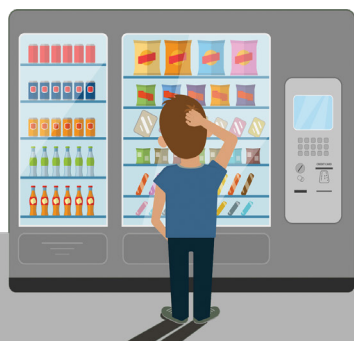


2019



# L'HEALTH CORNER

## vending e promozione della salute

Note di indirizzo per la distribuzione  
automatica di prodotti alimentari

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana

# Premessa

I dati più recenti sulla prevalenza delle malattie croniche non trasmissibili (NCDs) mettono in risalto il ruolo protettivo di “stili di vita salutari”.

Scelte alimentari più equilibrate e uno stile di vita attivo sono essenziali per prevenire obesità e sovrappeso, che sono condizioni di rischio per le principali malattie croniche: diabete, malattie cardiovascolari e alcuni tumori.

Per promuovere il cambiamento degli stili di vita sono necessarie azioni finalizzate sia ad aumentare l’empowerment degli individui e delle comunità sia a sviluppare ambienti di vita che facilitino scelte salutari.

Il settore del vending (distribuzione automatica di alimenti e bevande) riveste una grande importanza in quanto, per le sue caratteristiche (ampia diffusione sul territorio, numerosità e molteplicità degli utenti che possono usufruirne, disponibilità dei prodotti 24 ore/365 giorni l’anno), rappresenta un ambito della ristorazione fuori casa ove è possibile agire per contrastare il diffondersi dell’eccesso ponderale nelle diverse fasce di età della popolazione, rafforzando il sostegno alla sana alimentazione.

Il vending raggiunge il consumatore nei diversi luoghi di vita, quali luoghi di lavoro, sale di attesa di uffici pubblici, strutture sanitarie, luoghi di studio e di aggregazione, di transito e centri commerciali e spesso rappresenta l’unica opportunità per consumare uno spuntino o un pasto veloce.

Non tutti gli spuntini sono uguali: spesso si osserva come alimenti ad alto contenuto energetico e scarso valore nutrizionale siano l’offerta più frequente, mentre alimenti più salutari o alimenti protettivi risultino meno disponibili o assenti nei distributori.

Da queste considerazioni nasce l’esigenza di promuovere un’alimentazione corretta anche attraverso il settore del vending mediante il miglioramento della qualità nutrizionale dei prodotti offerti nei distributori automatici.

Il documento vuole essere una guida di facile consultazione per orientare il consumatore verso scelte alimentari sane e per promuovere all’interno dei capitolati d’appalto il miglioramento della qualità nutrizionale dei prodotti da offrire con la distribuzione automatica.

ATS della Città Metropolitana di Milano  
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria  
UOC Igiene Alimenti e Nutrizione

Luglio 2019

## Fare uno spuntino è utile?

In qualsiasi attività - scolastica, ludica o lavorativa - l'organismo ha bisogno di piccoli break per recuperare le forze (fisiche e psichiche) necessarie a proseguire nei propri impegni.

Gli spuntini sono utili per mantenere un buon livello glicemico e per migliorare il controllo del senso di fame così da arrivare ai pasti principali con il giusto appetito che permette di non eccedere nelle quantità; è importante consumare lo spuntino a debita distanza dai pasti principali, mantenendo un intervallo di circa due ore, in concomitanza con il calo fisiologico dei livelli glicemici; infatti, se l'assunzione dello spuntino avviene in condizione di sazietà questo non riduce proporzionalmente l'introito calorico del pasto successivo.



## Obiettivi nutrizionali di prevenzione (LARN 2014)

Rappresentano un insieme di raccomandazioni quali - quantitative di assunzione di nutrienti o di consumo di alimenti/bevande che, in base alle evidenze della letteratura scientifica, si correlano alla riduzione del rischio di malattie croniche nella popolazione.

