



COMUNE DI NAPOLI

Assessorato all'Ambiente
Assessorato alla Sanità



NAPOLI **PIZZA** VILLAGE



PIZZA... ALIMENTO SANO

È nota a tutti l'importanza di una buona alimentazione per mantenere sano il nostro organismo e farlo funzionare al meglio.

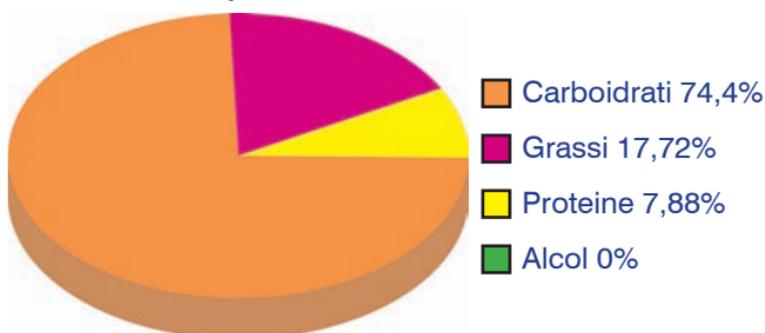
La pizza, piatto tipico della cucina mediterranea e napoletana in particolare, è un piatto molto semplice, costituito da farina di grano, salsa di pomodoro, olio di oliva, sale e aromi vari.

Nella sua ricetta originaria ha un potere nutritivo piuttosto buono, costituito in gran parte da carboidrati e da piccole quantità di grassi prevalentemente di tipo insaturo e piccolissime quantità di proteine.

Va detto che i grassi insaturi sono utili alla salute in quanto non aumentano i livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue e che alcune sostanze presenti nel pomodoro e anche nell'olio di oliva, come il licopene, l'acido alfa lipoico e l'oleuropeina, sono dei potenti antiossidanti capaci di proteggere l'organismo dai gravi danni procurati dai radicali liberi.

In questo modo le pizze possono costituire un alimento completo e un buon piatto unico per un pasto veloce e non troppo elaborato.

Composizione in macronutrienti



La pizza al pomodoro e mozzarella fornisce in media 271 calorie per 100 grammi, la pizza rossa 243, quella bianca 302.

Appare quindi un alimento indicato nell'alimentazione per il suo favorevole equilibrio tra i diversi macronutrienti, carboidrati, grassi e proteine.

In particolare, è da segnalare che la maggior quota delle calorie viene fornita dai carboidrati, che rappresentano la principale fonte energetica.

Il processo di lievitazione garantisce un giusto equilibrio fra le necessità di combustibile immediato (zuccheri semplici) e di combustibile ad azione ritardata e protratta (zuccheri complessi, principalmente amido).

Considerando che il fabbisogno calorico medio di un soggetto

medio è di circa 2400 kcal al giorno, la pizza può sostituire tranquillamente un pasto completo e nutriente.

Anche per chi pratica attività fisica la pizza è un piatto consigliato. Per lo sportivo, infatti, l'alimentazione riveste un ruolo determinante ed è utile conoscere quali sono gli alimenti funzionali alla sua attività e in quali quantità e modalità deve assumerli per poterne trarre tutti i benefici possibili.

Svolgere un'attività fisica, infatti, comporta inevitabilmente un aumento del dispendio energetico (Tabella 1).

Tabella 1 - Consumo calorico

Attività	Kcal/Kg/min
Riposo	1.4
Ciclismo	5.9
Nuoto, Tennis	9.1
Calcio	11.7
Pallavolo	14.3

Di solito chi pratica uno sport si allena in media 2-3 volte a settimana, per una durata massima di 2 ore circa.

Un'attività fisica di questa entità non comporta quasi mai un fabbisogno energetico aggiuntivo, né tanto meno richiede particolari aggiustamenti della razione alimentare.

A maggior ragione, in questi casi non vi è alcuna necessità di ricorrere a prodotti dietetici particolari o a integratori alimentari. Anzi, nel caso in cui le entrate siano sistematicamente superiori alle uscite, si può ingrassare anche in periodo di pieno allenamento.

Praticare un'attività sportiva non mette al riparo da un possibile incremento del peso.

Per fare un esempio, una lezione di nuoto (40 minuti) comporta un consumo calorico medio di 160 kcal.

Nell'alimentazione dello sportivo può quindi rientrare una buona pizza.

PIZZA... ALIMENTO SOSTENIBILE

Preferiamo la pizza non solo perché è un prodotto salutare, preparato con ingredienti semplici, ma anche perché è un alimento il cui consumo ha un basso impatto ambientale.

Innanzitutto, viene preparata con prodotti provenienti dalla regione Campania e dunque appartenenti alla cosiddetta filiera corta, dal produttore al consumatore.

Sia nella fase di produzione che in quella del consumo, la pizza può essere a tutti gli effetti definito un alimento sostenibile.

Nella fase di lavorazione, infatti, gli eventuali scarti derivanti dall'impasto e dal condimento vanno a finire nell'organico e contribuiscono a creare compost.

Nella produzione industriale scatole di alluminio dei pomodori e confezioni di carta della farina incidono lievemente visto il sistema di acquisto della merce cosiddetto all'ingrosso, che permette di ridurre al minimo gli imballaggi.

Anche nella fase del consumo la pizza rappresenta un alimento sostenibile. Sia i residui di pizza che il cartone con cui comunemente viene servita a domicilio, vanno a finire nella frazione organica e possono essere utilizzati per il trattamento industriale che dà vita al compost.

La raccolta dell'organico riduce la produzione di rifiuti indifferenziati. I rifiuti organici, trattati in impianti di compostaggio, si trasformano in ottimo concime naturale usato come humus per il terreno, evitando, in questa maniera, il ricorso a concimi chimici.

Non solo i residui, ma anche i cartoni, sporchi di olio e tagliati a pezzi, contribuiscono a creare dell'ottimo fertilizzante.

Dal 1° maggio 2012, inoltre, anche le stoviglie in plastica possono essere conferite nel multimateriale e vengono destinate al riciclo.

Anche in occasioni di pubbliche manifestazioni, quando si utilizzano piatti in plastica, il consumo di pizza non produce rifiuto indifferenziato.

Ogni parte derivante dalla produzione e dal consumo di pizza, dunque, può essere destinata a nuovo uso.

PRODUZIONE

Farina	Scarto alimentare/Organico	Compost
Lievito	Scarto alimentare/Organico	Compost
Sale	Scarto alimentare/Organico	Compost
Pomodoro	Scarto alimentare/Organico	Compost
Mozzarella	Scarto alimentare/Organico	Compost
Basilico	Scarto alimentare/Organico	Compost

CONSUMO

Residui pizza (cornicione, ecc.)	Organico	Compost
Cartone pizza	Organico	Compost

Realizzazione e progetto grafico:
Servizio Comunicazione istituzionale e gestione dell'immagine dell'Ente
del Comune di Napoli

Stampa: Grafica Reventino - Catanzaro