



## 2023 ANNO INTERNAZIONALE DEL MIGLIO IL CEREALE CHE FA BENE AL PIANETA

L'ONU ha proclamato il 2023 "Anno Internazionale del Miglio", un cereale molto nutriente che cresce in terreni poveri e che necessita di poca acqua. Per queste sue peculiari caratteristiche, il miglio è un valido alleato in una delle più grandi sfide del nostro tempo: nutrire una popolazione mondiale in crescita senza pesare ulteriormente sulle risorse limitate del nostro pianeta.

L'ATS della Val Padana ha aderito all'Anno Internazionale del Miglio promuovendo l'utilizzo di questo alimento in vari ambiti (scuola, comunità e luoghi di lavoro), attraverso programmi - a cura della Struttura Promozione della Salute e Prevenzione dei Fattori di Rischio Comportamentali e del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) - che hanno l'obiettivo di migliorare l'aderenza ai sani stili di vita e ad un'alimentazione salutare.

Tra le iniziative in essere da diverso tempo, si segnalano la realizzazione del ricettario - disponibile sul sito aziendale - che contiene suggerimenti e ricette per il consumo di miglio e con il quale si possono preparare piatti freddi e caldi; la promozione durante i corsi Commissione Mensa dell'inserimento del miglio nei menù scolastici che vengono validati dal SIAN solo se presentano almeno quattro tipologie di cereali nelle proposte mensili; gli incontri informativi sull'alimentazione dedicati alle famiglie; infine, attraverso il programma WHP- Luoghi di lavoro che promuovono la salute, il miglioramento delle proposte alimentari nelle mense aziendali e per il pasto portato da casa e consumato alla scrivania o al lavoro.

"Il miglio è un nutri-cereale in quanto il suo contenuto nutrizionale è superiore a quello di grano, mais e riso – sottolinea **Greta Domeneghini, dietista del SIAN** -. L'inserimento del miglio nella dieta di tutti, dai bambini agli anziani, può assicurare il corretto apporto di antiossidanti, sali minerali (tra cui il ferro, magnesio e fosforo), e fibre, diventando così un valido alleato per tenere sotto controllo il "colesterolo cattivo". L'importanza di questo cereale si sta imponendo nelle scelte di diversi istituti scolastici del territorio che, come abbiamo notato nel corso di quest'anno, lo stanno privilegiando rispetto ad altri cereali nella preparazione soprattutto dei primi piatti".

Per ulteriori approfondimenti è possibile consultare la pagina del sito ATS dedicata all'Anno Internazionale del Miglio al seguente link <https://www.ats-valpadana.it/anno-internazionale-del-miglio-2023>

"Di particolare interesse, c'è poi il progetto *Non solo glutine* realizzato in collaborazione con l'Associazione Italiana Celiaci (AIC) - riferisce **Stefano Bernardi, biologo nutrizionista del Struttura Promozione della Salute e Prevenzione dei Fattori di Rischio Comportamentali** -. L'iniziativa incoraggia l'utilizzo del miglio nelle diete speciali in quanto è naturalmente senza glutine e a basso indice glicemico".

La Struttura Promozione della Salute e Prevenzione dei Fattori di Rischio Comportamentali infatti promuove sani stili di vita e un'alimentazione salutare in vari ambiti tra i quali la scuola, la comunità e i luoghi di lavoro.

Per quanto riguarda il setting scolastico, interventi di formazione specifica sono proposti a docenti e genitori anche con la finalità di aumentare la consapevolezza dell'importanza dell'introduzione di questo importante cereale molto nutriente nelle abitudini alimentari delle famiglie per una dieta più diversificata. Tali indicazioni sono fornite anche attraverso uno specifico progetto rivolto alla Commissione Mensa, organismo capace di attivare fasi di controllo sistematico e di contribuire al miglioramento del servizio di ristorazione scolastica. La formazione riveste pertanto un ruolo importante e strategico nell'ottica della promozione di sani stili alimentari



## Direzione Generale

Attività di comunicazione aziendale e relazioni esterne

ed è condiviso con le Amministrazioni Comunali, gli Istituti Scolastici e il Gestore del Servizio Mensa. L'introduzione del miglio nella dieta rientra infatti tra i criteri di qualità dei pasti serviti, in coerenza con le linee di indirizzo nutrizionali per la ristorazione scolastica.

Nelle comunità locali, l'importanza di questo importante cereale nelle abitudini alimentari viene affrontata attraverso l'organizzazione di specifici incontri rivolti a vari target. Si segnala che la tematica di un'alimentazione salutare e diversificata viene trattata negli incontri organizzati con gli Enti Locali e le Associazioni del territorio per la promozione dei Gruppi di Cammino, buona pratica rivolta in modo particolare ad anziani, persone "fragili" e pazienti cronici.

Nei luoghi di lavoro l'importanza della sana alimentazione salutare è sviluppata come buona pratica nella Rete locale WHP Lombardia. A tale proposito la proposta di una dieta che propone anche il miglio in varie forme nelle mense aziendali può facilitare un'offerta più diversificata dei pasti.

Tali buone pratiche, nei setting descritti, rientrano nelle politiche orientate ai principi di equità d'offerta delle opportunità di salute, con particolare attenzione alle fasce di popolazione più svantaggiate.