Sono obiettivi generali applicabili anche nella scelta di uno spuntino e consistono in:

- Prediligere fonti alimentari amidacee a basso indice glicemico e ricche di fibre quali cereali integrali, verdura (non amidacea), frutta e legumi
- Limitare il consumo di zuccheri
- Limitare il consumo di grassi saturi ed evitare i grassi trans o idrogenati
- Ridurre l'apporto di sale

## Come scegliere uno spuntino

La scelta di uno spuntino sano contribuisce al raggiungimento degli obiettivi nutrizionali di prevenzione.

Le caratteristiche di uno spuntino equilibrato riguardano non solo il suo valore nutrizionale ma anche la sua capacità saziante.

**Il potere saziante dei cibi** dipende da molti fattori che possono orientarci nella scelta dell'alimento più adatto al ruolo di "rompi-fame". Un alimento è maggiormente saziante quando:

- ha un tempo di masticazione maggiore (ad es.: una mela consumata tal quale con la buccia sazia molto di più di un succo o di una purea di mela)
- è ricco in fibra (cereali integrali o con farine di legumi, frutta, verdura, frutta secca)
- è ricco in acqua, pertanto ha un volume maggiore e maggior capacità di riempimento gastrico (es: la frutta fresca rispetto la frutta disidratata, il pane rispetto ad un prodotto secco, ecc.)

Di conseguenza alimenti che richiedano poca masticazione, ricchi in grassi e zuccheri e con alta densità calorica, quali ad es. bevande zuccherate, patatine, snack altamente energetici hanno un ridotto potere saziante con un elevato apporto energetico.

Uno spuntino sarà il più possibile sano se risponde maggiormente ai criteri di una alimentazione corretta.

Sono pertanto da preferire spuntini:

- **Ricchi in fibra** (es: frutta, verdura, prodotti integrali, barrette di cereali o muesli, snack con cereali e legumi, frutta disidratata, castagne, barrette al 100% frutta);
- con contenuto in **grassi qualitativamente di buona qualità nutrizionale** (es: 12-15 mandorle, 3-4 noci, 8-12 nocciole, barrette di frutta secca, yogurt bianco arricchito con frutta);
- a base di carboidrati, **senza/con pochi zuccheri aggiunti** (es: fette biscottate o cracker integrali anche prodotti con cereali quali grano, mais, farro, orzo, quinoa, grano saraceno, ecc. o con farine di legumi);
- con **ridotto contenuto in sale**;
- con un **contenuto calorico di circa 150-200 Kcal/spuntino** pari al 5-10% del fabbisogno energetico medio giornaliero; tale indicazione può modificarsi in situazioni particolari e occasionali, in cui ad esempio passano molte ore tra i pasti principali o non si riescono a fare pranzi o cene quantitativamente adeguati.

E' bene variare la scelta dello spuntino nell'arco della settimana, preferendo la frutta o la verdura, quando possibile; bere acqua o bevande senza zuccheri ed edulcoranti aggiunti.

Attualmente il mercato offre un'ampia varietà di prodotti: un'attenta lettura dell'etichetta facilita una scelta adeguata, permettendo di verificare le calorie e il contenuto in nutrienti, e consentendo di scegliere snack a minor contenuto di grassi, in particolare saturi, senza grassi vegetali idrogenati, con ingredienti di qualità, senza zuccheri ed edulcoranti aggiunti e con poco sale.

## Il “pasto veloce”

E' certamente importante consumare i pasti in orari e con tempistiche compatibili con l'adozione di un corretto stile alimentare, ma qualora se ne verificasse l'impossibilità, i prodotti della distribuzione automatica possono costituire un cosiddetto “pasto veloce”, che risponda alle caratteristiche nutrizionali di un'alimentazione sana.

A tal proposito la disponibilità nel distributore automatico di preparazioni alimentari confezionate in atmosfera modificata, in vaschette monoporzioni termosaldate - quali insalate miste con verdure e legumi, zuppe o minestre di verdura e/o di legumi con pasta, riso o altri cereali - rappresenta una possibilità per effettuare scelte più salutari.

Tale opportunità dovrebbe in ogni caso avere carattere di occasionalità e non di consuetudine, fatto che invece richiederebbe una più accurata pianificazione della propria giornata alimentare al fine di evitare eccessi o carenze nutrizionali.



