

The graphic features the MDC logo, which consists of a circular emblem with the text "MOVIMENTO DIFESA DEL Cittadino" in blue and orange. To the right of the logo, the slogan "I TUOI DIRITTI PRIMA DI Tutto" is written in large, bold, orange and blue letters. The background is white with a subtle grid pattern, and there are blue wavy lines at the bottom.

CHI SIAMO

MDC - Movimento Difesa del Cittadino è un'associazione di consumatori indipendente nata a Roma nel 1987. Ha l'obiettivo di promuovere la tutela dei cittadini e dei consumatori. Con oltre 100 sportelli e sedi in 18 regioni, MDC garantisce consulenza e assistenza diretta a cittadini e consumatori, offrendo il sostegno di esperti e una tutela legale nelle controversie con la P.A. e con i gestori dei servizi pubblici e privati.

Per problemi legati a contratti, bollette e al sovradebitamento, MDC promuove la conciliazione come strumento di risoluzione stragiudiziale.

Inoltre MDC realizza progetti a livello nazionale e internazionale e campagne informative per il riconoscimento dei diritti e delle tutele in ogni ambito di interesse per la collettività, con particolare focus su temi di nuova frontiera. In particolare i settori relativi a minori, alimentazione e salute, e-commerce, sicurezza on line, insieme alle battaglie politiche sui diritti di cittadinanza.

MDC partecipa alle audizioni delle Autorità di garanzia, ai tavoli di confronto con istituzioni e aziende, comitati, commissioni, arbitrati, osservatori e forum.

MDC è partner di Legambiente, con la quale realizza iniziative e dossier per la tutela dell'ambiente e della salute dei cittadini. MDC ha dato vita all'Italian E-payment Coalition (IEPC), la coalizione che, con la partecipazione di altre associazioni dei consumatori, promuove l'informazione ai cittadini sul corretto uso della moneta elettronica.

LE NOSTRE INIZIATIVE

Tra le iniziative più recenti e significative:

- **#E-consumer (2015-2017)**: finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico, per facilitare l'esercizio dei diritti sulla sicurezza degli acquisti, le nuove offerte della web tv e la privacy, garantendo una maggiore informazione e tutela dei cittadini.
- **Safer Internet Centre Italia (SIC II) (2015-2016)**: nell'ambito del Progetto "Generazioni Connesse", co-finanziato dalla Commissione Europea e coordinato dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e realtà quali Telefono Azzurro e Save the Children, all'interno del programma Safer Internet, per promuovere strumenti di tutela dei diritti online dei più giovani.
- **Energia: diritti a viva voce (2015)**: finanziato dalla Cassa conguaglio per il settore elettrico, per tutelare i diritti dei cittadini nelle forniture di energia e gas.
- **Consumatori 2.0 - radicamento e interattività (2013-2015)**: finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico, per garantire ai cittadini informazione, assistenza e consulenza attraverso le nuove tecnologie. MDC si è occupata di: telemedicina, servizi pubblici e informazione, creando l'App "Cittadini Connessi" e il sito www.campusconsumatori.it.
- **Dalle pari opportunità alla partecipazione protagonista (2013- 2014)**: finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, per rafforzare la partecipazione delle donne nelle sedi istituzionali, politiche, della società civile e in tutti i momenti decisionali.
- **RC Auto su misura (2013- 2014)**: finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico, per garantire l'informazione ai consumatori su tutte le novità legate alla Responsabilità Civile.
- **Facile&Sicuro, la banca multicanale (2012-2013)**: in collaborazione con UniCredit, per informare i cittadini delle nuove possibilità offerte dalla banca multicanale.
- **Famiglie&Consumi (2012-2013)**: finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, per promuovere acquisti e consumi consapevoli in tempo di crisi.

RETI E RICONOSCIMENTI

MDC è membro del Consiglio Nazionale dei Consumatori e degli Utenti (CNCU) costituito presso il Ministero dello Sviluppo Economico e di Consumers' Forum. È associazione di promozione sociale riconosciuta dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali ed è iscritta al registro delle associazioni che svolgono attività contro le discriminazioni presso l'Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali (UNAR). Riconosciuta anche dalla Direzione generale della salute e della tutela del consumatore (DG SANCO) della Commissione Europea, fa parte della Consulta delle associazioni dei Consumatori e dei Produttori sulla sicurezza alimentare presso il Ministero della Salute. MDC fa anche parte della rete di Finance Watch con l'obiettivo di rimettere la finanza al servizio della società.

