

A cura dei ricercatori del progetto italo-sloveno Trans2Care e degli esperti di Azienda per i Servizi Sanitari n°1 - Regione Friuli Venezia Giulia, di Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) - Sede di Trieste e di COOP Consumatori Nordest.

Uredili raziskovatelci slovensko-italijanskega projekta Trans2Care ter strokovnjaki Zdravstvene ustanove A.S.S. št.1 - Avtonoma občina Furlanija Julijska krajina, Italijanskega združenja za boj proti tumorjem (LILT) - Podružnica v Trstu in trgovinske verige COOP Consumatori Nordest.



fame di salute!

Lakota po zdravju!

Nutri la tua salute
Nahrani svoje zdravje

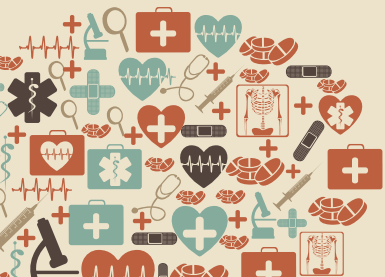


Quali cibi ci proteggono dal cancro?

Katera hrana nas lahko zaščiti pred rakavimi obolenji?



Al servizio della salute
V službi zdravja



Coop per una corretta alimentazione
Trgovska veriga Coop in pravilna prebrana

trans2care



2007-2013
cooperazione territoriale europea
programma per la cooperazione
transfrontaliera
Italia-Slovenia
evropsko teritorialno sodelovanje
program čezmejnega sodelovanja
Slovenija-Italija



Investiamo nel vostro futuro!
Naložba v vašo prihodnost!
www.ita-slo.eu

Progetto cofinanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale
Projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

Nutri la tua salute

È possibile gestire la nostra salute attraverso il cibo che mangiamo?

Absolutamente sì. Ognuno di noi può esercitare un controllo individuale attraverso un'alimentazione consapevole, conoscendo i principi attivi presenti nei cibi che sono alleati della nostra salute e ci aiutano a contrastare l'azione delle sostanze dannose, evitando quelli che possono essere nocivi per il nostro organismo.

Ricercatori di diversa provenienza condividono e stanno approfondendo

questa tesi, studiando le relazioni tra alimentazione, cura e prevenzione. Noi di Trans2Care abbiamo selezionato per voi alcune importanti indicazioni condivise dalla comunità scientifica e dall'Organizzazione mondiale della sanità (www.who.int/topics/diet/en).

Seguirle è un atto importante e responsabile per costruire un futuro più sano e quindi più felice per noi e per chi ci circonda.

Nahrani svoje zdravje

Kaj lahko skrbimo za naše zdravje preko hrane, ki jo uživamo?

Vsekakor da. Vsakdo izmed nas lahko posamezno nadzora svoje zdravje preko zavestnega prehranjevanja ter poznavanja aktivnih principov, ki so prisotni v hrani in ki delujejo v korist našega zdravja. S svojim delovanjem namreč pripomorejo k zaviranju delovanja škodljivih sestavin in tako preprečujejo škodljive posledice za naš organizem. Z zgornjo trditvijo se strinjajo raziskovalci iz različnih sektorjev in jo s preučevanjem povezav med prehrano, zdravljenjem in preventivo skušajo temeljito preučiti.

Partnerji projekta Trans2Care smo za vas izbrali nekatere izmed najpomembnejših navedb, s katerimi se strinja tako znanstvena skupnost kot tudi Svetovna zdravstvena organizacija (www.who.int/topics/diet/en).

S tem ko jim sledimo, izkazujemo skrb in odgovornost pri oblikovanju bolj zdrave prihodnosti, zaradi katere bomo srečnejši tako mi sami kot tudi osebe, ki nas obkrožajo.

6 consigli per una sana alimentazione

1. Leggere sempre con attenzione le etichette dei prodotti che acquistiamo: forniscono informazioni nutrizionali molto utili ad aumentare la consapevolezza sul nostro tipo di alimentazione e a orientare le nostre scelte.