## Le proposte salutari nel vending

Gli obiettivi nutrizionali di prevenzione possono essere facilmente raggiungibili anche nel settore della distribuzione automatica mediante l'inserimento di prodotti salutari accuratamente scelti.

## CARATTERISTICHE DEL DISTRIBUTORE SALUTARE

- 40% dedicato ai prodotti freschi con una shelf-life di pochi giorni (frutta e/o verdura sempre disponibile preferendo quella a ridotto chilometraggio);
- 40% dedicato ai prodotti confezionati a lunga conservazione;
- 20% dedicato all'acqua naturale e frizzante naturale preferibilmente da fonti situate nel territorio regionale;
- disponibilità di prodotti salutari almeno al 30%, dell'offerta, esclusa l'acqua;
- disponibilità di prodotti adatti ad una alimentazione particolare (es.celiachia), opportunamente segnalati;
- presentazione ottimale dei prodotti più salutari, posizionandoli in spazi ad alto potenziale di vendita;
- facilità di identificazione dei prodotti salutari, tale da renderne più agevole il riconoscimento e orientare il consumatore verso scelte consapevoli;
- utilizzo del distributore o dell'area ad esso adiacente per la diffusione di messaggi sulla promozione delle corrette abitudini alimentari.

## INDICAZIONI NUTRIZIONALI GENERALI DEI PRODOTTI

- Contenuto calorico non superiore a 150-200 Kcal per singola porzione;
- contenuto in grassi di alta qualità nutrizionale: olii monoseme, (preferibilmente olio extravergine d'oliva – EVO -, arachide, mais, girasole); basso contenuto in grassi saturi e assenza di grassi idrogenati;
- contenuto in grassi non superiore a 5 g/porzione e in grassi saturi non superiore 1,5 g/porzione;
- preferibilmente senza zuccheri aggiunti; evitare i prodotti con sciroppo di glucosio o fruttosio ed edulcoranti/dolcificanti;
- ridotto contenuto di sale.

## INDICAZIONI NUTRIZIONALI SPECIFICHE PER TIPOLOGIA MERCEOLOGICA DI ALIMENTI

### Prodotti da forno

Pane (30-50g), fette biscottate, grissini, cracker (senza sale in superficie), gallette di riso o mais, taralli, schiacciatine, pop corn, barrette di cereali, anche con frutta secca, snack cereali e legumi

Meglio se prodotti con farine integrali o poco raffinate (tipo 1) o con farine di farro, di orzo, di grano saraceno o con farine di legumi.



Contenuto calorico non superiore a 150 kcal/porzione e a ridotto contenuto di sale.

### Prodotti da forno dolci

Privilegiare prodotti semplici (es: merendine senza creme, biscotti senza farcitura, ecc.)

Meglio se prodotti con farine integrali o poco raffinate (tipo 1) o con farine di farro, di orzo, di grano saraceno o con farine di legumi. Contenuto calorico non superiore a 200 kcal/porzione e in grassi saturi non superiore a 5 g/porzione.



### Prodotti freschi refrigerati

Yogurt

Frutta fresca pronta al consumo  
Macedonia di frutta fresca

Verdura fresca pronta al consumo

Preferibilmente senza zucchero/edulcoranti/dolcificanti aggiunti, al naturale o con frutta e/o con cereali



Senza aggiunta di zuccheri/edulcoranti/dolcificanti



## Frutta secca e disidratata/essicata

Mandorle, noci, nocciole  
al naturale

Frutta disidratata/essicata  
(albicocche, prugne),  
barretta di frutta al 100%

Contenuto calorico non superiore a 200  
kcal/porzione, senza aggiunta  
di sale o zuccheri.