EDITORIA E COMUNICAZIONE

MDC ha dato vita nel 2003 alla prima agenzia di informazione quotidiana dedicata ai consumatori, Help Consumatori (HC), ora indipendente. Tra gli strumenti MDC, il sito www.difesadelcittadino.it, il mensile Diritti&Consumi, le newsletter MDC News e Salute&Gusto, la web-tv Cittadini in TV (<http://www.youtube.com/user/cittadiniintv>).

MDC è anche presente su Facebook "Movimento Difesa del Cittadino" e Twitter "@mdcnazionale".



SeminiAmo Benessere

Progetto relativo all'intervento n. 6 dal titolo "AgroalimentAzione: seminiAmo benessere" del Programma generale della Regione Marche, finanziato dal Ministero dello sviluppo economico ai sensi del D.M. 6 agosto 2015 "Iniziative a tutela dei consumatori e degli utenti nelle Marche" annualità 2016-2017-2018, Soggetto attuatore Movimento Difesa del Cittadino.

A cura di:

- *Gruppo di ricerca di Genetica Agraria del Dipartimento di Scienze Agrarie Alimentari e Ambientali dell'UnivPM, guidato dal Prof. Roberto Papa*
- *Dott.ssa biologa nutrizionista Raffaela Durastanti*
- *Coordinamento Valentina Stefano, consulente Raoul Dalmasso*

<http://www.difesadelcittadino.it/>

<http://mdcmarchean.wixsite.com/legumi>



LA DIETA MEDITERRANEA

Le origini e gli alimenti





La dieta mediterranea, Proclamata dall'UNESCO nel 2010 Patrimonio Immateriale dell'Umanità , è molto più di un **modello nutrizionale, è uno stile di vita, rispetto del territorio e della biodiversità.**



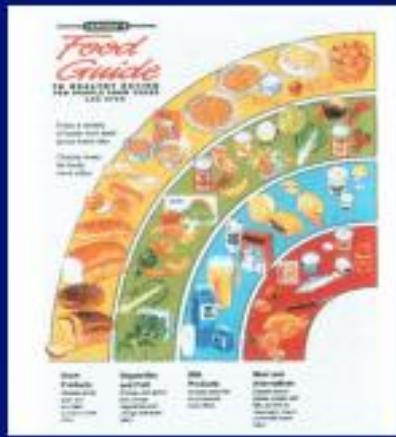
Pane, pasta, frutta, verdura, moltissimi legumi, olio extra-verGINE di oliva, pesce e **pochissima carne.**



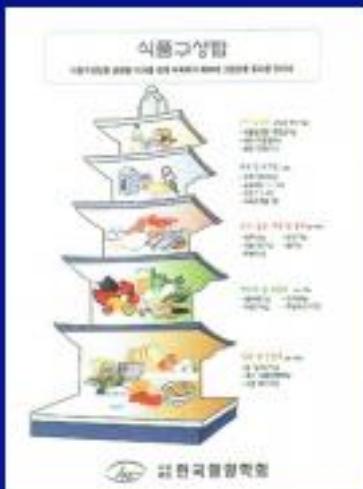
Ma sapete chi fu il primo a dimostrarne l'efficacia in maniera scientifica?

