

## DECALOGO DEL CONSUMATORE – IL CONSUMATORE SOSTENIBILE

### LA SOSTENIBILITA' E LA SICUREZZA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Si deve sapere che il 25 settembre 2015 le Nazioni Unite (ONU) hanno approvato l'*Agenda Globale per lo Sviluppo Sostenibile* articolata in 17 obiettivi e 169 traguardi specifici da raggiungere entro il 2030 in ogni angolo della Terra. Questo decalogo si ispira all'Agenda ONU e fa tesoro dell'esperienza pluridecennale maturata dall'Associazione ACU.



- 1.** Oggi sulla Terra una persona su nove è denutrita e con il 2050 altri 2 miliardi di persone si siederanno a tavola. Pertanto la produzione agricola e l'alimentazione sono centrali nello sviluppo e nel consumo sostenibili. Ognuno di noi è coinvolto.
- 2.** Oltre un terzo della popolazione mondiale si trova in sovrappeso o soffre di obesità. L'esigenza di seguire una alimentazione sobria, equilibrata dal punto di vista nutrizionale, sana e consapevole si rende necessaria anche per ridurre i costi del Servizio Sanitario Nazionale e migliorare lo stato di salute di tutti noi fin dalla nascita.
- 3.** Già in gravidanza l'alimentazione corretta della madre permetterà al bambino di crescere più sano. L'allattamento naturale al seno, quando non vi siano controindicazioni sanitarie, è la migliore risposta possibile per far crescere un bambino sano anche dal punto di vista psicologico.

- 4.** La dieta Mediterranea è stata definita nel 2010 dall'UNESCO patrimonio immateriale dell'Umanità. Ognuno di noi dovrebbe seguire pertanto una dieta locale sostenibile, ricca di prodotti di origine vegetale, cibi integrali, olio extra vergine di oliva, limitate quantità di sale, zucchero e grassi di origine animale
- 5.** Nell'etichetta dei prodotti alimentari è obbligatorio indicare il valore nutrizionale del contenuto. Ciò è utile anche per un confronto tra prodotti molto diversi tra loro. Leggiamo e conserviamo per un tempo congruo le etichette: la conoscenza di quello che mangiamo è fondamentale per la nostra salute.
- 6.** L'etichetta dei prodotti alimentari riporta obbligatoriamente diverse informazioni, come l'elenco degli ingredienti, la data di scadenza per i prodotti deperibili o da consumarsi preferibilmente entro il...per quelli a media e lunga conservazione, le istruzioni per la corretta conservazione e, a volte, per l'uso consigliato. La sicurezza alimentare fa capo anche alla nostra conoscenza di queste importanti informazioni.
- 7.** E' indispensabile programmare la propria spesa alimentare adottando una lista scritta definita sulla base dei consumi e soprattutto sulle eventuali scorte ancora disponibili in casa. Gli acquisti d'impulso sono negativi sia per il portafogli che per la salute.
- 8.** Gli sprechi alimentari, pari a circa un terzo del cibo prodotto, lungo tutto il percorso dal "campo alla tavola", rappresentano un'offesa all'intelligenza umana e compromettono ogni giorno la vita di milioni di persone in tutto il Pianeta. Gli sprechi alimentari vanno quindi ridotti o, meglio, eliminati ovunque. Ognuno di noi deve fare la propria parte.
- 9.** Seguire la dieta Mediterranea significa anche recuperare le "vecchie" ricette, gli avanzi di preparazioni non consumate al momento, scoprire una storia e una cultura a volte millenaria. L'alimentazione è, prima di tutto, cultura, ma anche storia, geografia, letteratura, musica, fotografia, creatività ....tempo libero.
- 10.** Ogni qualvolta consumiamo un prodotto alimentare o una preparazione culinaria non diciamo solo "mi piace" o "non mi piace", ma chiediamoci anche da dove vengono, chi li ha prodotti o lavorati ... alla fin fine "noi siamo quello che mangiamo".

**Iniziativa realizzata nell'ambito del**  
**Progetto Informazione, educazione di aiuto e solidarietà - ConsumAttore sostenibile**  
**In partecipazione con Lega Consumatori (capofila) e Coniacut**  
Programma Regionale di tutela dei consumatori per il triennio 2016-2018  
(DGR 5887 del 28.11.2016 e DDS 13085 del 12.12.2016)  
Regione Lombardia - Direzione Generale Sviluppo Economico