



IL 10 FEBBRAIO GIORNATA INTERNAZIONALE DEI LEGUMI GRAZIE AI LORO BENEFICI PER LA SALUTE E L'AMBIENTE SONO IL CIBO DEL FUTURO

Il 10 febbraio è la Giornata Internazionale dei Legumi, stabilita nel 2019 dall'Organizzazione mondiale delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO). Da allora, ogni anno, i governi di tutto il mondo e i rispettivi partner celebrano questi alimenti che, grazie al loro ruolo fondamentale dal punto di vista nutrizionale e ambientale, possono essere considerati il "cibo del futuro".

L'ATS della Val Padana aderisce alla campagna di sensibilizzazione e promozione dell'utilizzo dei legumi, al fine di aumentare la consapevolezza dei loro benefici per la salute e per la sostenibilità dei sistemi alimentari.

"Da un punto di vista nutrizionale, i legumi, ossia i semi commestibili delle piante leguminose tra cui le lenticchie, i ceci e i fagioli, sono componenti fondamentali di una dieta sana, nonché un'apprezzabile fonte di proteine e micronutrienti - afferma la dottoressa Mariachiara Bassi, biologa della Struttura Complessa Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) di ATS -. Inoltre, l'accoppiata perfetta è quella tra legumi e cereali perché migliora la qualità delle proteine di entrambi i prodotti, che diventano così equivalenti alle proteine contenute nella carne: via libera quindi a pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e lenticchie. Sono anche un'eccellente fonte di fibra che nutre i batteri del nostro intestino promuovendo l'assimilazione dei nutrienti e il corretto funzionamento del sistema immunitario, riducendo allo stesso tempo l'assorbimento di zuccheri semplici e colesterolo. Consumarli - conclude la dottoressa Bassi - contribuisce quindi a seguire una dieta sana e preventiva nei confronti di obesità, malattie cronico-degenerative correlate e tumore del colon-retto."

Il SIAN promuove il consumo dei legumi, in particolare nell'ambito della ristorazione collettiva scolastica, attraverso l'inserimento dei legumi nella tabella "Requisiti Nutrizionali Ristorazione Scolastica definiti da ATS Val Padana", consultabile alla pagina <https://www.ats-valpadana.it/ristorazione-collettiva-e-scolastica>. Tra i requisiti minimi obbligatori per la stesura del menù è prevista la presenza di un piatto a base di legumi almeno 1 volta alla settimana, per i bambini/ragazzi che mangiano a scuola tutti i giorni. Si precisa che il piatto di legumi è da intendersi come piatto proteico sostitutivo alle proteine animali, e non come contorno di legumi. La valutazione dei menù scolastici, predisposti dai gestori delle mense, viene effettuata dal personale del SIAN e verte pertanto anche sulla verifica della presenza di legumi secondo la tabella dei requisiti nutrizionali. Allo stesso link è possibile anche consultare il "Ricettario" predisposto dal SIAN contenente semplici e facili ricette, tra cui quelle a base di legumi, che sono adatte alle scuole ma anche alla popolazione adulta e possono essere realizzate in ambito domestico.

L'ATS, attraverso la Struttura Semplice Dipartimentale Promozione della Salute e Prevenzione dei Fattori di Rischio Comportamentali, promuove anche alimentazione e stili di vita salutari in vari ambiti, 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 con la finalità di aumentare la consapevolezza dell'importanza dell'introduzione dei legumi nelle abitudini alimentari delle famiglie. 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 ed è condiviso con le Amministrazioni Comunali, gli Istituti Scolastici e il Gestore del Servizio Mensa. L'introduzione dei legumi nella dieta rientra infatti tra i criteri di qualità dei pasti serviti, in coerenza con le linee di indirizzo nutrizionali per la ristorazione scolastica.



Direzione Generale

Attività di comunicazione aziendale e relazioni esterne

Nelle **comunità locali**, l'importanza dei legumi nelle abitudini alimentari viene affrontata attraverso l'organizzazione di specifici incontri rivolti a vari destinatari. Si segnala in particolare che tali argomenti vengono trattati 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. L'importanza della dieta ricca di legumi appare fondamentale anche per la presa in carico del paziente diabetico; a tale proposito la collaborazione con l'Associazione Diabetici di Cremona ha favorito l'attivazione di interventi orientati ai benefici dell'attività motoria e della sana alimentazione come strumento di contrasto alle possibili complicanze del diabete.

Nei **luoghi di lavoro** l'importanza della sana alimentazione ricca di legumi è sviluppata come buona pratica nella Rete locale WHP Lombardia. A tale proposito la proposta di una dieta ricca di legumi nelle mense aziendali può facilitare infatti il consumo dei pasti per quei lavoratori che presentano intolleranze alimentari o effettuano scelte etiche (vegetarianesimo) o religiose che prevedono l'astensione del consumo della carne.

Tali buone pratiche, nei setting descritti, rientrano nelle politiche orientate all'equità.

Infine, rispetto al tema della sostenibilità ambientale, i legumi sono noti per la loro caratteristica di fissare l'azoto atmosferico, contribuendo ad arricchire il suolo di materia organica di alta qualità, e di aumentare la capacità del terreno di trattenere l'acqua.

"Questa caratteristica si traduce in una serie di benefici per il terreno, l'ambiente e i costi di produzione. Consente agli agricoltori di ottimizzare l'uso dei fertilizzanti e dell'energia nei sistemi arabili, con una conseguente riduzione anche delle emissioni di gas a effetto serra – spiega ancora la dottoressa Bassi -. La coltivazione dei legumi richiede un minor quantitativo d'acqua. I legumi possono essere conservati per mesi senza perdere il loro elevato valore nutrizionale; per tale ragione arricchiscono l'offerta di alimenti disponibili tra un raccolto e l'altro. In definitiva, un maggiore consumo di questo alimento può contribuire a migliorare la sostenibilità dei nostri sistemi agroalimentari, contrastando la fame nei paesi più svantaggiati in favore della sicurezza alimentare, della salute umana e dell'ambiente."

Per approfondimenti, si invia a consultare il sito di ATS alla pagina <https://www.ats-valpadana.it/i-legumi> oppure direttamente il sito della FAO <https://www.fao.org/world-pulses-day/en/>.