La piramide alimentare

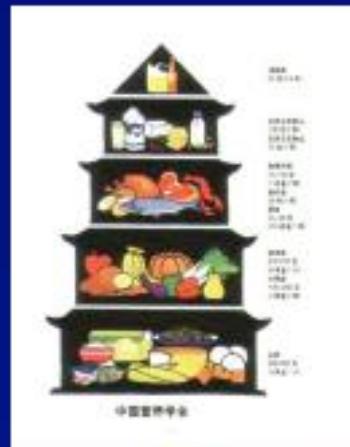




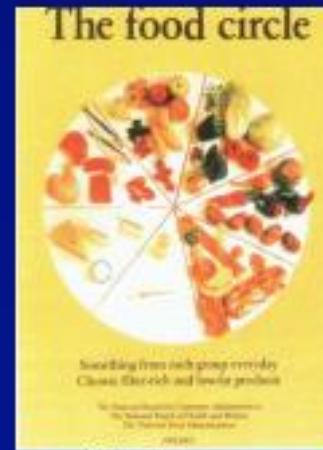
Australia



Corea



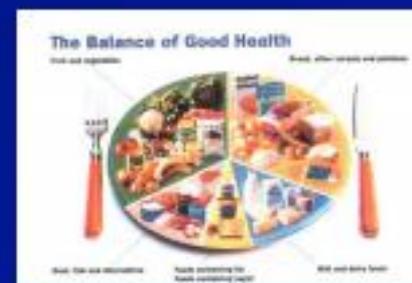
Cina



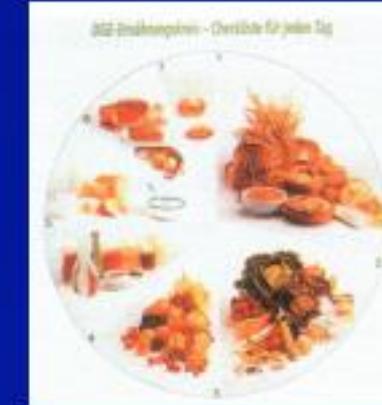
Svezia



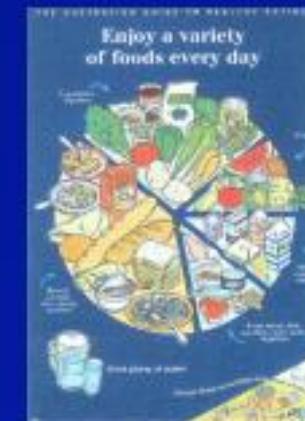
Portogallo



Gran Bretagna



Germania

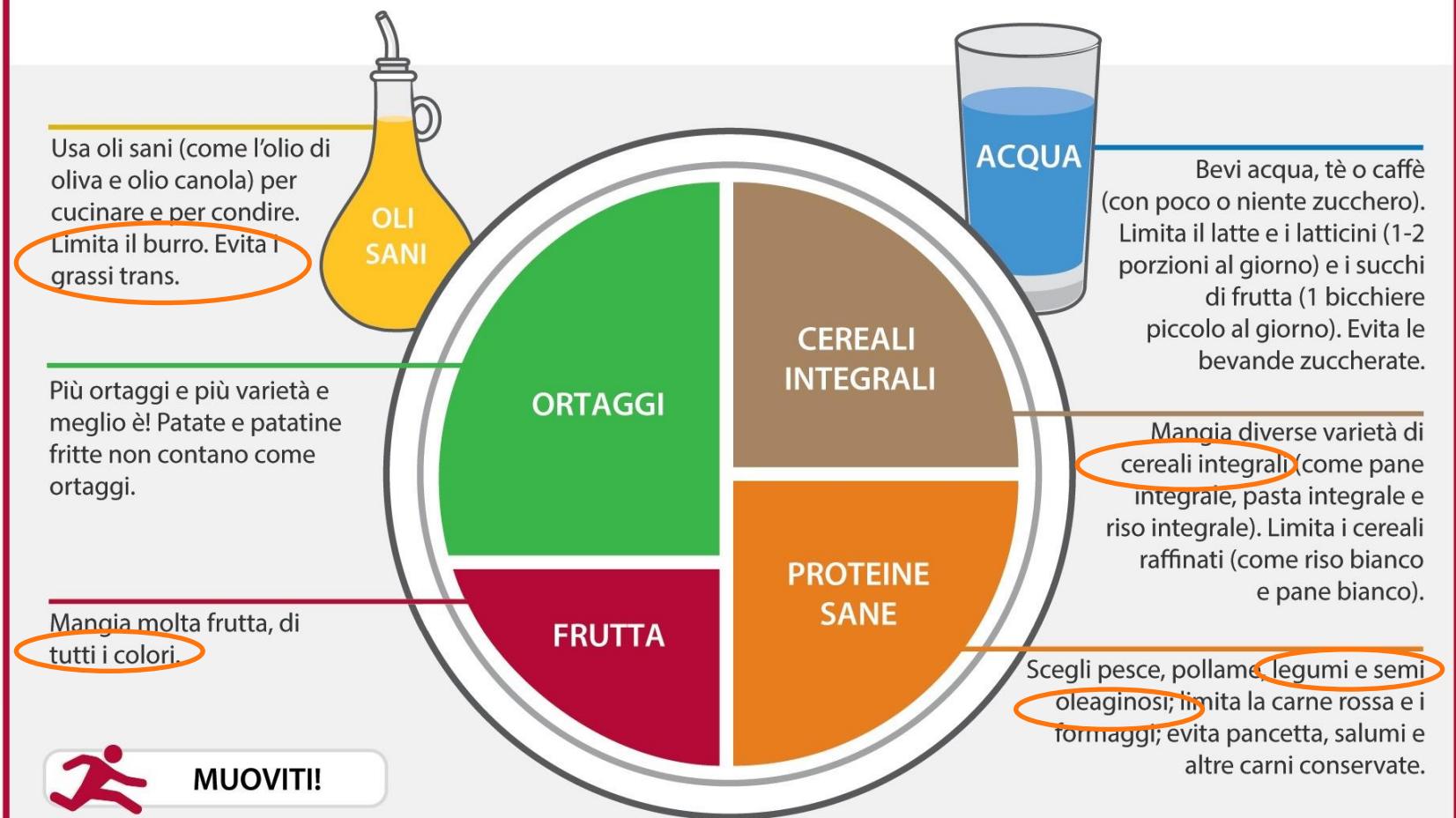


Canada



Messico

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Perché è importante la stagionalità?