2. Controllare sempre le calorie della confezione o consultare le tabelle nutrizionali dell'alimento (www.calorie.it). Senza accorgercene tendiamo a mangiare quantitativi sempre maggiori di cibo senza valutare la dose giusta per il nostro fabbisogno giornaliero.

3. Variare quanto più possibile l'alimentazione è molto importante: ogni cibo ha i suoi principi attivi, alcuni efficaci contro il cancro, altri contro le malattie cardiovascolari, l'importante è non mangiare sempre gli stessi alimenti.

4. Evitare cibi che apportano troppe calorie ma poco nutrimento. Alcuni alimenti sono molto ricchi di zuccheri semplici, di grassi e di proteine, ma poveri di acqua e delle sostanze bioattive contenute invece negli alimenti freschi e naturalmente completi.

L'abitudine a consumarli troppo frequentemente ha contribuito all'insorgenza di malattie come l'obesità, il diabete, l'ipertensione, l'aterosclerosi, l'infarto cardiaco, l'osteoporosi, l'ipertrofia prostatica e molti tipi di tumori tra cui quello dell'intestino, della mammella e della prostata.

5. Assumere porzioni di cibo piccole, 3-5 volte al giorno, ad orari regolari, riducendo progressivamente le porzioni se si è in sovrappeso e privilegiando alimenti come i cereali non raffinati (integrali), i legumi e le verdure.

6. Consumare quotidianamente frutta e verdura fresche di stagione.

Trans2Care Team

6 nasvetov za zdravo prehrano

1. Vedno pozorno preberite etikete izdelkov, ki jih kupujete: slednje namreč podajajo zelo uporabne informacije o prehrabnih vrednostih, ki pripomorejo k boljši osveščenosti glede naše prehrane in nas usmerjajo pri naših prehrabnih izbirah.

2. Vedno preverite kalorično vrednost na embalaži oziroma preverite prehrabne vrednosti živil v nutricionističnih tabelah (www.calorie.it). Velikokrat nevede povečujemo količino zaužite hrane in ne upoštevamo količin, ki bi bile z vidika naših dnevnih potreb primerne.

3. Raznolikost v prehrani je izredno pomembna: vsaka vrsta hrane ima svoje aktivne principe, med katerimi so nekateri učinkoviti pri zaviranju rakavih obolenj, spet drugi so pomembni pri boleznih srca in ožilja. Vendar najpomembneje je to, da nikakor ne uživamo vedno enih in istih živil.

4. Izogibajte se visoko kalorični hrani, ki ima nizko prehrabno vrednost. Nekateri prehrabni izdelki imajo visoko vsebnost enostavnih sladkorjev, maščob ter beljakovin, vendar jim primanjkuje vode ter biološko aktivnih sestavin, ki se nahajajo le v sveži hrani.

Prepogosta raba teh izdelkov lahko pripomore k razvoju bolezni, kot so npr.: debelost, sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, ateroskleroza, srčni infarkt, osteoporozo, povečanje prostate, kakor tudi k večji pojavnosti različnih tumorjev, med katerimi velja omeniti tiste v črevesju, na dojki ter na prostati.

5. Vsak dan zaužite ob istem času, 3 do 5 manjših obrokov. V kolikor imate prekomerno telesno težo, postopoma zmanjšujte obroke in dajte prednost nerafiniranim žitaricam (polnozrnate), stročnicam ter zelenjavi.

6. Vsakodnevno uživajte sezonsko sadje in zelenjavo.

Trans2Care Team



Il colore della salute



Barva zdravja

È possibile capire quali benefici ci apportano frutta e verdura anche grazie al loro colore. Il rosso è certamente tra gli indicatori più positivi. Nella frutta è dovuto a pigmenti rossi che si accumulano nella buccia, molto utili alle piante per difendersi da muffe e batteri. Ai fiori tale pigmentazione serve invece per attirare gli insetti e favorire l'impollinazione, da qui il loro nome: antociani, dal greco antico "colore dei fiori"¹.

