Una corretta educazione alimentare dipende da cosa si mette nel carrello della spesa. Da questa semplice osservazione, dopo cinque anni di ricerche, è nata Nuna, una App “Navigatore Nutrizionale”, da oggi disponibile gratuitamente anche su Apple Store oltre che su Google Play Store per dispositivi mobili iOS e Android, che accompagna il consumatore dall’acquisto dei prodotti alimentari alla preparazione dei cibi, secondo i principi della dieta mediterranea.

Il progetto è stato concepito da Alessandro Casini, professore associato di Gastroenterologia e nutrizione umana presso il Dipartimento di Medicina sperimentale e clinica dell'Università di Firenze e Alessandro Tozzi, dirigente medico in Gastroenterologia dell' Asl 11 di Empoli, fondatori di Nunacode srl, spin-off accademico dell’Università di Firenze. Nuna verrà presentato ufficialmente lunedì 20 e martedì 21 ottobre a Roma in occasione del congresso Nazionale della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana).

A partire da quattordici regole d’oro che costituiscono il “manifesto” di Nuna, un algoritmo riesce a raccogliere ed elaborare numerose informazioni e formulare delle indicazioni utili a scegliere gli alimenti più sani. Ecco come funziona: il consumatore può selezionare i prodotti alimentari fotografando il codice a barre, cliccando la voce all’interno di una lista già definita dal navigatore nutrizionale, o scrivendo il nome del prodotto nel campo “cerca”. Per ciascuna selezione Nuna darà una risposta grazie a un apposito semaforo: se il colore è verde l’alimento risponde alle necessità nutrizionali del consumatore, giallo significa permesso con riserva, mentre rosso non è consigliato. Il colore del semaforo cambia in relazione alla composizione dell’alimento, ai prodotti già acquistati in un intervallo di tempo impostabile (3-6 mesi) dal consumatore o dal suo nucleo familiare. Per esempio i dolci in partenza hanno il giallo, ma se acquistati in eccesso, fanno accendere il semaforo sul rosso. Può tuttavia tornare il giallo se il consumatore si indirizza verso alimenti quali la verdura o il pesce.

“Una corretta spesa alimentare – commenta Casini - modifica la composizione della dispensa in casa, incrementa la competenza nutrizionale e permette di apportare correttivi alla propria dieta. Nuna rivoluziona l’approccio alla dieta perché il semaforo, dinamico e intelligente, non tiene conto solo della composizione dell’alimento, ma anche delle necessità nutrizionali del consumatore e della dieta nel suo complesso.”
“Inserendo i vari alimenti nella App - siega Tozzi - si potrà ottenere una vera e propria lista della spesa che si potrà sincronizzare e condividere in tempo reale con altri utenti. In questo modo è possibile programmare una spesa sana anche prima di essere al negozio.”

Oltre al semaforo, l’altro strumento di cui si compone il navigatore nutrizionale è la “piramide alimentare” che stabilisce quanto sia sana la spesa sulla base di alcuni indicatori: l’aderenza ai principi della piramide stessa (tramite la nota rappresentazione grafica), il bilanciamento fra i più importanti macronutrienti (percentuale di proteine, grassi, carboidrati), la presenza di adeguate quantità di tutti i nutrienti (apporto giornaliero di calcio, ferro, colesterolo ecc.). Gli indicatori forniscono ciascuno un punteggio. Valori più alti si correlano con un minor rischio di sviluppare malattie, secondo un metodo scientifico sviluppato nell’ambito della ricerca epidemiologica e utilizzato per studiare l’aderenza alla dieta mediterranea delle popolazioni europee.

Maggiori informazioni www.nutritionalnavigator.com .