FRUTTA

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
arance	arance	arance	arance	ciliegie	albicocche	albicocche	angurie	fichi	castagne	arance	arance
clementine	clementine	kiwi	fragole	fragole	amarene	amarene	fichi	maponi	clementine	castagne	clementine
kiwi	kiwi	limoni	kiwi	kiwi	ciliegie	angurie	fragole	meloni	kaki	kaki	kaki
limoni	limoni	mele	limoni	lamponi	fichi	fichi	mele	mele	kiwi	kiwi	kiwi
mandarini	mandarini	pere	mele	nespole	fragole	fragole	meloni	pere	limoni	limoni	limoni
mele	mele	pompelmi	nespole	pere	mele	meloni	pesche	pesche	mandarini	limoni	mandarini
pere	pere		pere	pompelmi	pompelmi	meloni	pesche	prugne	meloni	mandarini	mele
pompelmi	pompelmi		pompelmi		pesche	prugne	prugne	susine	pere	pere	pere
				susine	susine	susine	susine	uva	pompelmo	pompelmi	pompelmi
									uva		uva



VERDURA

1. Il gusto ed il sapore

2. La salute

3. Il prezzo

4. Il rispetto della terra e della natura

5 colori...perché?

BLU VIOLA

MELANZANE - RADICCHIO - FRUTTI DI BOSCO
UVA ROSSA - PRUGNE - FICHI



- Effetti positivi su tratto urinario, invecchiamento e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

VERDE

ASPARAGI - BASILICO - BROCCOLI
CETRIOLI - INSALATA - PREZZEMOLO
SPINACI - ZUCCHINE - UVA BIANCA - KIWI



- Effetti positivi su occhi, ossa e denti
- Riduzione rischio tumori

BIANCO

AGLIO - CAVOLFORE - CIPOLLE
FINOCCHI - FUNGHI - MELE - PERE



- Effetti positivi su livelli di colesterolo
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

GIALLO ARANCIO

ZUCCA - CAROTE - PEPERONI - ALBICOCCHE
ARANCE - CLEMENTINE - LIMONI - MANDARINI
MELONI - PESCHE - POMPELMI



- Effetti positivi su sistema immunitario, occhi e pelle
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

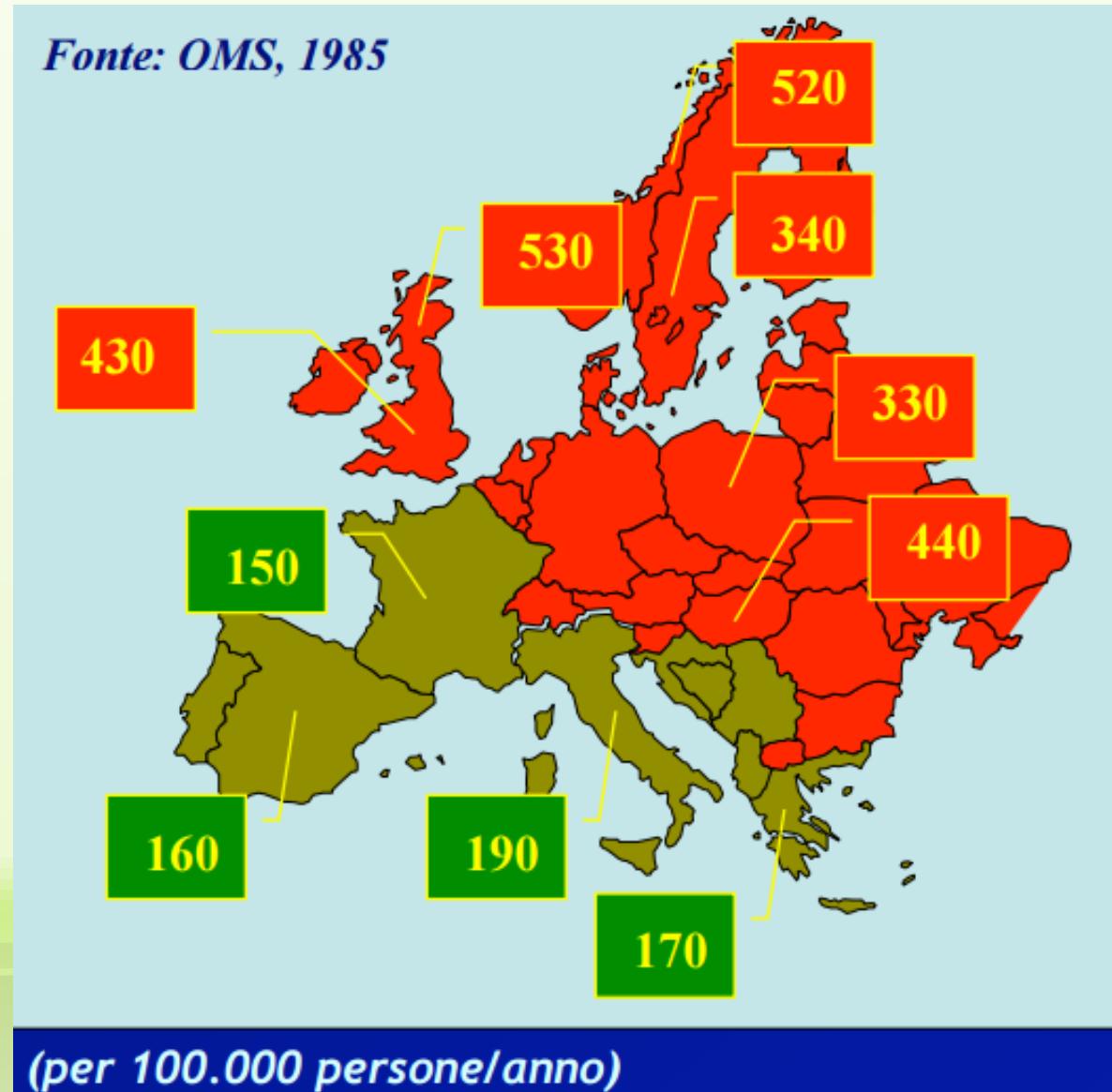
ROSSO

BARBABEIOLA ROSSA - POMODORI - RAVANELLI
ANGURIA - CILIEGIE - FRAGOLE - ARANCE ROSSE



- Effetti positivi su tratto urinario e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

Perché è così importante la dieta mediterranea?



I nutrienti della dieta mediterranea



CARBOIDRATI

55-60% delle
calorie totali
✓ Integrali



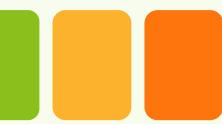
PROTEINE

10-15% delle
calorie totali
✓ Meglio vegetali

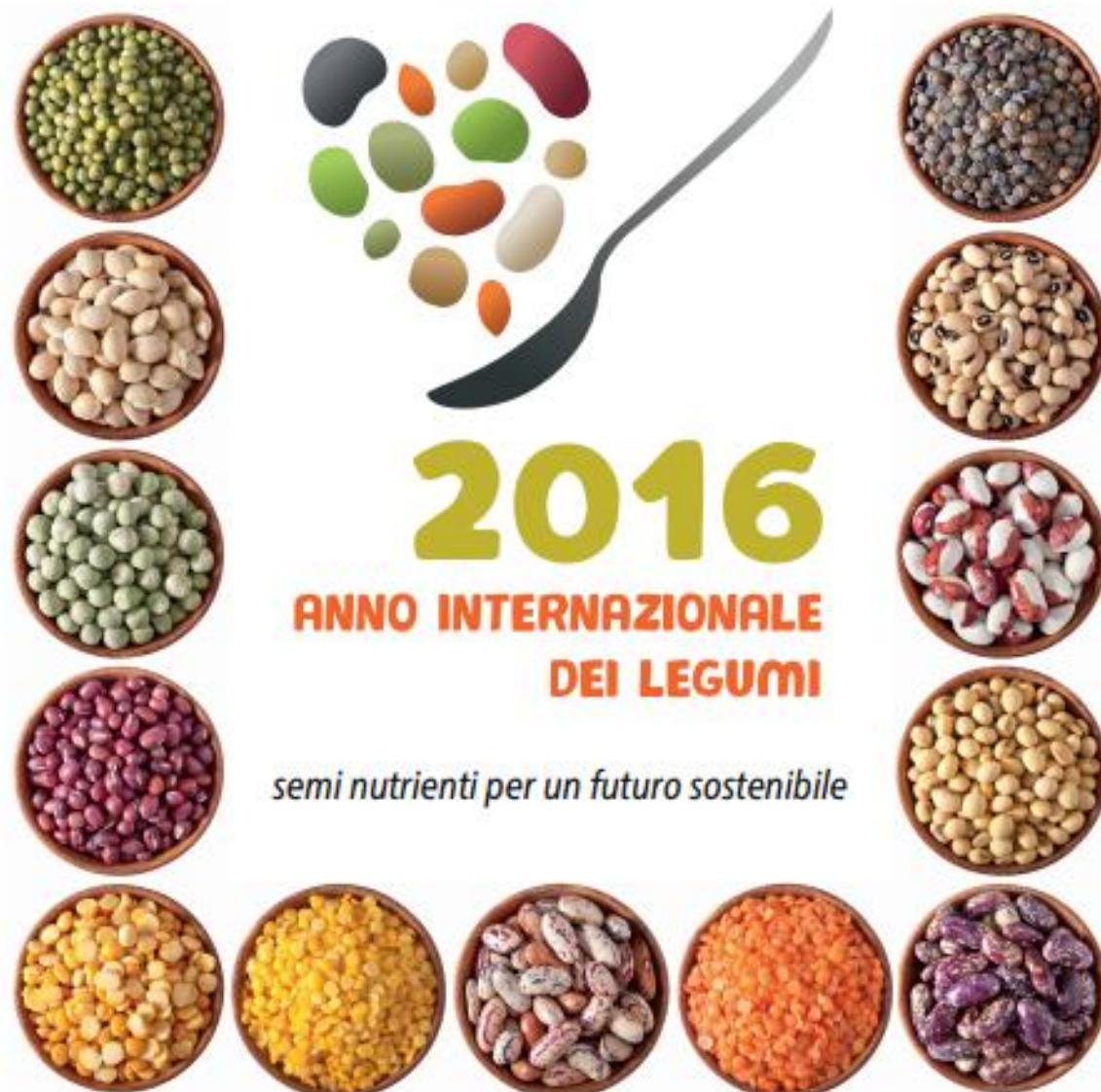


GRASSI

30% delle calorie totali
✓ Meglio vegetali



Organizzazione delle Nazioni
Unite per l'alimentazione
e l'agricoltura





Varieties of pulses

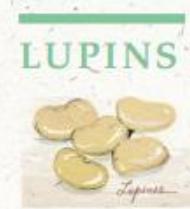
DRIED BEANS



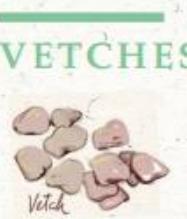
LENTILS



LUPINS



VETCHES



CHICKPEAS



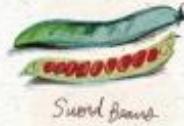
DRIED PIGEON PEAS



DRIED PEAS



SWORD BEANS



BAMBARA BEANS



WINGED BEANS



BROAD BEANS



DRIED COWPEAS





The power
of pulses

5 motivi per dire sì ai legumi



1. Nutrizione

Ricchi in proteine, minerali e ferro e fibre e con pochi grassi

2. Salute

Migliorano il sistema immunitario, il sistema nervoso e sono ideali per diabetici e celiaci

3. Biodiversità

Il loro impiego migliora la coltivazione dei terreni e riduce la necessità di mangime per animali

4. Sicurezza alimentare

La loro coltivazione è a basso costo, può supplire alle esigenze di proteine

5. Cambiamenti climatici

La loro coltivazione riduce la produzione di gas serra. I cambiamenti climatici dicono che i legumi possano fissare tra 70 e 90% delle sostanze nutritive generali del terreno. I legumi hanno bisogno di meno acqua e di meno fertilizzanti.

Water efficiency of pulses compared to other protein sources:

1 kg
Lentils



1 250 litres

1 kg
Chicken



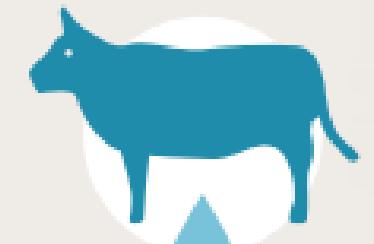
4 325 litres

1 kg
Mutton

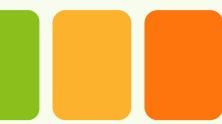


5 520 litres

1 kg
Beef



13 000 litres



Piatti a confronto: lenticchie vs fiorentina



25,8 g
56 mg
7,54 mg
122 mg
955 mg
391 UI
4,4 mg
30,5 g

PROTEINE
CALCIO
FERRO
MAGNESIO
POTASSIO
VIT. A
VIT.C
FIBRE

19,61 g
23 mg
1,42 mg
20 mg
302 mg
0 mg
0 mg
0 mg

Ottimizziamo i benefici dei legumi



THE MANY **HEALTH BENEFITS** OF PULSES

High in dietary fibre

May reduce the risks of coronary heart disease.

Low glycaemic index, low fat & high in fibre

Increases satiety and helps to stabilize blood sugar and insulin levels, making them suitable for people with diabetes and ideal for weight management.

Source of vitamins, such as folate

Reduces the risk of neural tube defects (NTDs) like spina bifida in newborn babies.

Calcium content

The calcium found in pulses contributes to promoting bone health and reducing the risk of osteoporotic fractures.

Rich in phytochemicals and antioxidants

May contain anti-cancer properties.

Presence of Phytoestrogens

May prevent cognitive decline and reduce menopausal symptoms.

High iron content

Good for preventing iron deficiency anaemia in women and children, when combined with Vitamin C.



GETTING THE MOST FROM YOUR PULSES

When other foods are combined with pulses, the nutritional value of pulses is further enhanced or lowered.



Pulses + Grains

The overall protein quality is improved.



Pulses + Vitamin C

Another way of increasing the body's ability to absorb iron (lemon juice on lentil curry for example).



Pulses + Tea/Coffee

Decreases the body's ability to absorb iron and the minerals.

Le informazioni sui prodotti



Denominazione di vendita

Elenco degli ingredienti

Un ingrediente in %, se messo in rilievo in etichetta

Quantità netta

TMC o scadenza

Qual è la differenza?

Lotto

Condizioni di conservazione

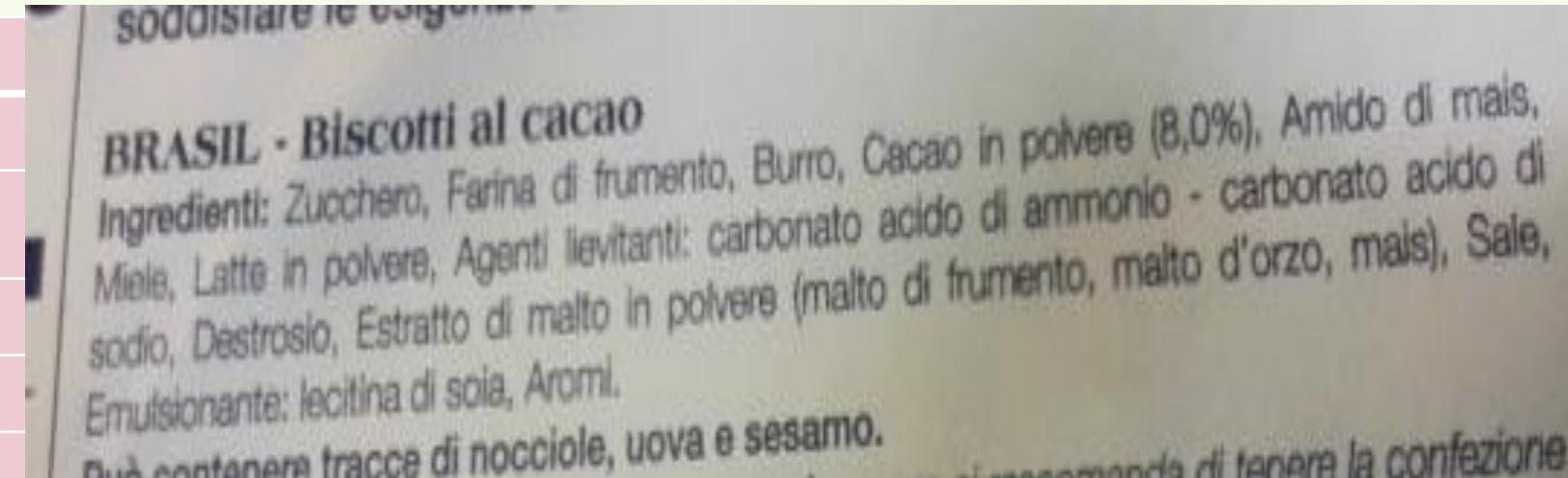
Identificazione produttore o confezionatore o venditore

Sede stabilimento di produzione o di confezionamento

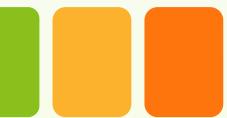
Origine se omissione induce in errore

Istruzioni per l'uso

Titolo alcolometrico



Scegliere consapevolmente



Alimentazione e ambiente: ciclo vita

Fonte: BCFN, Doppia Promessa, 2011



Rappresentazione del ciclo di vita di un alimento.

La doppia piramide: indicatori



Il Carbon Footprint, che valuta le emissioni dei gas a effetto serra responsabili dei cambiamenti climatici, misurate in massa di CO₂ equivalente.



Il Water Footprint, che calcola il volume di acqua dolce utilizzato direttamente e indirettamente lungo le diverse fasi della filiera per produrre un alimento, distinguendone la fonte, la quantità necessaria a diluire gli inquinanti, e il luogo in cui è avvenuto il prelievo; si misura in litri o metri cubi.

