prodotti dagli allevamenti intensivi. Non solo, riduce al minimo l’uso di antibiotici e le carni si caratterizzano per un minor tenore di grasso, a fronte di un maggior contenuto di grassi Omega-3 e antiossidanti.
3. **No agli sprechi con menu settimanali:** “O*gni anno un terzo della produzione mondiale di cibo destinata al consumo umano si perde o si spreca lungo la filiera alimentare; tale quantitativo corrisponde a uno spreco annuale di circa 1,3 miliardi di tonnellate di alimenti”,* commenta il nutrizionista. La causa è spesso data da una spesa impulsiva e troppo abbondante, fatta senza una lista di ciò che è effettivamente necessario: creare un menu settimanale, annotando sul frigorifero un promemoria che indichi quali alimenti siano da consumarsi prima, permette di ridurre al minimo gli sprechi e, al tempo stesso, di seguire un’alimentazione varia per un adeguato apporto nutrienti.
4. **Congelare, ma meglio ancora il sottovuoto**: Spesso si compra più del previsto o, per qualche motivo, non si riesce a rispettare il menu settimanale. Nessun problema, solo una buona conservazione degli alimenti. Da preferire è la tecnica del sottovuoto, capace di mantenere più a lungo le caratteristiche qualitative degli alimenti; in alternativa è possibile congelare preferendo contenitori ad hoc ed evitando il PVC. Ad esempio, durante la bella stagione si acquista molta frutta, ma non sempre la si consuma prima che marcisca e congelarla può essere una strategia molto efficace per ridurre gli sprechi domestici e fare scorta del complesso antiossidante di vitamine A.C.E.
5. **Piramide alimentare, meglio quella ‘Doppia’**: la Doppia Piramide Salute e Ambiente, elaborata dalla Barilla Foundation, è una valida guida per una dieta sana e sostenibile, in quanto considera gli alimenti sia per le loro ricadute su salute, longevità e benessere, ma anche sull’ambiente. Secondo queste linee guida, alla base dell’alimentazione ci sono fonti vegetali, come frutta, verdura e cereali integrali, ma anche frutta secca e oli vegetali non tropicali. Non senza tralasciare però il raggiungimento di una corretta quota proteica, garantita da yogurt e altre forme di latte fermentato, legumi, uova, pesce e pollame.

Per far fronte a dubbi e domande relativi all’alimentazione salutare e non solo, MioDottore mette a disposizione degli utenti la funzionalità di **consulenza online, con circa 7.000 esperti disponibili**. Nato per far fronte alle esigenze sorte con il primo lockdown, il progetto consente di incontrare via video gli specialisti della piattaforma, sia che si tratti di un primo colloquio o di appuntamenti di consueto monitoraggio del proprio benessere.

**Informazioni per i media:**

**Hotwire PR**

Ufficio stampa

+39 348 536 9496

[MioDottoreIT@hotwireglobal.com](mailto:MioDottoreIT@hotwireglobal.com)

[**MioDottore**](https://www.miodottore.it/) fa parte del [Gruppo DocPlanner](https://www.docplanner.com/about-us) ed è il leader al mondo dedicata alla sanità privata che connette i pazienti con medici specialisti, medici di medicina generale, centri medici e ospedali come IRCCS Humanitas, IEO, Istituto Auxologico Italiano, Ospedale San Raffaele, Ospedale Israelitico, Gruppo Mantova Salus e Gruppo GVM.

**MioDottore** offre ai pazienti uno spazio dove trovare e recensire lo specialista più adatto alle proprie esigenze e allo stesso tempo fornisce ai professionisti sanitari e ai centri medici utili strumenti per gestire il flusso di pazienti, migliorare l'efficienza e la propria presenza online e acquisire nuovi pazienti. Arrivato in Italia nel novembre 2015, ha già registrato numeri record con 1 milione di prenotazioni al mese, oltre 6 milioni di visite mensili al portale e 210.000 dottori disponibili sulla piattaforma.

Il Gruppo DocPlanner attualmente serve 80 milioni di pazienti e gestisce 7,5 milioni di prenotazioni ogni mese. Conta oltre 2 milioni di professionisti e circa 10 milioni di recensioni sui suoi siti in 13 paesi. L’azienda, fondata nel 2012 in Polonia, ad oggi si avvale di un team di 2.200 persone con sedi a Varsavia, Barcellona, Istanbul, Roma, Città del Messico, Monaco, Bologna e Curitiba.

Sono parte del Gruppo DocPlanner anche il CRM TuoTempo, che permette a cliniche, ospedali, ambulatori e studi medici di gestire interamente il percorso digitale del paziente, e GIPO il software gestionale per strutture mediche n. 1 in Italia, che ad oggi gestisce oltre 1000 cliniche.

Per ulteriori informazioni visitare il sito: [**https://www.miodottore.it/**](https://www.miodottore.it/)