La scienza ha dimostrato che nel corso della digestione i pigmenti bioattivi sono rapidamente assorbiti dall'organismo. Raggiungono i nostri organi lontani, tra cui cuore e cervello, poi sono agevolmente eliminati.

Si sta ancora studiando il loro eventuale effetto protettivo verso le cellule del cervello mentre è ormai chiarito che agiscono abbassando lievemente la pressione arteriosa, con un notevole guadagno per l'integrità delle nostre arterie e del cuore².

Un risultato naturale e... gustoso! Anche se il consumo di frutta e verdura non sostituisce l'uso dei medicinali prescritti dal medico.

È sufficiente assumere una o due porzioni di frutta o verdura rossa al giorno; non serve esagerare, ricordando però di mangiarne con costanza.

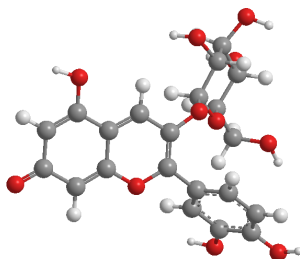
Dove abbondano i benefici pigmenti bioattivi?

I pigmenti rossi contenuti in frutta a verdura aiutano ad abbassare la pressione arteriosa.

rozzo; ne sono ricche le melanzane (si consiglia di non rimuovere la buccia dove sono contenuti) e i vari radicchi rossi³.

Anche i vini rossi sono ricchi di pigmenti, proprio perché l'uva ne contiene in abbondanza. Ne basta una piccola quantità per avere degli effetti positivi sul sistema cardiovascolare (in 2 o al massimo 3 bicchieri al giorno). È fondamentale non eccedere perché si otterrebbe l'effetto opposto, con l'aggravante dei ben noti danni al fegato e il rischio di incidenti domestici e stradali².

Trans2Care Team



Struttura chimica della cianidina 3-glucoside, l'antociano più comune nella frutta. Le sfere sono gli atomi di ossigeno (rosso), carbonio (grigio), idrogeno (bianco) e le barre sono i legami che li uniscono. Si conosce con esattezza il modo in cui la cianidina 3-glucoside entra nelle cellule ed agisce nel loro interno.

Chimica struttura cianidin 3-glucoside, najbolj pogostega antociana, ki ga najdemo v sadju. Oblike predstavljajo atome kisika (rdeča), ogljika (siva) ter vodika (bela), paličice pa predstavljajo vezi, s katerimi so atomi spojeni. Način, kako cianidin-3-glukozid vstopi v celice in deluje znotraj celice, je poznan.

1 Chalker-Scott L. Environmental significance of anthocyanins in plant stress responses. Photochem Photobiol. 1999;70:1-9.

2 Di Castelnuovo A, Rotondo S, Iacoviello L, Donati MB, DeGaetano G. Meta analysis of wine and beer consumption in relation to vascular risk. Circulation. 2002;105:2836-44.

3 Nöthlings U, Schulze M, Weikert C, Boeing H, van der Schouw YT, Bamia C, Benetou V, Lagiou P, Krogh V, et al. Intake of vegetables, legumes, and fruit, and risk of all-cause cardiovascular, and cancer mortality in a European diabetic population. J Nutr. 2008;138:775-81.

Tudi na podlagi barve sadja in zelenjave lahko sklepamo, kakšni so njihovi pozitivni učinki na zdravje. Rdeča barva velja zagotovo za najbolj pozitiven kazalnik.

Rdečo barvo pri sadju pripisujemo rdečim pigmentom, ki se kopičijo v olupku in so izredno pomembni, saj pomagajo preprečevati pri rastlinah nastanek plesni oziroma razmnoževanje bakterij. Rože uporabljajo rdeči pigment zato, da privabijo žuželke ter pospešujejo opravešanje - od tod izvira tudi njihovo ime: antociani. Beseda antociani pomeni namreč v antični grščini "barva rož"¹.

Znanost je dokazala, da organizem med samo prebavo izredno hitro absorbira bio-aktivne pigmente. Pigmenti tako pripotujejo do najbolj oddaljenih organov, kot sta naše srce in možgani, ter se nato zlahka izločijo.

Četudi je morebiten pozitiven učinek pigmentov na možganske celice še vedno predmet preučevanja, so že dalj časa znani pozitivni učinki rdečih pigmentov na rahlo znižanje arterijskega pritiska, ker ugodno vpliva na zdravje našega srca in arterij².

Naraven in okusen rezultat, čeprav uživanje sadja in zelenjave ne nadomesti zdravljenja, ki nam jih predpiše zdravnik. Dovolj je že če dnevno zaužijemo eno ali dve porčiji sadja, brez pretiravanja in upoštevanja načela, da uživanje sadja zahteva stalnost.

Kje se nahaja največ koristnih bio-aktivnih pigmentov?

Dragocene antociane najdemo v sadju in zelenjavi z rdečim olupkom, in sicer so to: gozdni sadeži (borovnice, maline, ribez, jagode), tako divji kot tudi gojeni; grozdje, granatno jabolko, rdeče obarvana jabolka in hruške; visoko vsebnost antocianov zasledimo tudi v jajčevcih (nikar ne odstanite olupka, v katerem se nahajajo rdeči pigmenti) in različnih sortah rdeče cikorije³.

Tudi rdeča vina so bogata z rdečimi pigmenti, prav zato ker vsebuje samo grozdje obilico antocianov. Za pozitivne učinke na kardiovaskularni sistem je dovolj že majhna količina pigmentov (2 do največ 3 kozarce rdečega vina na dan). Vendar prekomerno uživanje nikakor ni priporočljivo, saj bi tako dosegli ravno nasproten učinek, s znanimi škodljivimi posledicami za naša jetra, kakor tudi s povečano verjetnostjo prometnih nesreč in nezgod v domačem okolju².

Trans2Care Team

Vuoi saperne di più? / Ali želite izvedeti več?

Vieni a trovarci in Piazza dell'Unità d'Italia a Trieste / Obiščite nas v Trstu na trgu Piazza dell'Unità d'Italia

Nordestnight 27 settembre 2013, ore 14.00 - 23.00 / ob priveditvi Nordestnight, 27. septembra 2013, med 14.00 in 23.00 uro

Trieste Next 28-29 settembre 2013, ore 10.00 -19.00 / ob priveditvi Trieste Next, 28.-29. septembra 2013, med 10.00 in 19.00 uro

I giovani ricercatori del progetto Trans2Care accoglieranno i visitatori all'interno dello stand dell'Università di Trieste per discutere insieme l'importanza delle ultime scoperte scientifiche relative a salute e alimentazione, dei rischi del doping e di metodologie personalizzate per controllare il proprio stato di salute e suggerimenti per invecchiare meglio.

Mladi raziskovalci projekta Trans2Care bodo sprejeli obiskovalce na stojnici Tržaške univerze ter skupaj z njimi razpravljali o pomenu najnovejših znanstvenih odkritij na področju zdravja in prehrane, o nevarnostih dopinga za naše zdravje, o personaliziranih metodah za preverjanje osebnega zdravstvenega stanja ter o nasvetih za boljše staranje.



Quali cibi ci proteggono dal cancro?

Per una efficace dieta anticancro è molto importante mangiare una buona quantità e varietà di: vegetali, frutta, cereali integrali e legumi.

Questi alimenti contengono fibre e micronutrienti (vitamine, fitochimici e minerali) che contribuiscono a diminuire il rischio di molte forme di tumore.

Perché è preferibile scegliere i cereali integrali?

Il processo di raffinazione elimina preziosi componenti (fibre, vitamine, minerali, fitosteroli) che svolgono un ruolo fondamentale per la salute. È bene che derivino da coltivazioni biologiche.

Perché occorre limitare il consumo di carne rossa ed evitare gli insaccati?

Contengono sostanze ossidanti. Gli insaccati, inoltre, sono ricchi di sale e conservanti. Spesso con la cottura si formano altre molecole dannose, aumentando soprattutto il rischio di tumore all'intestino.

È bene non superare i 500 g di carne rossa alla settimana (manzo, maiale e ovino). Contengono ferro, proteine e vitamine del gruppo B, ma vanno sempre accompagnati con verdura verde che li bilancia grazie a un'azione protettiva e antiossidante.

Quali danni produce l'alcol se assunto in dosi eccessive?

Aumenta il rischio di molte forme di tumore.

Il consiglio è di non superare i 250 ml vino o 500 ml superalcolici o 500 ml birra per gli uomini; mentre le donne devono limitarsi a 125 ml vino o 25 ml superalcolici o 250 ml birra al giorno. Ricordare che fumo e alcol insieme raddoppiano il rischio!

Ci sono altre sostanze sconsigliate?

Sono sconsigliati i supplementi vitaminici e di micronutrienti "fai da te" che possono risultare anche dannosi. È fondamentale chiedere un parere medico.

COME ORGANIZZARE LA PROPRIA ALIMENTAZIONE?

La frequenza con cui i cibi sono consumati è importante. Alcuni alimenti possono apportare elementi positivi se mangiati di tanto in tanto, altri vanno limitati per evitare conseguenze negative per l'organismo.

Da consumare saltuariamente sono cibi ad alto indice glicemico o insulinemico come: farine raffinate, patate, riso bianco, fiocchi di mais, zucchero.

È preferibile mangiare invece di frequente legumi, verdure e cereali integrali, compresi orzo, miglio, avena, farro, grano saraceno e pseudocereali.

Buona abitudine è limitare le proteine di origine animale (eccetto il pesce), da sostituire con le proteine vegetali dei legumi, saltuariamente con la soia.

Ridurre l'assunzione di fonti di grassi soprattutto saturi (carni rosse e salumi, latte e latticini) e privilegiare l'olio extravergine di oliva, i semi oleaginosi e il latte di origine cereale.

Consigliati quotidianamente sono verdure e frutta di stagione perché molto ricche di vitamine e antiossidanti.

Almeno due volte alla settimana fa bene consumare crucifere come cavolo, verza, broccoli, rucola, rape e ravanelli. Contengono fitochimici ad azione protettiva per i tumori.

E per finire... l'alimentazione da sola non garantisce la salute!

È molto importante mantenersi in movimento, e in particolare: praticare ogni giorno attività fisica di moderata intensità per almeno 30 minuti, diminuendo le attività sedentarie al massimo, e almeno due volte alla settimana attività fisica intensa per almeno 20 minuti.

Bruna Scaggiante

Presidente della sezione di Trieste della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT)

Katera hrana nas lahko zašči pred rakavimi obolenji?

Učinkovita proti-rakava dieta poudarja pri prehranjevanju zmerno količino in raznolikost: zelenjave, sadja, polnozrnatih žit ter stročnic.

Omenjena živila vsebujejo vlaknine in mikro-hranila (vitamini, fitokemikalije in minerali), ki učinkovito zmanjšujejo možnost nastanka številnih oblik tumorjev.

Zakaj so polnozrnatata žita boljša izbira?

Proces rafiniranja izloči dragocene sestavine (vlaknine, vitamini, minerali, fitosteroli), ključnega pomena za človeško zdravje. Priporočljivo je, da so žita biološko pridelana.

Zakaj je potrebno omejiti uživanje rdečega mesa in se raje izogniti uživanju suho-mesnih izdelkov?

Omenjena živila vsebujejo oksidante. Suho-mesni izdelki so med drugim nasičeni s soljo in konzervansi. Pogosto nastajajo pri peki še dodatne škodljive molekule, ki povečujejo predvsem možnost nastanka tumorjev na črevesju.

Priporočljivo je zaužiti manj kot 500 g rdečega mesa tedensko (govedina, svinjina in ovčje meso). Res je, da vsebuje rdeče meso železo, beljakovine in vitamine B-kompleksa, vendar je potrebno tovrstna živila vedno dopolniti z zeleno zelenjavo, ki z zaščitnim delovanjem svojih antioksidantov uravnoteži obrok.

Kolikšno škodo povzroči prekomerno uživanje alkohola?

Alkohol povečuje tveganje za nastanek številnih oblik tumorjev. Za moške je priporočljivo, da dnevno ne presežejo 250 ml vina, ali 50 ml žganih pijač oziroma 500 ml piva; medtem ko je pri ženskah dnevna količina omejena na 125 ml vina ali 25 ml žganih pijač oziroma 250 ml piva. Ne pozabite, da kajenje in uživanje alkohola podvojita tveganje za nastanek tumorjev!

Poleg omenjenih, uživanje katerih sestavin se tudi odsvetuje?

Odsvetuje se uživanje samo-predpisanih vitaminskih dopolnil ter mikro-hranil, ki imajo lahko tudi škodljive učinke na zdravje. Pred uživanjem se je potrebno posvetovati z zdravnikom.

KAKO NAJ ORGANIZIRAMO LASTNE PREHRAMBENE NAVADE?

V prehrani je pomembna pogostost obrokov. Nekatera živila lahko ob občasnem uživanju doprinejajo pozitivne elemente, spet drugim se je potrebno izogibati zaradi negativnih posledic, ki jih imajo za človeški organizem.

Priporoča se občasno uživanje živil z visokim glikemijskim oziroma insulinskim indeksom, npr.: rafinirana moka, krompir, beli riž, koruzni kosmiči, sladkor.

Medtem ko je priporočljivo pogosto uživanje stročnic, zelenjave, polnozrnatih žit, vključno z ječmenom, prosom, ovsom, piro, ajdo in drugimi

"nepravimi" žitaricami.

Med dobre navade spada omejeno uživanje beljakovin živalskega izvora (z izjemo rib), ki jih je priporočljivo občasno zamenjati z beljakovinami rastlinskega izvora, ki se nahajajo v stročnicah, kot je na primer soja.

Omejiti je potrebno uživanje živil z visoko vsebnostjo predvsem nasičenih maščob (rdeče meso in suho-mesni izdelki, mleko ter mlečni izdelki) in dati prednost ekstra deviškemu oljčnemu olju, oljnim semenom ter rastlinskemu mleku.

Priporoča se vsakodnevno uživanje živil kot so sezonska zelenjava in sadje, saj slednje predstavljajo pomemben vir vitaminov in antioksidantov.

Vsaj dvakrat tedensko naj bi zaužili kapusnice, in sicer zelje, ohrovt, brstični ohrovt, rukvico, repo in redkev. Slednje vsebujejo namreč fitokemikalije, ki imajo zaščitni vpliv proti nastajanju tumorjev.

In nenazadnje je potrebno vedeti, da... prehrana sama po sebi še ne zagotavlja zdravja!

Ključnega pomena je namreč tudi telesna dejavnost, in sicer se priporoča natančneje: vsakodnevno 30-minutno zmerno intenzivno telesno dejavnost, hkrati pa se čimbolj omeji sedentarne dejavnosti in zagotovi najmanj dvakrat tedensko opravljanje vsaj 20-minutne intenzivne telesne dejavnosti.

Bruna Scaggiante

Predsednica Tržaške sekcije Italijanskega združenja za boj proti tumorjem (LILT)



www.lilt.it

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) è un Ente Pubblico di notevole rilievo che opera sotto la vigilanza del Ministero della Sanità. Obiettivo primario della LILT è la lotta contro i tumori, intesa in tutti i suoi aspetti: prevenzione primaria, secondaria e terziaria, assistenza al paziente oncologico, e ricerca scientifica.

Italijansko združenje za boj proti tumorjem (LILT) velja za pomembno javno ustanovo, ki deluje pod nadzorom Ministrstva za zdravje. Poglavitni cilj združenja LILT je celovit boj proti tumorjem: od primarne do sekundarne in terciarne preventivne, do pomoči pacientom onkologije ter znanstvenih raziskav.

Coop per una corretta alimentazione

Un consumo consapevole per guadagnare in salute

L'impegno di Coop per una corretta alimentazione non è improvvisato. Coop già dagli anni '70 ha inserito nelle etichette dei prodotti alimentari a marchio le indicazioni nutrizionali e ha aderito al programma "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari" promosso dal Ministero della Salute. Le principali azioni:

- **Riduzione dell'assunzione di sale** attraverso l'ideazione di baby food senza sale aggiunto; prosciutto crudo nazionale a ridotto contenuto di sodio; pane con il 20% di sale in meno; iniziative per contrastare le patologie legate alla carenza di iodio, come l'immissione nel mercato di sale iodato e il suo impiego in prodotti da banco.
- **Promozione del consumo di frutta e verdura** con iniziative dedicate a rendere consapevole il consumatore (caratteristiche salutistiche, origine, stagionalità, ecc.) e distribuzione di materiali informativi gratuiti, promozioni commerciali importanti e sconti a rotazione su referenze di frutta e verdura di stagione.
- **Consumo consapevole delle bevande alcoliche:** vietando nel 2009 la vendita di alcolici ai minori di 18 anni (divieto poi divenuto legge dal dicembre 2012); esponendo nell'etichetta dei prodotti alcolici a proprio marchio e nei punti vendita i suggerimenti sull'assunzione corretta e responsabile di alcol.

La Coop poi si è impegnata anche a promuovere una riduzione dei grassi alimentari grazie alla completa eliminazione nei prodotti a marchio dei grassi idrogenati, alla riduzione di quelli tropicali e a una nuova etichettatura che riporta informazioni sulla percentuale di copertura giornaliera (DGA) per porzione di calorie, grassi, grassi saturi, zuccheri e sodio. Sulle etichette, inoltre, compare un'icona che sensibilizza sull'importanza dell'attività motoria.

Negli anni sono state realizzate anche altre importanti attività in collaborazione con autorità pubbliche e con il mondo scientifico, tra cui:

- **Campagne** di sensibilizzazione rivolte ai consumatori come "Alimenta il tuo benessere", progettata con medici e associazioni di dietetica e nutrizione clinica e come "Dai peso al peso", che prevedeva dei check up gratuiti presso gli Ipercoop di 47 città italiane.
- **Progetti di educazione al consumo consapevole** del cibo per bambini e ragazzi che hanno coinvolto lo scorso anno scolastico 266.175 studenti e 14.586 insegnanti in 843 Comuni italiani.

- **Partecipazione al Comitato Tecnico Scientifico EXPOSCUOLA2015** che ha emanato le linee d'indirizzo per la conoscenza a scuola dei diritti-doveri verso il cibo e verso l'ambiente visti in prospettiva sociale economica e culturale.
- **Campagna per una corretta alimentazione dell'infanzia** con iniziative d'intervento quali la stesura di alcune linee guida specifiche e la creazione di una merendina a marchio Coop, innovativa nella formula nutrizionale. La nuova merenda è senza coloranti, sale aggiunto, grassi idrogenati e ogm, ricca in fibre e contiene il 19% di frutta; è realizzata con aromi naturali e con il 50% di grassi in meno rispetto alla media delle merendine più vendute. Inoltre la merenda ha una specifica etichettatura che fornisce informazioni nutrizionali particolareggiate.



Tra le iniziative progettate per sensibilizzare e informare sul tema del sovrappeso e dell'obesità infantile, Coop ha ideato anche una nuova sezione tematica all'interno del sito www.e-coop.it, "Alimentazione bambini" che contiene informazioni rigorosamente tratte da fonti istituzionali affidabili e aggiornate.

Claudio Mazzini

Responsabile Sostenibilità, innovazione e valori Coop Italia



www.e-coop.it

Coop Nordest è una delle nove grandi Cooperative di consumatori del sistema Coop, gruppo leader della moderna distribuzione italiana.

Nata nel 1995 dall'unificazione di Coop Nordemilia e di Coop Consumatori Friuli Venezia Giulia, opera in ampie aree dell'Emilia, della Lombardia, del Trentino, del Veneto, del Friuli Venezia Giulia."

Coop Nordest predstavlja eno izmed devetih večjih Združenj potrošnikov trgovinske verige Coop, ki predstavlja vodilno skupino v modernem italijanskem distribucijskem sistemu.

Združenje, ki je nastalo leta 1995 z združitvijo zadruga Coop Nordemilia ter potrošniške zadruga Coop Friuli Venezia Giulia, deluje na širšem področju sledečih dežel: Emilia, Lombardia, Trentino, Veneto in Furlanija Julijska krajina (Friuli Venezia Giulia)."

Transregional Network for Innovation and Technology Transfer to Improve Health Care
Rete transregionale per l'innovazione ed il trasferimento tecnologico per il miglioramento della sanità
Transregionalno omrežje za inovacijo in prenos tehnološkega znanja za izboljšanje zdravstva

Trans2care è un progetto congiunto che coinvolge istituzioni accademiche, di ricerca, di cura e di trasferimento tecnologico in Italia e Slovenia con l'Università di Trieste come Partner coordinatore.

La missione di Trans2Care è promuovere la divulgazione delle conoscenze e il trasferimento di tecnologie, favorendo lo sviluppo di pratiche e prodotti innovativi per la prevenzione delle malattie, la diagnosi precoce, le terapie personalizzate ed il monitoraggio della sicurezza ambientale e della catena alimentare.

Trans2care jè skupen projekt, ki združuje slovenske in italijanske akademske inštitucije, bolnišnične, skrbstvene ter raziskovalne ustanove, kakor tudi ustanove za prenos tehnologij, ki jih koordinira Univerza v Trstu kot vodilni partner.

Naloga projekta Trans2Care je spodbujanje širjenje znanja ter prenosa tehnologij, pri čemer se pospešuje razvoj inovativnih produktov in storitev za preprečevanje pojava obolenj, predčasno diagnozo, prilagajanje terapij ter monitoring varnosti okolja ter prehrabene verige.

- Lead Partner
Università degli Studi di Trieste
- Project Partner 1
Kemijski Inštitut Ljubljana
- Project Partner 2
Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati
- Project Partner 3
Univerza v Novi Gorici
- Project Partner 4
Università di Ferrara
- Project Partner 5
Treviso Tecnologia
- Project Partner 6
Splošna Bolnišnica Dr. Franca Derganca
- Project Partner 7
Università Ca' Foscari di Venezia
- Project Partner 8
Università di Udine
- Project Partner 9
IRCCS Burlo Garofalo
- Project Partner 10
Zavod Republike Slovenije Za Transfuzijsko Medicino
- Project Partner 11
Ortopedska Bolnišnica Valdoltra
- Project Partner 12
Univerza na Primorskem - Fakulteta za Vede o Zdravju



a cura di: / pripravila:

Prof. Sabina Passamonti
Coordinatrice del Progetto TRANS2CARE / Koordinator projekta TRANS2CARE
Dipartimento di Scienze della Vita
via L. Giorgieri 1, 34127 Trieste
tel. +39 040 5588747 – spassamonti@units.it



Progetto Rete Transregionale per l'innovazione ed il Trasferimento Tecnologico per il Miglioramento della Sanità finanziato nell'ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013, dal Fondo europeo di sviluppo regionale e dai fondi nazionali.

Projekt Transregionalno omrežje za inovacijo in prenos tehnološkega znanja za izboljšanje zdravstva sofinancirana v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007-2013 iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.