E' ammissibile un contenuto in  
grassi superiore a 5 g/porzione

Senza aggiunta di zuccheri/  
edulcoranti/dolcificanti



## Bevande refrigerate

Acqua

Succhi di frutta, spremute,  
centrifugati, smoothies

Acqua minerale naturale e  
frizzante (50 cl)  
preferibilmente da fonti  
situate nel territorio regionale

100% frutta e senza zuccheri ed  
edulcoranti/dolcificanti aggiunti



## PRODOTTI FRESCI che occasionalmente possono essere consumati come "PASTI VELOCI"

Le **indicazioni nutrizionali** da considerare per questa categoria di prodotti conservati in regime di refrigerazione sono:

- Elevato contenuto di fibra;
- contenuto in grassi di alta qualità nutrizionale: olio monoseme, (oliva -preferibilmente extravergine- arachide, mais, girasole, e assenza di grassi idrogenati);
- ridotto contenuto di sale e senza glutammato monosodico.



Qualche esempio:

Insalate miste di verdura arricchite, a scelta, con uno o più dei seguenti ingredienti: mais, crostini, formaggio, prosciutto, tacchino, ed eventualmente frutta secca e semi

Zuppe o minestre di verdura e/o di legumi eventualmente con pasta, riso o altri cereali

Panini confezionati in atmosfera protetta

Da condire con olio extravergine di oliva.

Da integrare con un panino integrale o un pacchetto di crackers e un frutto

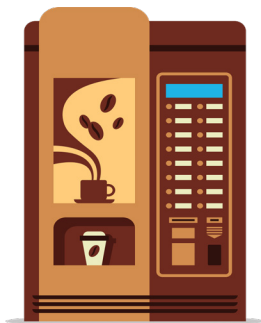
Con olio extravergine di oliva - senza aggiunta di additivi.  
Da integrare con un frutto

Panini (80/100g), meglio se integrali o ai cereali e a ridotto contenuto di sale, farciti con formaggio (non di tipo “fuso”), con legumi (es: affettati di legumi, crema di ceci, tofu, ecc.) o con affettati (bresaola, prosciutto cotto o crudo, di prima qualità, senza polifosfati, preferibilmente senza nitriti e nitrati) con l’aggiunta di verdura e senza salse.

Da integrare con un frutto

## BEVANDE CALDE NEI DISTRIBUTORI

- Ridurre la grammatura standard dello zucchero
- proporre preparati solubili (the, cioccolata) con minor contenuto in zuccheri
- in termini di sostenibilità proporre l’inserimento di bicchieri compostabili.



## BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

1. Modificato da: Carta di identità dello spuntino. Revisione dei dati della letteratura scientifica per operatori sanitari. Direzione Sanità Pubblica, Regione Piemonte.
2. “Lo spuntino: abitudini ed atteggiamenti degli italiani”, GfK Eurisko del gennaio 2010
3. Benton D, Jarvis M. The role of breakfast and a mid-morning snack on the ability of children to concentrate at school 2007; 2-3: 382-385
4. Porrini M. et al. Effects of physical and chemical characteristics of food on specific and general satiety.
5. World Cancer Research Found (WCRF) 10 Raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro per la prevenzione del cancro; 2018
6. WHO/FAO release independent Expert Report on diet and chronic disease. Less saturated fats, sugar and salt, more fruit and vegetables and physical exercise needed to counter cardiovascular diseases, diabetes and obesity. Geneva, 2003.
7. Porrini M. Quando per saziare servono meno calorie. In “Merendine Italiane: oltre il pregiudizio”. Ed. Fosan 2003
8. Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Linee guida per una sana alimentazione italiana. Revisione 2003.
9. Stubbs RJ, Mazlan N., Whybrow S. Carbohydrates, appetite and feeding behaviour in humans. The Journal of Nutrition, 2001; 131: (suppl):2775S – 2781S
10. Modificato da: Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. L'ora della merenda: il decalogo per crescere sani. Eds. INRAN, Roma 2005.
11. Documento WHP ASL Bergamo: Distributori di alimenti: snack e bevande nei distributori automatici
12. Linee di indirizzo per capitolati d'appalto per la distribuzione automatica di alimenti – G. Fattori (Ausl di Modena 2007).
13. Linee di indirizzo per la distribuzione automatica di prodotti alimentari – Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia.
14. Obiettivi condivisi per il miglioramento delle caratteristiche nutrizionali dei prodotti alimentari con particolare attenzione alla popolazione infantile (3-12 anni) – Ministero della salute – Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione Ufficio V (2015).

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana