

Linee Guida Nutrizionali per il pesce in scatola

Business Unit Food di Bolton Group



Indice

<i>La nostra ambizione</i>	04
<i>Sfide alimentari e nutrizione</i>	06
Sfide alimentari	07
L'importanza della nutrizione per la salute	09
Obiettivi di Sviluppo sostenibile legati alla nutrizione e l'impatto di Bolton Group	14
<i>Ruolo del pesce in una dieta sana ed equilibrata</i>	20
Benefici del pesce	21
Raccomandazioni internazionali sul consumo di pesce	23
Ruolo del pesce in scatola	28
Consumo di pesce come parte di un modello alimentare sano	32
<i>Il nostro impegno per una nutrizione migliore</i>	36
Nutrizione e Qualità del prodotto	38
Nutrizione, Ambiente e Società	42
Nutrizione e Comunicazione	44





La nostra ambizione



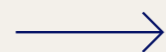
Da più di mezzo secolo Bolton Group, attraverso la sua Business Unit Food, opera in tutti e 5 i continenti e raggiunge con i suoi prodotti più di 60 Paesi. Attraverso i nostri marchi Rio Mare, Saupiquet, Isabel, Cuca, Palmera, Pêcheurs de France, Masò, Cardinal e Sardines Robert, siamo presenti ogni giorno sulle tavole di milioni di famiglie, cercando di rendere le loro vite più facili, più felici e più sane. Il nostro impegno, infatti, è quello di offrire prodotti gustosi e facili da preparare, che forniscano preziosi nutrienti al nostro organismo e siano sostenibili per il pianeta.

La nostra ambizione è di diventare l'azienda produttrice di conserve ittiche più responsabile e sostenibile per il mondo e la nutrizione svolge un ruolo importante nella nostra strategia di responsabilità aziendale. Per questo motivo, durante le nostre attività quotidiane, prestiamo la massima attenzione alla selezione delle materie prime, al miglioramento costante della nostra catena di approvvigionamento, alla sostenibilità delle attività di pesca e alla protezione dei diritti umani lungo tutta la filiera. Con le nostre attività

di ricerca e sviluppo puntiamo ogni giorno a migliorare i prodotti esistenti e a svilupparne di nuovi, sempre prestando la massima attenzione al gusto, alla qualità e alle caratteristiche nutrizionali di questi ultimi, mentre attraverso le nostre attività di comunicazione cerchiamo di contribuire all'educazione dei consumatori in termini di corrette abitudini alimentari.

La nostra offerta comprende una vasta gamma di prodotti in scatola in varie ricette, basate in gran parte su prodotti ittici (pesce e molluschi) ma anche arricchite con verdure, vendute in vari formati e adatte a diverse occasioni di consumo. Tale varietà ci permette di offrire a tutti i consumatori una valida alternativa ai pasti fatti in casa e di dare un contributo tangibile a una dieta sana, equilibrata e di ispirazione mediterranea.

Siamo ben consapevoli dell'importante ruolo che assumiamo nella vita dei nostri consumatori e riteniamo quindi che promuovere diete sane che siano allo stesso tempo convenienti, appetitose e pratiche, non sia solo necessario, ma debba essere anche una nostra principale responsabilità.

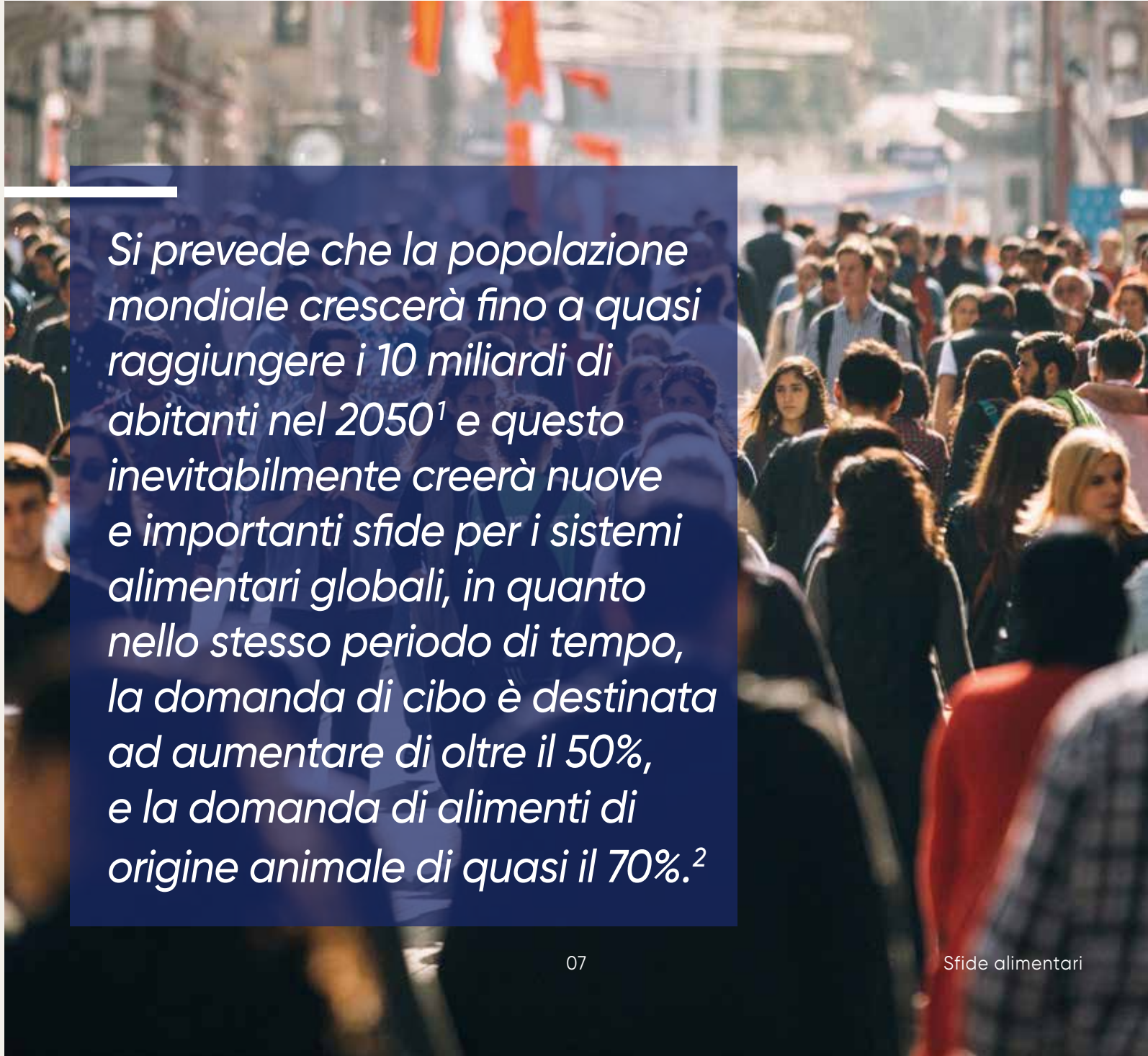


Sfide alimentari e nutrizione

Sfide alimentari

Il cibo è sempre stato una delle risorse più importanti che la Terra ha da offrire agli esseri umani: esso, infatti, fornisce sostanze nutritive al nostro organismo, favorisce il benessere psico-sociale e aggrega le

persone dando gioia e piacere. Il cibo svolge, inoltre, un ruolo chiave in tutte le culture come fattore determinante dell'identità sociale dei popoli e del modo in cui si relazionano con l'ambiente.



Si prevede che la popolazione mondiale crescerà fino a quasi raggiungere i 10 miliardi di abitanti nel 2050¹ e questo inevitabilmente creerà nuove e importanti sfide per i sistemi alimentari globali, in quanto nello stesso periodo di tempo, la domanda di cibo è destinata ad aumentare di oltre il 50%, e la domanda di alimenti di origine animale di quasi il 70%.²

Il consumo alimentare ha un impatto non solo sul benessere delle persone, ma anche su molte questioni legate all'ambiente che stiamo affrontando oggi a livello globale. La perdita della biodiversità, le emissioni di gas serra, l'impronta idrica e lo spreco alimentare sono solo alcune delle criticità che tutte le nazioni del mondo sono costrette ad affrontare e che sono determinate, in parte, anche dalle modalità attraverso cui produciamo il cibo che portiamo ogni giorno sulle nostre tavole e dalle modalità attraverso cui coltiviamo i nostri terreni e alleviamo gli animali. Lavorare sulla catena alimentare

è quindi fondamentale per affrontare il cambiamento climatico, ridurre lo stress idrico e l'inquinamento, restituire terreni alle foreste e alle praterie, ridurre la pressione sugli ecosistemi e proteggere la fauna selvatica mondiale.