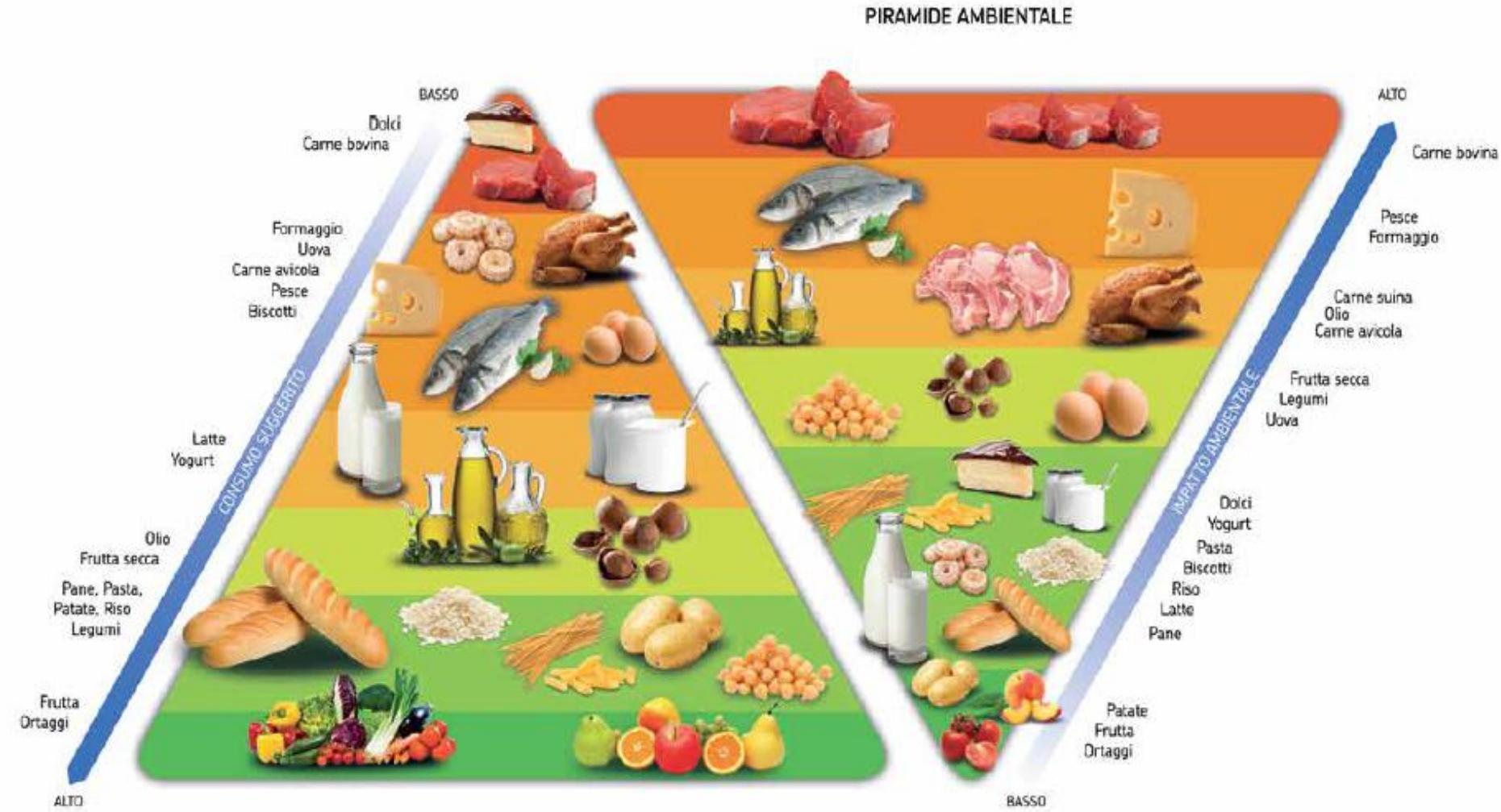


L'Ecological Footprint, che calcola la superficie di terra (o mare) biologicamente produttiva necessaria per fornire le risorse e assorbire le emissioni associate a un sistema produttivo; si misura in metri quadri o ettari globali.

È bene osservare che questi indicatori non forniscono una visione esaustiva degli impatti ambientali, soprattutto a livello locale, dove hanno effetti significativi anche l'utilizzo di sostanze chimiche per la coltivazione e il rilascio di azoto nel terreno.

Per esigenza di sintesi, la parte ambientale della Doppia Piramide è stata costruita utilizzando solo l'Ecological Footprint. Per offrire una visione completa, in questo documento vengono comunque riportati anche gli impatti ambientali calcolati con gli altri due indicatori: il Carbon e il Water Footprint.

La doppia piramide





Movimento
Difesa del Cittadino
Marche
Via Redipuglia 35
60122 Ancona
Telefono: 071 52593
email: ancona@mdc.it
marche@mdc.it