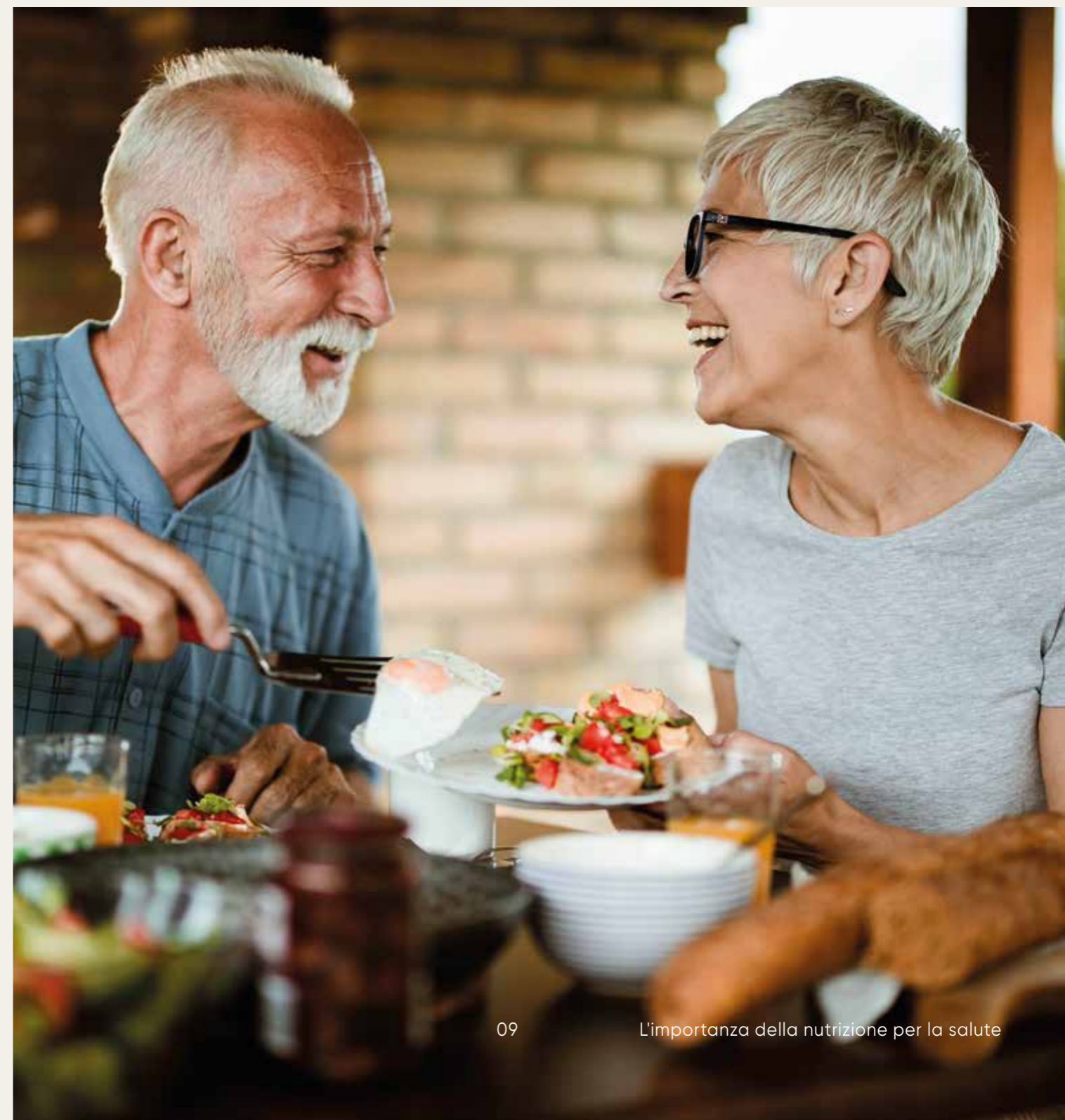
In questo contesto, il "cibo azzurro" o "blue food", una definizione che racchiude tutti gli organismi acquatici commestibili, compresi pesci, molluschi e alghe provenienti da sistemi di produzione marini e d'acqua dolce, può assumere, se gestito responsabilmente, un ruolo chiave nell'alimentare il pianeta in modo nutriente e sostenibile.

Il nostro Gruppo è da lungo tempo impegnato a lavorare su tematiche riguardanti la sostenibilità.

Per queste ragioni abbiamo ritenuto doveroso redigere questo documento, che ha la finalità di stabilire delle linee guida che possano indicarci le modalità più efficaci attraverso cui contribuire significativamente a una migliore e corretta nutrizione a livello globale e alla promozione di stili di vita sani, pur continuando a soddisfare le esigenze in costante evoluzione dei nostri consumatori.

L'importanza della nutrizione per la salute

Il termine "nutrizione" si riferisce alla funzione biologica fondamentale attraverso la quale il nostro corpo trasforma e assorbe i nutrienti contenuti negli alimenti per garantire la crescita e la vita dell'organismo.





Esiste una forte correlazione tra alimentazione corretta, salute e benessere:

I BAMBINI SANI APPRENDONO MEGLIO

e le persone che

**ADOTTANO UN'ALIMENTAZIONE
ADEGUATA VIVONO PIÙ A LUNGO,
SONO PIÙ PRODUTTIVE**

e hanno

**MAGGIORI PROBABILITÀ DI
INTERROMPERE IL CIRCOLO
DELLA POVERTÀ E DELLA FAME.³**

Una corretta alimentazione è essenziale per prevenire patologie altamente diffuse tra la popolazione mondiale, tra cui le cosiddette "malattie del benessere" che includono una serie di malattie croniche non trasmissibili come l'obesità, il diabete

e le malattie cardiovascolari. Questi problemi di salute derivano in parte dall'allungamento dell'aspettativa di vita alla nascita e in parte da stili di vita malsani e modelli alimentari che non garantiscono un apporto equilibrato di nutrienti.

La malnutrizione in tutte le sue forme rappresenta una minaccia significativa al benessere e allo sviluppo dell'uomo ed è diventata la principale causa di malattia e di morte a livello globale.⁴ Oggi il mondo deve affrontare due aspetti differenti della malnutrizione: da un lato la denutrizione e dall'altro l'ipernutrizione.

Consideriamo per prima la denutrizione. Negli ultimi anni il numero totale di persone che soffrono di grave insicurezza alimentare e fame è aumentato: oggi ci sono quasi 60 milioni di persone denutrite in più rispetto al 2014 e questo è sicuramente un dato che deve far riflettere.

Dall'altro lato l'ipernutrizione, il sovrappeso e l'obesità sono diventati un problema molto diffuso a livello globale. Queste malattie croniche legate all'alimentazione comportano oggi dei costi economici davvero rilevanti per le comunità, poiché da un lato rappresentano uno dei principali motori dell'aumento delle spese mediche e del sovraccarico dei servizi sanitari nazionali,

dall'altro hanno una fortissima responsabilità nella ridotta produttività economica degli individui affetti da questo genere di patologie.⁵

Le cause della malnutrizione, in molti paesi, vanno oltre la sola sicurezza alimentare, ossia la possibilità di accedere a una quantità di cibo sufficiente per condurre una vita dignitosa, ma vanno ricercate in aspetti culturali e sociali della vita delle persone, infatti la nostra dieta molto spesso può essere influenzata da fattori legati alla tradizione, alla cultura e alla disinformazione o alla mancanza di conoscenza delle esigenze nutrizionali del corpo umano.



Le persone hanno bisogno di seguire modelli alimentari che siano non solo sani, ma anche adatti alle loro esigenze, ai loro gusti e ai loro stili di vita.

Obiettivi di Sviluppo Sostenibile legati alla nutrizione e l'impatto di Bolton Group

La nutrizione e i sistemi alimentari sono oggi al centro dei dibattiti internazionali sullo sviluppo sostenibile della nostra società.



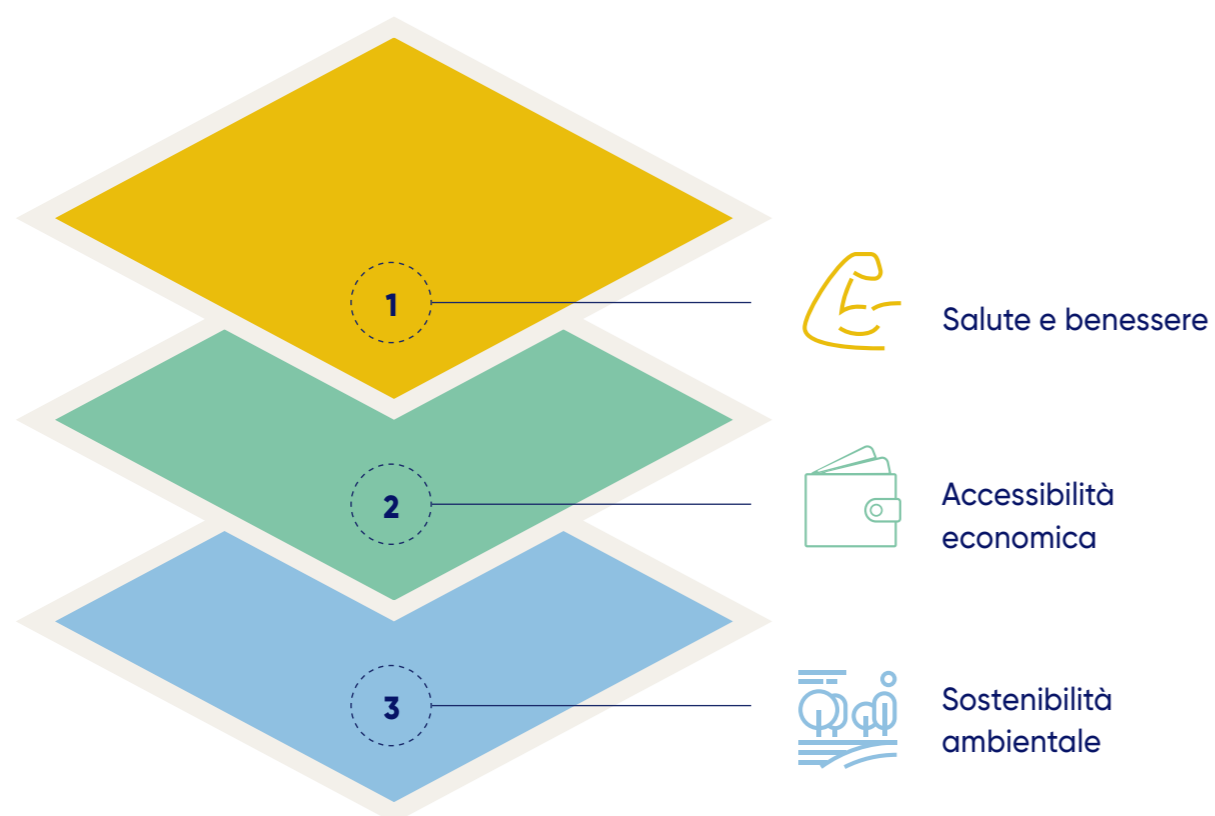
L'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile, stabilita dalle Nazioni Unite nel 2015, ha definito un quadro comune per la cooperazione internazionale composto da 17 obiettivi globali interconnessi tra loro, chiamati Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs, Sustainable Development Goals).

Gli SDGs, adottati da 193 paesi a livello globale, definiscono e definiranno il mondo in cui vogliamo vivere e il modo in cui vogliamo affrontare le più importanti sfide della società moderna, come la povertà, le disuguaglianze sociali, il cambiamento climatico, il degrado ambientale, la pace e la giustizia.

Benché sia esplicitata in uno solo degli SDGs, la nutrizione risulta essere un fattore importante per il raggiungimento di un gran numero di obiettivi presenti nell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite. Nello specifico risulta avere un ruolo fondamentale nel raggiungimento dei seguenti SDGs:⁶



Attraverso l'implementazione di una corretta alimentazione siamo, infatti, in grado di agire su almeno **3 diversi aspetti fondamentali** della nostra vita, che sono strettamente collegati a diverse aree di lavoro individuate dagli SDGs per uno sviluppo sostenibile:



In qualità di fornitore leader di prodotti a base pesce, possiamo esercitare un impatto diretto sui seguenti SDGs, garantendo alimenti sicuri, sostenibili e facilitando il passaggio a pattern alimentari più sostenibili e sani:



Il nostro impegno verso l'SDG n. 3, "Assicurare vite salutari e promuovere il benessere per tutti e a tutte le età", è garantito dalla nostra offerta di prodotti a base pesce, ricchi di macronutrienti e micronutrienti indispensabili per la salute umana, e dalla nostra costante promozione di stili di vita sani ed equilibrati (attraverso, ad esempio, campagne di comunicazione per promuovere il consumo di pesce e la comunicazione informativa che portiamo avanti sui nostri packaging).

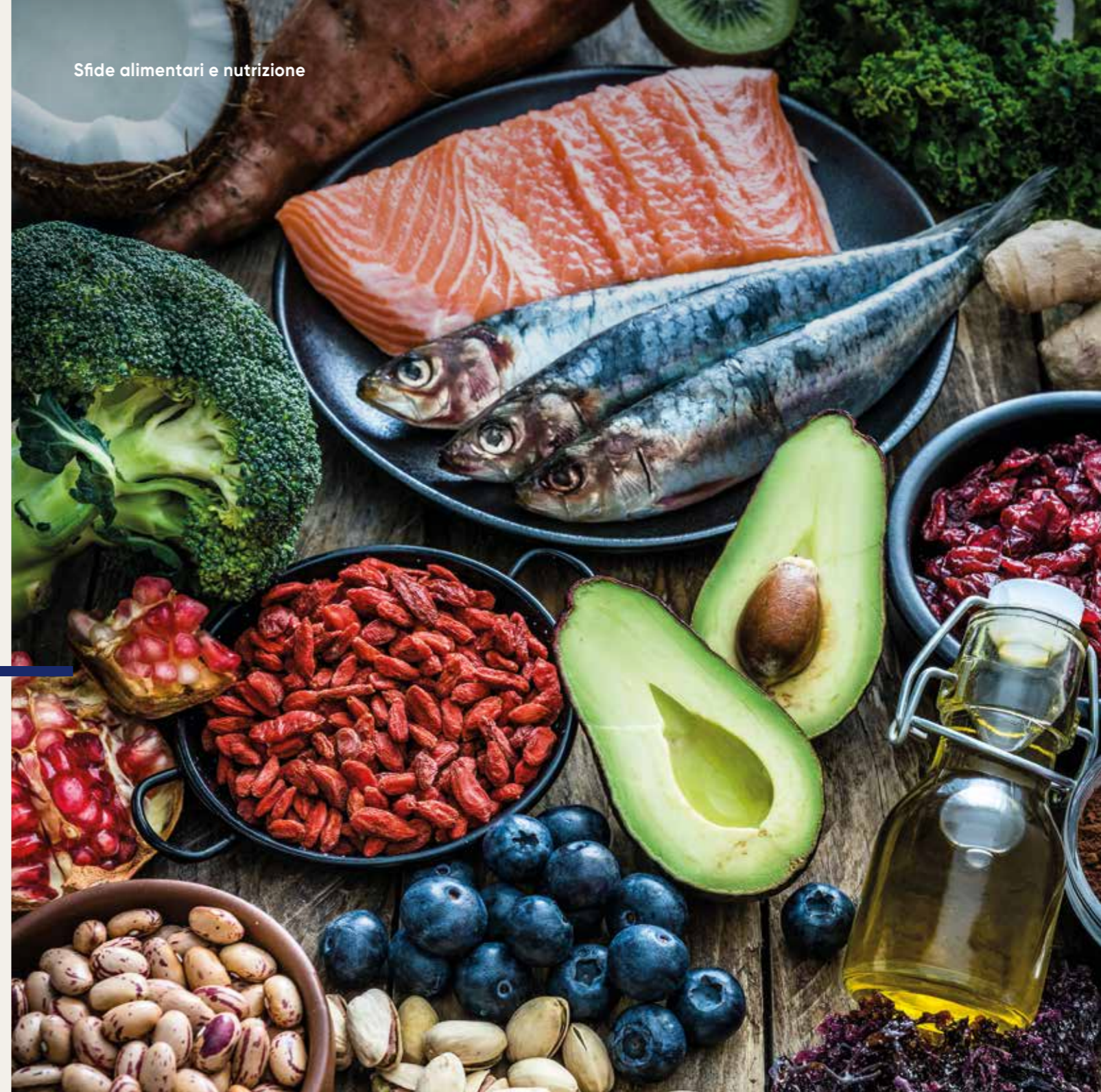
Per quanto riguarda l'SDG n. 10, "Ridurre le disuguaglianze", il nostro impegno è rivolto ad avere un impatto positivo e a cercare di creare valore ovunque operiamo attraverso progetti di sviluppo socio-economico. Un esempio di questo nostro impegno è la distribuzione del cibo in eccesso alle organizzazioni caritatevoli che sostengono le fasce più deboli della popolazione: un'azione che ci permette anche di ridurre lo spreco alimentare lungo la nostra catena di approvvigionamento.

Le nostre attività di educazione del consumatore non sono solo legate alla promozione di una dieta sana ed equilibrata in linea con l'SDG n. 12 "Garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo", ma hanno anche lo scopo di promuovere un consumo responsabile e

di ridurre al minimo gli sprechi alimentari. Nell'ottica dell'SDG n. 14, "Preservare e utilizzare con più coscienza gli oceani, i mari e le risorse marine per uno sviluppo sostenibile", adottiamo un approccio scientifico, che coinvolge i nostri stakeholders e che ci vede impegnati per lo sviluppo sostenibile delle attività di pesca, attraverso la diversificazione delle zone di pesca, dei metodi di pesca e delle specie catturate al fine di rispettare l'equilibrio degli ecosistemi marini.

All'interno di tutti questi 4
SDGs, la promozione
di diete sane e sostenibili
e la garanzia della
sicurezza alimentare sono
elementi fondamentali
da cui passare
necessariamente per
raggiungere l'obiettivo
finale individuato.

Sfide alimentari e nutrizione



A distanza di anni dalla presentazione dell'Agenda 2030, tuttavia, gli obiettivi individuati sembrano ancora estremamente difficili da raggiungere. Per questo motivo è fondamentale per tutti gli attori del settore alimentare, noi compresi, tenere sempre bene a mente il perseguimento di questi impegni nell'attuazione

delle strategie presenti e future.

Come Gruppo riconosciamo il valore della cooperazione per il raggiungimento di questi grandi traguardi: ecco perché lavoriamo a stretto contatto con autorevoli istituzioni scientifiche e abbiamo scelto come partner importanti ONG in campo ambientale e della responsabilità sociale.



Ruolo del pesce in una dieta sana ed equilibrata



Benefici del pesce

Come dimostrato da numerosi **studi scientifici**, il **consumo di prodotti ittici** nelle giuste quantità e all'interno di una **dieta attiva ed equilibrata** può contribuire al mantenimento e al **miglioramento della salute**.

Gli alimenti provenienti dal mare sono oggi ampiamente associati a molti benefici per la salute umana, grazie alle loro importanti caratteristiche nutrizionali. Solitamente infatti sono ottime fonti di proteine di alta qualità e forniscono un profilo lipidico favorevole. Il contenuto di grasso nel pesce, infatti, pur variando da una specie all'altra, è in generale caratterizzato dall'essere povero di grassi saturi e ricco di grassi insaturi. Inoltre gli alimenti provenienti dal mare rappresentano la nostra principale fonte di acidi grassi polinsaturi a lunga catena (LCPFA). Gli omega-3 e soprattutto l'EPA (acido eicosapentaenoico) e il DHA (acido docosae-saenoico), sono infatti presenti in grandi quantità nel pesce azzurro e nelle alghe,⁷ ma solo in quantità limitate negli alimenti derivati da animali terrestri e quasi del tutto assenti negli alimenti vegetali.

Il pesce fornisce, inoltre, una vasta gamma di micronutrienti essenziali, tra cui preziose vitamine e minerali (come la vitamina B12, la vitamina D, la niacina, il fosforo e il selenio), ed è quindi un risorsa

molto importante che contribuisce all'integrazione di questi preziosi micronutrienti all'interno dell'alimentazione di moltissime popolazioni in varie aree del mondo.⁸ Inoltre alcune specie di pesce (come le acciughe e le sardine) sono anche fonti di calcio per l'alimentazione umana.

Parlando di proteine, sappiamo che esse sono particolarmente importanti per i bambini, in quanto aiutano il normale sviluppo di muscoli e ossa durante le loro fasi di crescita, ma sono anche importanti per le persone anziane che vanno incontro a una progressiva perdita di massa muscolare. Il contenuto proteico del pesce è relativamente costante e non varia molto da specie a specie. **Il pesce è quindi riconosciuto come un'eccellente fonte proteica di alta qualità** e in molti Paesi ne rappresenta la fonte principale.⁹

Parlando, invece, di acidi grassi polinsaturi a lunga catena, gli omega-3 di origine marina, sappiamo che svolgono un ruolo essenziale nel corpo umano, in particolare per il cuore e il cervello contribuendo anche alla protezione del sistema cardiovascolare e nervoso.¹⁰ Sono anche molto importanti per i bambini nei loro primi anni di vita in quanto favoriscono una corretta crescita e uno sviluppo normale delle funzioni cognitive e visive.¹¹

Poiché il consumo di omega-3 di origine vegetale non fornisce livelli adeguati di omega-3, EPA e DHA a lunga catena, queste sostanze devono essere introdotte attraverso altri alimenti, soprattutto il pesce, per garantire le quantità che sono essenziali per la popolazione in tutte le fasi della vita.¹²

Sebbene il consumo di pesce abbia dimostrato benefici per la salute umana, i prodotti ittici devono sempre sottostare a un attento iter di controlli a causa della possibile presenza al loro interno

di contaminanti ambientali.

Negli anni alcune agenzie per la sicurezza alimentare e la nutrizione hanno, infatti, sollevato nel pubblico la preoccupazione che, in alcune specie di pesce, i contaminanti presenti potessero rappresentare un rischio per la salute umana: è il caso ad esempio del mercurio, che si trova in quasi tutti gli organismi acquatici.

Secondo quanto dichiarato dal Comitato di esperti FAO/OMS,¹³ i benefici e i rischi per la salute di un'assunzione regolare di pesce dipendono dalle tipologie di specie ittiche consumate, dalla frequenza di consumo e dalle dimensioni delle porzioni, che sono fattori essenziali che vanno bilanciati per raggiungere un corretto equilibrio.

La stragrande maggioranza degli studi epidemiologici ha però dimostrato che con le tipologie di consumo mediamente effettuate, i benefici del consumo di pesce superano di gran lunga i potenziali rischi, tranne che per alcune specie di pesce in popolazioni sensibili.¹⁴

Raccomandazioni internazionali sul consumo di pesce

Le linee guida per una dieta sana emesse da organizzazioni internazionali come l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) o da enti governativi nazionali, stabiliscono modelli dietetici e nutrizionali per la popolazione basati sulle più accurate prove scientifiche disponibili in quel determinato momento storico, tenendo anche in considerazione le direttive politiche nazionali in materia di salute e agricoltura. Queste linee guida costituiscono le basi per i programmi nazionali di educazione alimentare volti a promuovere buone abitudini alimentari e

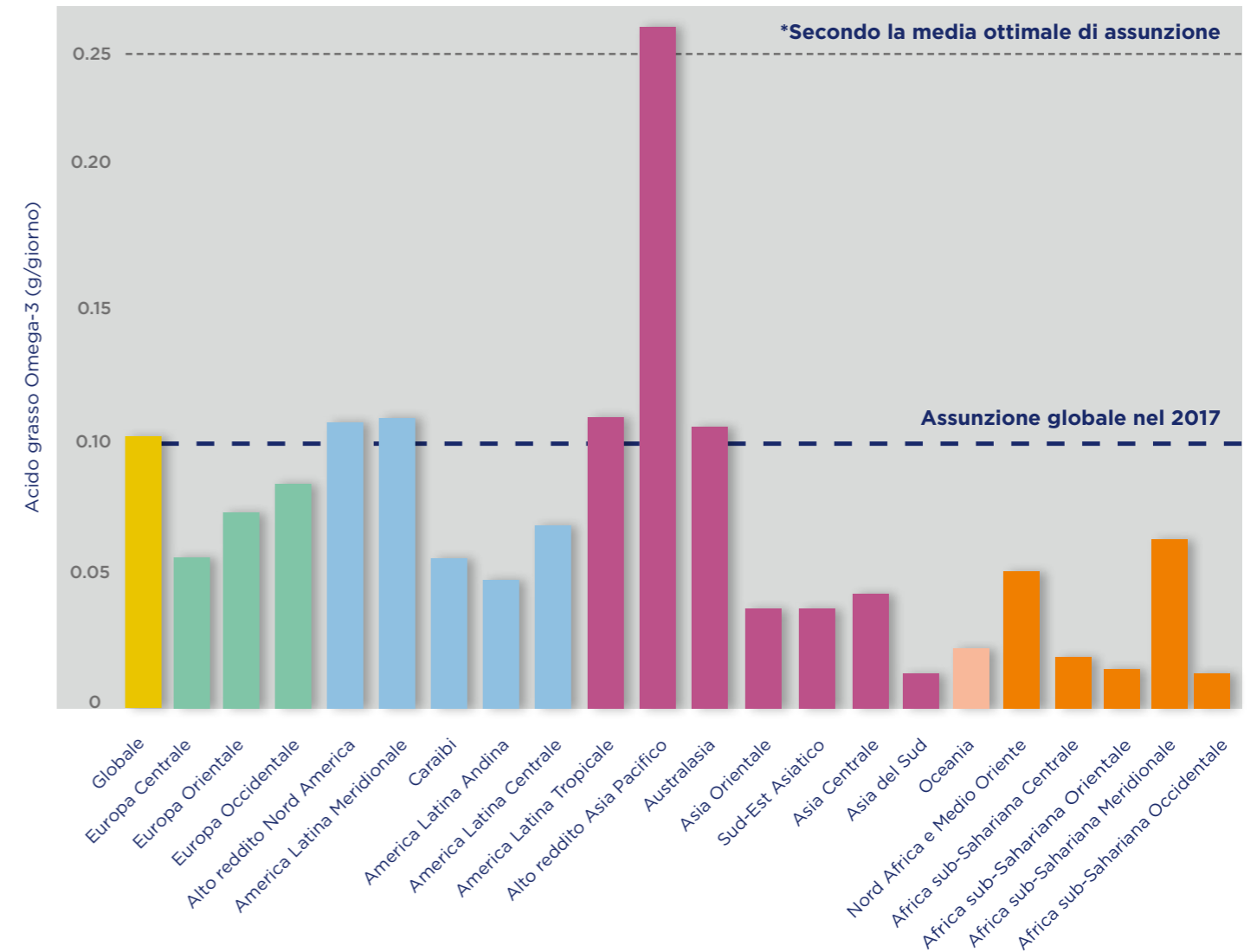
stili di vita sani all'interno della popolazione. Le linee guida nutrizionali forniscono generalmente informazioni sulle categorie alimentari, sui nutrienti e sui modelli alimentari raccomandati per una dieta sana ed equilibrata. Le linee guida nutrizionali sulle fonti proteiche concordano tutte nel raccomandare un'assunzione su base settimanale di queste ultime, ma mentre definiscono dei limiti massimi di consumo per la carne, fissano solo livelli minimi di assunzione per il pesce (generalmente almeno 2 porzioni a settimana).

L'OMS raccomanda il consumo regolare di pesce (1-2 porzioni a settimana per adulti sani)¹⁵ come una delle abitudini da seguire per prevenire le malattie croniche legate all'alimentazione, con porzioni che dovrebbero idealmente fornire l'equivalente di circa 200-500 mg di acidi grassi omega-3 EPA+DHA.



Consumo globale di **grassi omega-3** nel 2017:

ASSUNZIONE STANDARDIZZATA PER ETÀ DI GRASSI OMEGA-3 TRA GLI ADULTI DI ETÀ PARI O SUPERIORE A 25 ANNI A LIVELLO GLOBALE E REGIONALE NEL 2017. ADATTATO DA THE LANCET, 2019.



*Secondo la media ottimale di assunzione

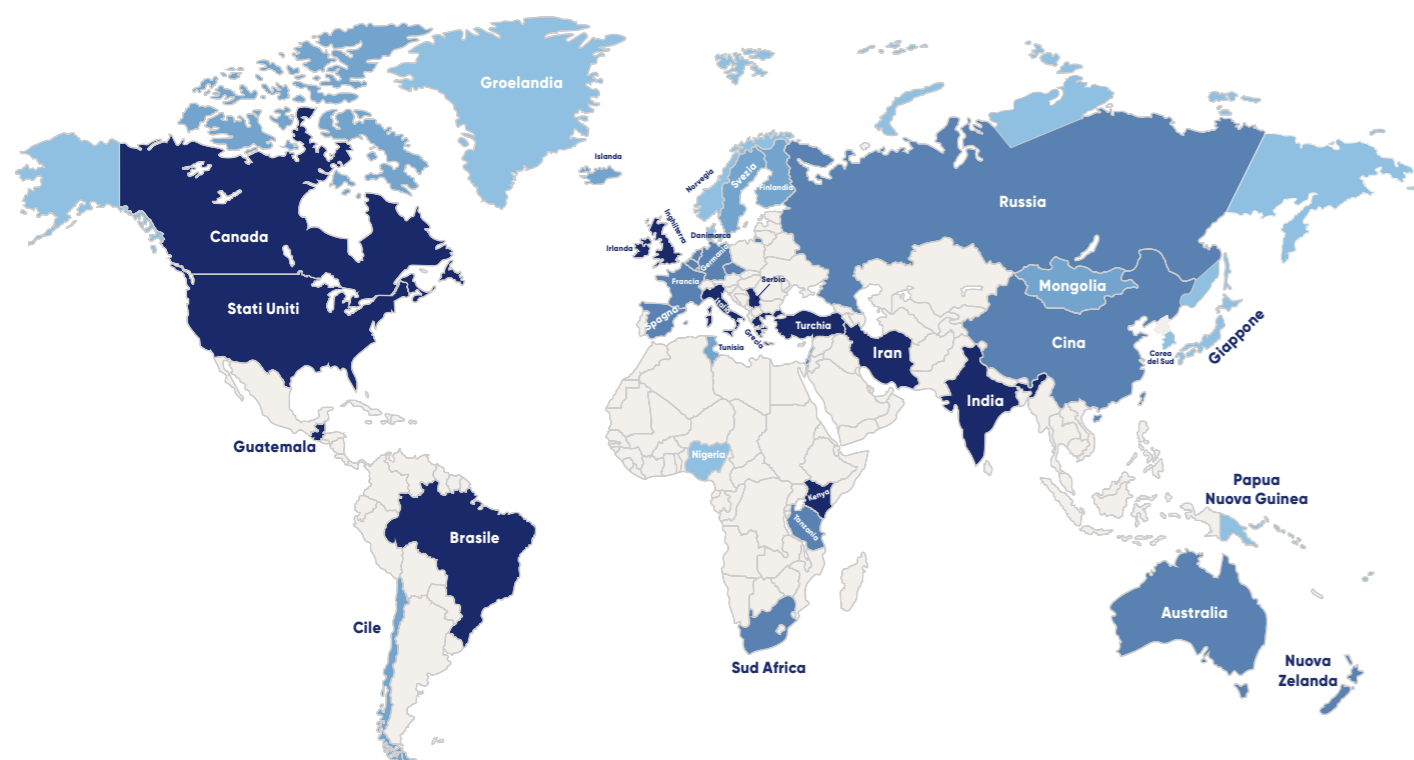
L'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha emesso una raccomandazione simile, suggerendo un consumo settimanale di una o due porzioni di "pesce grasso" (come il salmone) per raggiungere i 250 mg raccomandati al giorno di EPA + DHA utili per la prevenzione delle malattie cardiovascolari negli adulti sani.¹⁶ L'importanza di promuovere un adeguato consumo di prodotti ittici è supportata anche dai risultati dello studio Global Burden of Disease, che raccoglie i più recenti dati epidemiologici di 195 paesi nel mondo per valutare quale sia il peso sulla salute pubblica delle diverse malattie e dei diversi fattori di rischio.¹⁷ Secondo questi dati, l'assunzione di omega-3 di origine ittica nel 2017 era inferiore al livello ottimale in 20 regioni su 21, con un apporto dietetico medio (100 mg/giorno a livello globale) di gran lunga inferiore a quello indicato come ideale (la cifra di 250 mg/giorno di cui sopra).

Nello stesso studio, un'alimentazione povera di acidi grassi omega-3 derivanti dal pesce, veniva indicata come uno dei principali fattori, di origine alimentare, responsabili delle cattive condizioni di salute, confermando la necessità di un adeguato apporto di questi nutrienti nella dieta (in particolare attraverso il consumo di prodotti ittici).

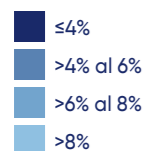
Allo stesso modo, altri autori hanno osservato che in Nord America, Centro e Sud America, Europa, Medio Oriente, Sud-Est asiatico e Africa, livelli molto bassi ($\leq 4\%$) di omega-3 a lunga catena nel sangue, riflettono un consumo inadeguato di pesce, evidenziando quindi i possibili effetti negativi sulla salute (soprattutto a livello cardiovascolare) associati a basse assunzioni alimentari di EPA e DHA.¹⁸

Livelli ematici globali della somma di EPA e DHA in adulti sani.

ADATTATO DA STARK K.D. ET AL., 2016¹⁸



EPA+DHA% degli acidi grassi totali*



*I dati sulla composizione in acidi grassi dei lipidi totali del plasma, dei fosfolipidi del plasma e del sangue intero sono stati assegnati a intervalli categorici che sono stati stimati come equivalenti alle categorie degli eritrociti.



Ruolo del pesce in scatola

Consumare una buona varietà di diversi prodotti ittici è una buona strategia per raggiungere il numero di porzioni di pesce settimanali raccomandato dalle linee guida nutrizionali internazionali e poter così beneficiare dei loro preziosi nutrienti.¹⁹

Basandosi su questi presupposti, risulta evidente il ruolo importante e primario che le conserve ittiche possono avere nel campo della nutrizione come comodo alleato per aumentare il consumo di pesce all'interno della propria dieta e accedere così a tutti i benefici collegati al consumo di questo alimento.

Ruolo del pesce in una dieta sana ed equilibrata

Il termine "conserva ittica" è usato per identificare pesci e molluschi lavorati per il consumo umano, sigillati in un contenitore ermetico, come una lattina, e sottoposti a trattamento termico. L'inscatolamento è un metodo tradizionale e sicuro di conservazione degli alimenti, poiché, attraverso la sterilizzazione, distrugge i microrganismi che rappresentano una potenziale minaccia per la salute dei consumatori, senza aggiungere conservanti, garantendo lunghi tempi di conservazione.

La varietà di specie ittiche presenti sul mercato e le numerose combinazioni di ingredienti, dalla semplice salamoia, all'olio di alta qualità, alle miscele di salse e verdure, rendono i prodotti ittici in scatola una soluzione estremamente versatile per i consumatori, che possono utilizzarli così come sono o in un gran numero di ricette e preparazioni diverse, ottime per ogni tipo di occasione, accedendo così facilmente ai benefici nutrizionali specifici di ciascuna specie di pesce.

L'inscatolamento inoltre preserva tutti i principali benefici nutrizionali del pesce compresi:

GLI OMEGA-3

(in quantità variabile a seconda della specie ittica e della stagione in cui sono stati pescati)

PROTEINE DI ELEVATA QUALITÀ

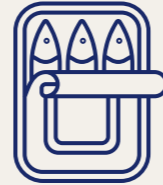
MINERALI

e

VITAMINE STABILI AL CALORE

tutto all'interno di un comodo contenitore

Le caratteristiche che rendono le conserve ittiche non solo una valida alternativa, ma anche un alimento complementare al pesce fresco, possono essere riassunte come segue:



- **un eccellente profilo nutrizionale**, sia in termini di macronutrienti che di micronutrienti, compresi gli oli di pesce e l'olio d'oliva, che non si deteriorano nel tempo;
- **una buona varietà di specie di pesci**, compresi molluschi e crostacei per soddisfare i gusti di tutti i consumatori;
- **un'ampia gamma di prodotti versatili, adatti a diverse occasioni di consumo e a diverse modalità di preparazione** (come ingredienti principali in un vasto numero di ricette, soluzioni pronte per il consumo in casa o fuori casa e spalma-bili per un rapido spuntino);
- **un'eccellente sicurezza alimentare e grande comodità per i consumatori** grazie alla sterilizzazione, ai rigorosi controlli di qualità e alle verifiche sulle materie prime per potenziali contaminanti;
- **una maggiore durata e facilità di conservazione**, che riduce anche l'impatto sociale e ambientale dei rifiuti alimentari.

Grazie alla sua eccellente composizione nutrizionale, il pesce in scatola è quindi un modo facile, sicuro e comodo per aumentare la presenza di pesce all'interno delle nostre diete e per facilitare l'assunzione dei quantitativi raccomandati di omega-3 e di proteine di alta qualità il cui consumo è all'origine dei benefici sopra elencati.



Consumo di pesce come parte di un modello alimentare sano

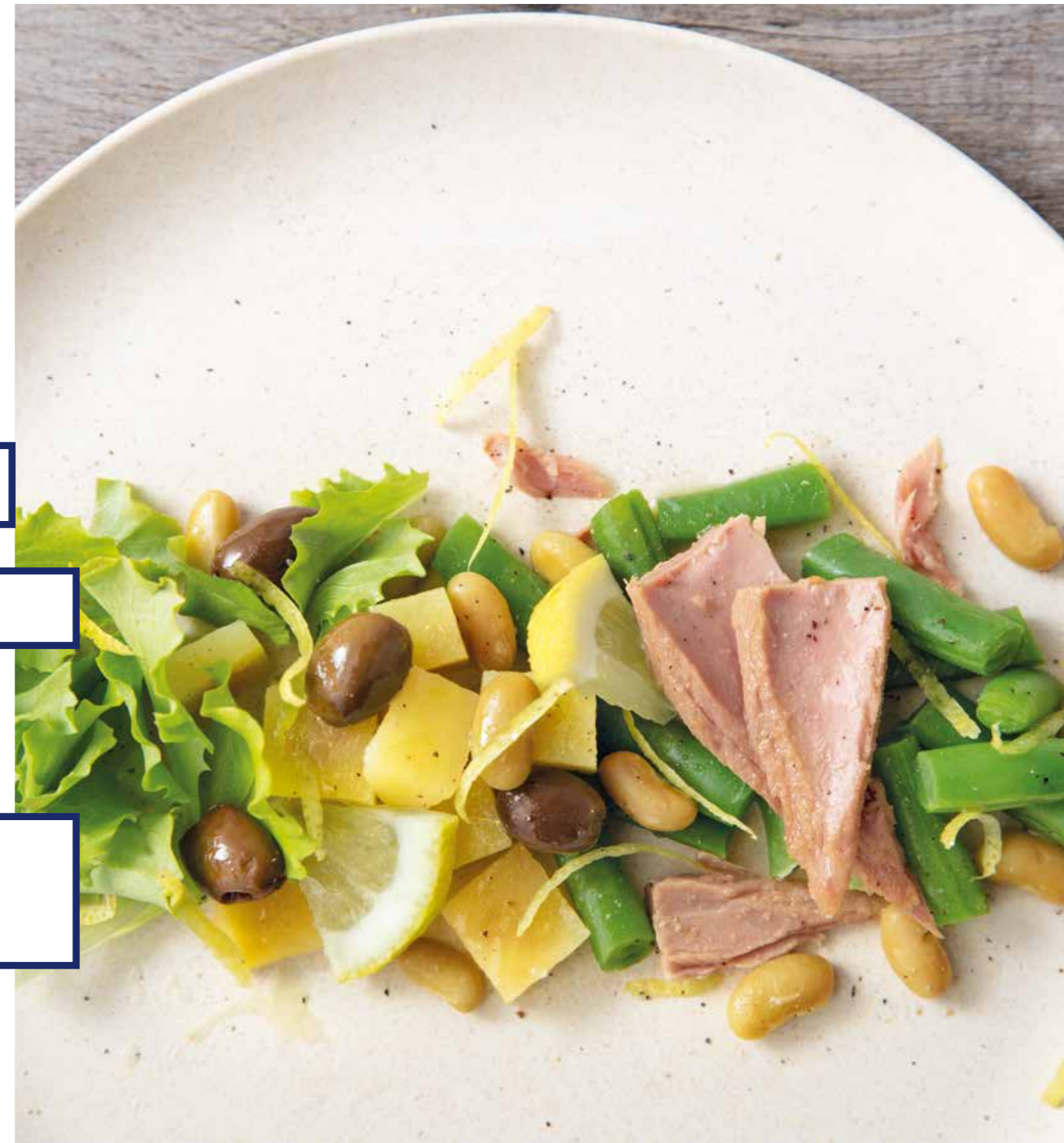
Il consumo di pesce risulta spesso essere un elemento centrale e comune a diversi modelli alimentari definiti sani ed equilibrati. Destino che spesso condivide con il consumo di

VERDURA/ORTAGGI

GRANI INTEGRALI/INTERI

FIBRE

**POLIFENOLI E
ACIDI GRASSI POLINSATURI**



Oggi è noto che alcuni alimenti con effetti favorevoli sulla salute umana hanno un ruolo rilevante all'interno di diversi modelli alimentari originari di regioni anche molto diverse tra loro, sia in termini geografici che in termini di cultura e tradizione.

Grazie al suo profilo nutrizionale salutare in termini di lipidi e altri nutrienti rilevanti, il pesce è spesso un elemento centrale all'interno di molti modelli nutrizionali equilibrati e sani che vengono promossi e raccomandati a livello globale, sia nei Paesi industrializzati che nelle aree in via di sviluppo.

Negli ultimi 50 anni la definizione di dieta (dal greco "diaita", che significa "modo di vivere") sana ha visto una progressiva evoluzione: da un modello alimentare vario ed equilibrato, efficace nella prevenzione delle malattie croniche a un modello di dieta che sia fortemente connesso a uno stile di vita sostenibile.

Questo cambiamento è stato determinato dagli importanti benefici socio-culturali, economici e ambientali che alcune di queste diete possono avere in termini di impatto sul mondo che ci circonda, in quanto connesse ai modi attraverso cui gli alimenti vengono prodotti, distribuiti e consumati.

Una delle diete sicuramente più conosciute a livello globale è la dieta mediterranea, dichiarata nel 2010 "patrimonio culturale dell'umanità" dall'UNESCO, che rappresenta le diverse culture e i diversi sistemi alimentari dei popoli che si affacciano sul bacino del Mediterraneo: si tratta di un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che costituisce un patrimonio di valori ancora attuali da preservare per migliorare il benessere umano e la salute del Pianeta.

Grazie alle nostre solide radici nei Paesi chiave del Mediterraneo, per noi, la dieta mediterranea è un modello nutrizionale ideale da diffondere poiché:

- rappresenta un modello alimentare corretto per tutte le età;
- contribuisce alla prevenzione di alcune malattie croniche non trasmissibili;
- raccomanda l'assunzione di cibo nei rapporti corretti promuovendo un consumo equilibrato ed evitando sprechi ed eccessi;
- promuove una dieta equilibrata e il consumo consapevole di alcune categorie di alimenti, con una particolare attenzione al pesce;
- comprende il consumo di pesce conservato, storicamente presente nella cultura delle popolazioni mediterranee;
- combina un'alimentazione corretta a uno stile di vita sano;
- garantisce il giusto equilibrio tra esseri umani e natura;
- promuove la convivialità a tavola.

Oltre alla dieta mediterranea, esistono prove scientifiche a sostegno dei benefici per la salute anche di altri modelli alimentari molto diffusi in altre aree geografiche del nostro pianeta, come la dieta tipica dei paesi del Nord Europa (la cosiddetta dieta nordica) e quella tipica dei paesi dell'Asia orientale (la dieta giapponese).²⁰



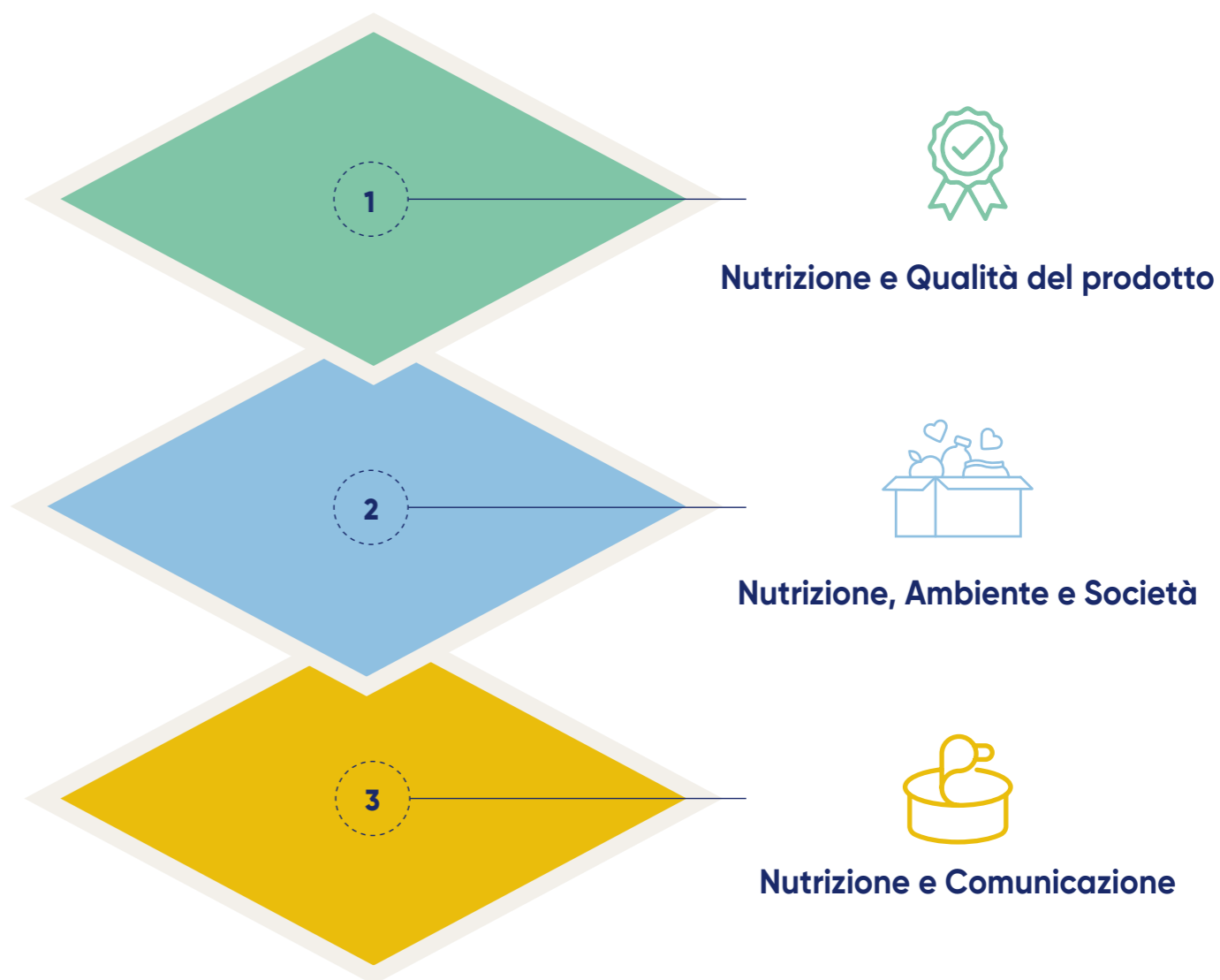


Il nostro **impegno** per una **nutrizione** **migliore**



Il nostro impegno per una nutrizione migliore

In qualità di una delle più grandi aziende nel segmento conserviero, abbiamo identificato **tre diverse aree** di lavoro che possono aiutarci ad avere un **impatto positivo** sulla nutrizione a livello globale e a contribuire al raggiungimento di alcuni specifici SDG:





Nutrizione e Qualità del prodotto

Il miglior prodotto di qualità per una migliore alimentazione

Ci impegniamo a offrire prodotti della massima qualità e con standard nutrizionali aggiornati secondo le più recenti conoscenze scientifiche a disposizione, che soddisfino le esigenze e i gusti in costante evoluzione dei nostri consumatori, offrendo sempre nuove soluzioni e opportunità di consumo.



Il nostro impegno per una nutrizione migliore

Per queste ragioni, ci impegneremo sempre di più nel:

1

Migliorare il profilo dei nostri prodotti in termini di composizione e proprietà nutrizionali, preservandone però sempre l'esperienza organolettica.

Semplificando le liste ingredienti e riducendo o eliminando quelli percepiti in modo sfavorevole dai consumatori, in particolare:



ridurre il sale aggiunto di almeno il 10% entro il 2025, seguendo le raccomandazioni internazionali per la riduzione del consumo di sale nella popolazione;²¹



sostituire il 100% degli aromi artificiali con quelli naturali e/o erbe e/o spezie in tutti i nostri prodotti entro il 2025 ed evitarli nei nuovi prodotti ove possibile;



eliminare il 100% dei coloranti o sostituirli con ingredienti naturali in tutti i prodotti entro il 2025 ed evitarli nei nuovi prodotti;



ridurre gli zuccheri aggiunti in tutti i prodotti in salsa di almeno il 20% entro il 2025 ed evitarli nei nuovi prodotti ove possibile.

2

Garantire la qualità
e la sicurezza
lungo tutta la nostra catena
del valore:



- **selezionando sistematicamente gli ingredienti** sulla base di rigorosi standard qualitativi e procedendo a continui controlli incrociati con il supporto di laboratori qualificati e tecnologie all'avanguardia;
- **preservando le caratteristiche nutrizionali** dei nostri prodotti attraverso l'utilizzo delle più recenti tecnologie e attraverso packaging di alta qualità;
- **monitorando continuamente le potenziali criticità, in particolare: la presenza e i quantitativi di contaminanti**, come i metalli pesanti, contenuti nei nostri prodotti a base di tonno, al fine di mantenere standard di sicurezza superiori a quelli imposti dalle autorità sanitarie;
- **progressi del piano di transizione** verso lattine senza BPA entro il 2025;
- **controllando meticolosamente i fornitori**, per assicurarsi che rispettino gli stessi standard di qualità che pretendiamo anche per noi stessi.

Il nostro impegno per una nutrizione migliore





Nutrizione, Ambiente e Società

Pianeta sano e cura delle comunità per una migliore alimentazione

Ci impegniamo a ridurre al minimo il potenziale impatto delle nostre attività di approvvigionamento sulla biodiversità e sugli ecosistemi.

Come dimostrato da alcuni studi scientifici, si stima che, attraverso una gestione più controllata e responsabile della pesca e attraverso una gestione sostenibile dell'acquacoltura marina, i nostri mari e i nostri fiumi potrebbe fornire più di sei volte il cibo che forniscono oggi e allo stesso tempo saremmo anche in grado di ripristinare la salute di moltissimi ecosistemi marini attualmente sotto pressione.²²

Per questo motivo, siamo impegnati attivamente nella protezione degli oceani attraverso l'adozione dei più moderni standard internazionali per una pesca responsabile e siamo uno dei membri fondatori dell'International Seafood Sustainability Foundation (ISSF).

La finalità delle partnership che instauriamo è quella di tutelare la salute degli oceani e la vita delle comunità che da essi dipendono, per questo riteniamo importante accrescere il valore del mercato del pesce in scatola e rifornirci solamente da aree di pesca sostenibili che vengano gestite in modo etico, legale e trasparente e che garantiscano nel lungo periodo

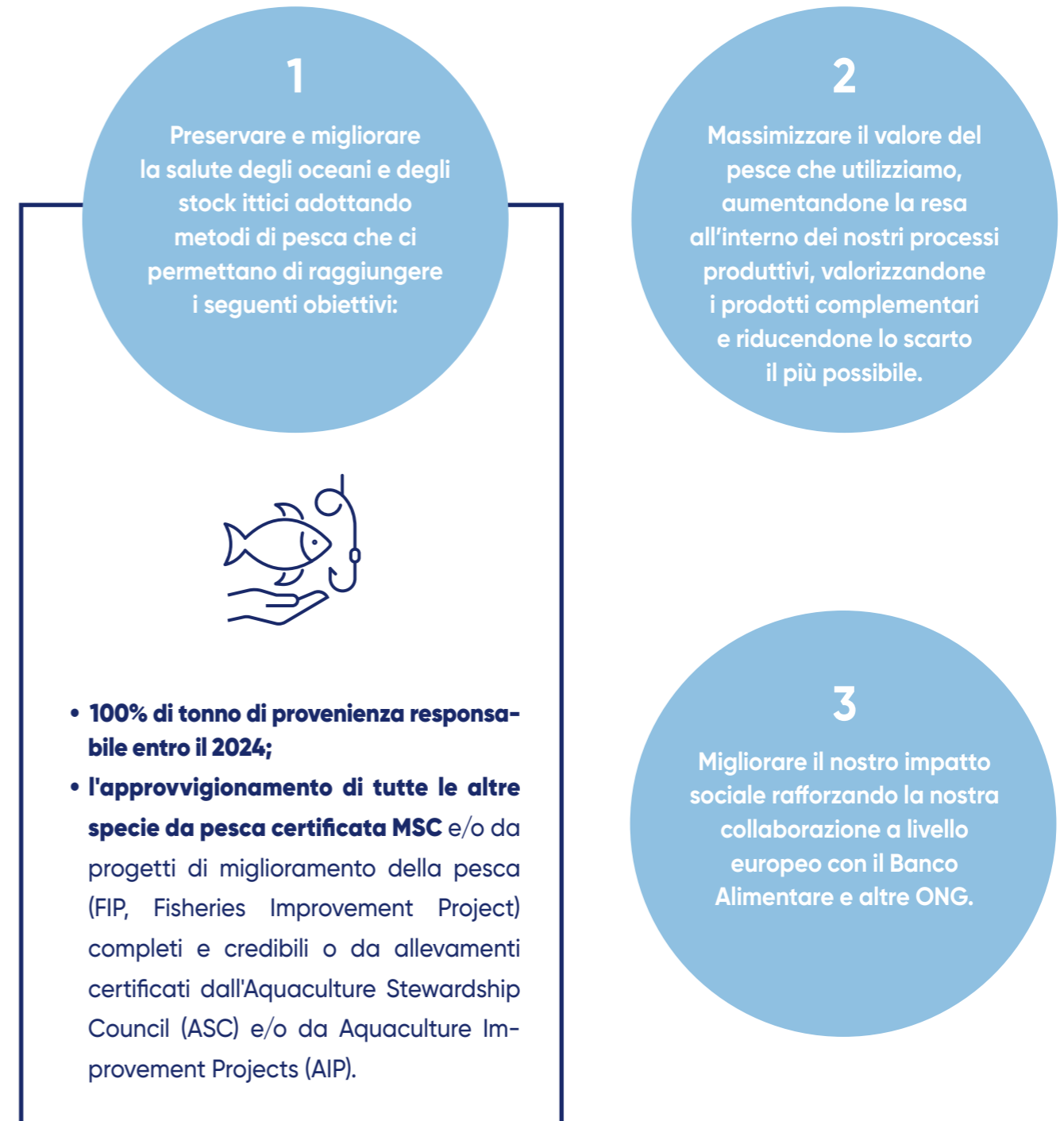
la resilienza degli stock di tonno e delle altre specie di pesce.

La nostra partnership con WWF Italia e WWF International "Insieme per gli oceani", ad esempio, mira proprio a promuovere pratiche di pesca sostenibili, a proteggere gli ecosistemi marini e ad educare i consumatori riguardo all'importanza di queste tematiche, così da cambiare in modo virtuoso i loro stili di vita e le loro abitudini di consumo alimentare.

Un'altra nostra priorità è quella di cercare di creare valore lungo tutta la nostra catena produttiva e in tutti i luoghi in cui operiamo, per questo ci impegniamo a collaborare e ad avere un impatto quanto più positivo possibile anche sulle comunità con cui entriamo in contatto durante lo svolgimento delle nostre attività.

Il nostro impegno per una nutrizione migliore

Il nostro impegno nei confronti della sostenibilità ambientale e sociale durante tutte le fasi delle nostre attività di approvvigionamento e produzione ci impegna nel:





Nutrizione e Comunicazione

Educazione mirata per una migliore alimentazione

Vogliamo cercare di incoraggiare le persone ad adottare stili di vita più sani ed equilibrati, valorizzando il consumo di pesce in tutti paesi in cui operiamo.

In particolare, ci proponiamo di essere sempre più impegnati nel:

1

Educare i consumatori sul ruolo che il pesce, compreso quello in scatola, ha in uno stile di vita sano e attivo, aumentando le risorse dedicate al lancio di progetti di comunicazione finalizzati a:



- **chiarire le proprietà nutrizionali e i benefici del pesce**, compreso il pesce in scatola, in modo obiettivo, trasparente e "a misura di consumatore";
- **ispirare e coinvolgere i consumatori con una varietà di ricette a base di pesce, sempre nutrizionalmente equilibrate;**
- **promuovere, oltre a una corretta alimentazione**, un'attività sportiva regolare tramite progetti e collaborazioni con atleti e nutrizionisti.

Il nostro impegno per una nutrizione migliore

2

Comunicare in modo completo, chiaro e trasparente le proprietà dei nostri prodotti sulle confezioni e tramite tutti i nostri touch point digitali come i siti web, al fine di:

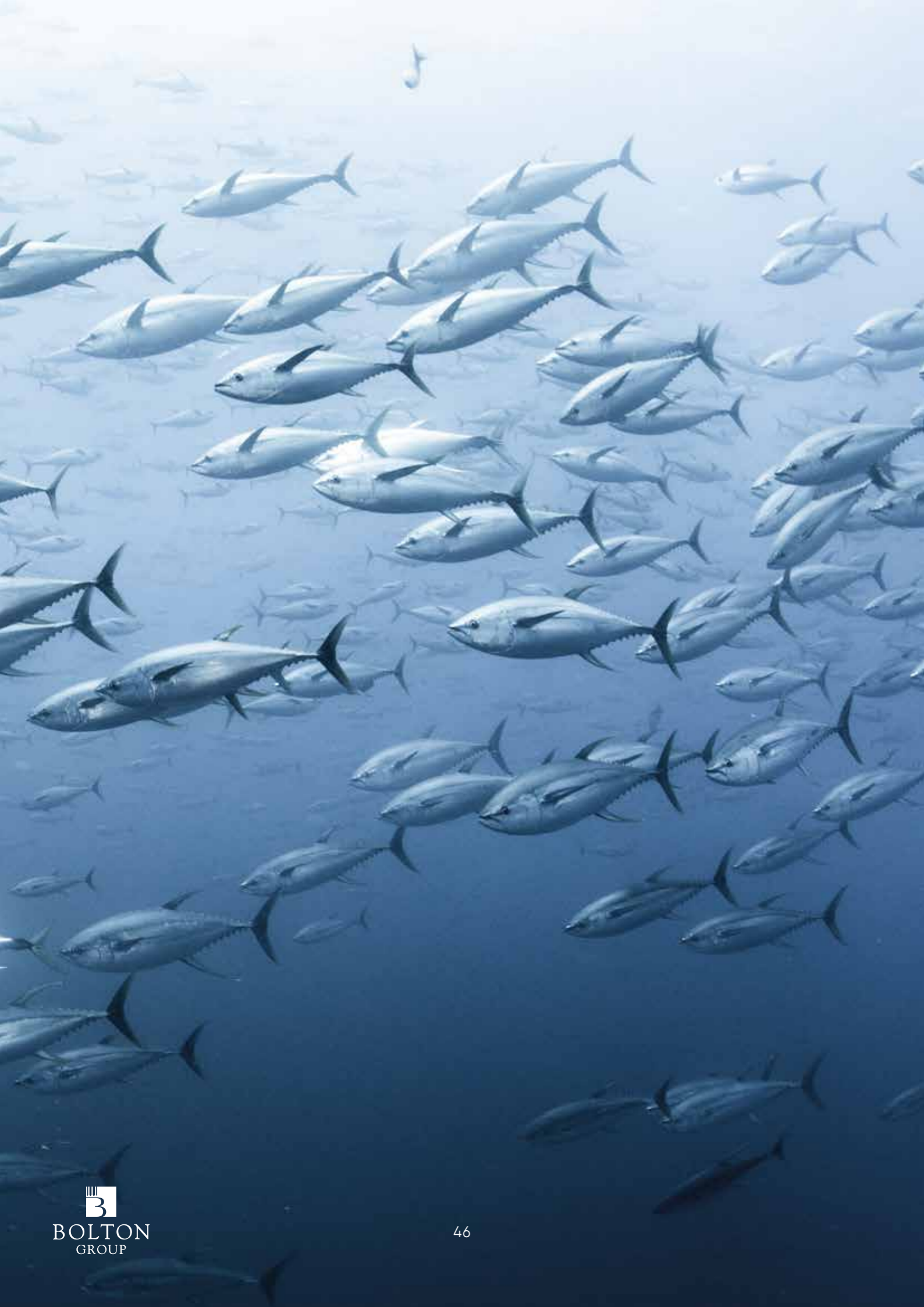


- **garantire la progressiva introduzione di un'etichettatura chiara, facile e intuitiva** in tutto il nostro portafoglio di prodotti, soddisfacendo le aspettative dei consumatori per quanto riguarda la chiarezza delle diciture sulle confezioni;
- **utilizzare la tracciabilità per rassicurare e far conoscere ai nostri consumatori** non solo l'origine dei nostri prodotti, ma anche la loro sostenibilità e i loro valori nutrizionali.



3

Continuare a sostenere la ricerca scientifica sugli effetti positivi del consumo di pesce, compreso il pesce in scatola, condotte in collaborazione con organizzazioni scientifiche e accademiche riconosciute e affidabili.



LINEE GUIDA NUTRIZIONALI PER IL PESCE IN SCATOLA - BIBLIOGRAFIA

- [1] UN. 2019 Revision of World Population Prospects. <https://population.un.org/wpp/>. 2019.
- [2] WRI. Creating a sustainable food future. A Menu of Solutions to Feed Nearly 10 Billion People by 2050. <https://www.wri.org/research/creating-sustainable-food-future>. 2019.
- [3] WHO. 10 facts on nutrition. <https://www.who.int/features/factfiles/nutrition/facts/en/>
- [4] Development Initiatives Poverty Research Ltd. Global Nutrition Report: Action on equity to end malnutrition. Bristol, UK. <https://globalnutritionreport.org/>. 2020.
- [5] HLPE. Nutrition and food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rome. <http://www.fao.org/3/i7846e/i7846e.pdf>. 2017.
- [6] Grosso G et al. Nutrition in the context of the Sustainable Development Goals. *Eur J Public Health*. 2020;30: i19-i23. London, UK: Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition. <https://www.glopan.org/wp-content/uploads/2019/06/GlopanFoodLossWastePolicyBrief.pdf>. 2018.
- [7] Gebauer SK et al. n-3 fatty acid dietary recommendations and food sources to achieve essentiality and cardiovascular benefits. *Am J Clin Nutr*. 2006;83:1526S-1535S.
- [8] WHO. Vitamin and mineral requirements in human nutrition, 2nd ed. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42716>. 2005.
- [9] FAO. 2020. The State of World Fisheries and Aquaculture. Sustainability in action. Rome. <http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9229en>. 2020.
- [10] EFSA Scientific opinion. The EFSA Journal 2010;8(10) - 2011;9(4).
- [11] Commission Regulation (EU) No 440/2011 of 06/05/2011.
- [12] Pan A et al. ω -3 Linolenic acid and risk of cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2012;96:1262-1273.
- [13] WHO and FAO. Report of the joint FAO/WHO expert consultation on the risks and benefits of fish consumption. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44666>. 2011.
- [14] Gil A et al. Fish, a Mediterranean source of n-3 PUFA: benefits do not justify limiting consumption. *Br J Nutr*. 2015;113:S58-67.
- [15] Nishida C et al. The Joint WHO/FAO Expert Consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Process, product and policy implications. *Public Health Nutr*. 2004;7:245-250.
- [16] EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. *EFSA Journal*. 2010;8:1461.
- [17] GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019;393:1958-1972.
- [18] Stark KD et al. Global survey of the omega-3 fatty acids, docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid in the blood stream of healthy adults. *Prog Lipid Res*. 2016;63:132-152.
- [19] Seafood Long-Chain n-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Cardiovascular Disease - A Science Advisory From the American Heart Association. Rimm et al, *Circulation*. 2018;138:e35-e47.
- [20] FAO e OMS. 2019. Sustainable healthy diets - Guiding principles. Roma.
- [21] OMS. Guideline: Sodium intake for adults and children. Ginevra, Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), 2012.
- [22] Costello, C., L. Cao, S. Gelcich et al. 2019. The Future of Food from the Sea. Washington, DC: World Resources Institute. Disponibile online all'indirizzo www.oceanpanel.org/future-food-sea.

SOSTEGNO SCIENTIFICO

Università di Milano (Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente), AZTI (Dipartimento Alimenti e Salute) e NFI (Nutrition Foundation of Italy) hanno fornito consulenza scientifica a sostegno del lavoro dei dipartimenti Bolton Food coinvolti nella stesura di questa policy.

AGGIORNAMENTO DELLA POLICY

Considerando la continua evoluzione delle conoscenze in tutti i settori della nutrizione e dell'alimentazione in generale, presteremo la massima attenzione ai futuri contributi di varie organizzazioni (ad esempio, agenzie specializzate, istituti di ricerca, organismi di regolamentazione, ecc.) con l'obiettivo di incorporare rapidamente nella nostra politica aziendale le informazioni e i dati più recenti.



BOLTON
GROUP