



## DUE ANNI DI FRIGO DI QUARTIERE A TORINO

Racconto delle esperienze e dei risultati



Il lavoro è stato realizzato da **Silvia Pilutti – Prospettive ricerca socio-economica s.a.s di Torino**, nell’ambito del progetto Im.Patto Torino di Nova Coop.

L’attività di monitoraggio e valutazione è stata condivisa, sviluppata e supportata da tutti gli enti che gestiscono i Frigo di Quartiere (RE.TE. ong, Agenzia per lo sviluppo Locale San Salvario Onlus, Associazione non più da soli – Edera, Associazione ARCI Torino, Associazione Babelica, Cooperativa sociale Valpiana) e dalla Direzione Politiche Sociali di Novacoop; ed è stata possibile grazie alla disponibilità e partecipazione attiva di tutte le persone beneficiarie e volontarie nel Frigo di Quartiere.

Un ulteriore ringraziamento è rivolto a Giuseppe Costa e Roberto Di Monaco dell’Università di Torino e a Davide Chiurato di *Cities Changing Diabetes* Torino.

Settembre 2024

## Sommario

<b>DUE ANNI DI FRIGO DI QUARTIERE A TORINO, MA DI COSA SI TRATTA?</b> .....	3
<b>1. AREE DI OSSERVAZIONE SULLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE E SOCIALE: INDICATORI E STIME DI IMPATTO</b> .....	5
1.1 Benessere del pianeta .....	5
1.2 Lotta alla povertà .....	10
1.3 Resilienza e sviluppo di relazioni comunitarie.....	14
<b>2. AREE DI OSSERVAZIONE SULLO SVILUPPO DI CAPITALE SOCIALE: STIME DI IMPATTO SULLE DINAMICHE E SUI CONTESTI SOCIALI</b> .....	17
2.1 Penetrazione nel tessuto comunitario e nuovi legami .....	18
2.2 Ampliamento delle relazioni sociali e degli scambi culturali .....	23
2.3 Processi di formazione, autoformazione e responsabilizzazione .....	25

## Due anni di Frigo di Quartiere a Torino, ma di cosa si tratta?

Il **Frigo di Quartiere** è un'iniziativa innovativa che combina la **lotta allo spreco alimentare** con la promozione di coesione sociale, creando un modello di intervento che si adatta alle esigenze locali. Nato dall'incontro tra il progetto "Buon Fine" di Nova Coop e l'iniziativa **Im.patto**, il Frigo di Quartiere rappresenta un approccio integrato per affrontare il tema del **cibo fresco in scadenza** e la **povertà alimentare**.

La sua funzione primaria è la distribuzione di **prodotti freschi** che, in scadenza o con confezioni leggermente imperfette, sono ancora perfettamente sicuri e nutrienti. I prodotti vengono raccolti e gestiti seguendo rigorose linee guida e, grazie alla collaborazione con enti no profit, vengono redistribuiti nelle comunità locali, contribuendo ad un'alimentazione più varia e salutare per famiglie a basso reddito.

Tuttavia, il Frigo di Quartiere va oltre la semplice distribuzione alimentare. Si pone come obiettivo quello di **creare legami comunitari**, facilitando l'incontro e lo scambio tra i partecipanti, promuovendo la solidarietà e la partecipazione attiva. Ogni Frigo diventa così non solo un punto di accesso al cibo, ma anche un **luogo di incontro**, dove le persone possono stringere nuove relazioni e rafforzare il senso di appartenenza alla comunità.

Grazie alla collaborazione con partner pubblici e privati il progetto si avvale di competenze e risorse che amplificano il suo impatto. Nonostante non coinvolga un numero elevato di persone, il Frigo di Quartiere si distingue per la sua capacità di generare **cambiamenti comportamentali** duraturi, promuovendo **attenzione allo spreco** e **abitudini alimentari più sane** attraverso processi di **apprendimento collettivo** e **empowerment**.

Il Frigo di Quartiere esercita un impatto positivo misurabile anche sulla **prevenzione sanitaria** e sul **benessere complessivo** della comunità. L'accesso a cibi freschi e nutrienti consente di migliorare la **qualità della dieta**, riducendo il rischio di malattie o a un'alimentazione squilibrata, come

il **diabete di tipo 2**, le **malattie cardiovascolari** e altre patologie metaboliche. Con le azioni che si sviluppano intorno al Frigo si generano effetti di prevenzione e **promozione della salute pubblica**, integrando il benessere fisico con quello **psicosociale**. Infatti, le dinamiche di partecipazione attiva e le relazioni comunitarie create attorno al Frigo rafforzano il **capitale sociale**, promuovendo un miglioramento del benessere mentale e della coesione sociale, due fattori fondamentali per la **resilienza**, il **benessere** e la qualità della vita delle persone coinvolte.

Questa iniziativa, che ha visto crescere il suo impatto con l'espansione in più quartieri torinesi, rappresenta un modello di inclusione e sostenibilità che si adatta alle esigenze dei contesti locali e stimola il coinvolgimento di **reti comunitarie flessibili**.

L'iniziativa del Frigo di Quartiere è stata valutata attraverso un processo che integra diversi aspetti fondamentali per misurarne l'**efficacia** e l'**impatto sociale**. Il **monitoraggio quantitativo** del valore dei prodotti sottratti allo spreco e dei flussi di approvvigionamento rappresenta uno strumento chiave per valutare l'efficienza del progetto e ottimizzare la distribuzione del cibo, garantendo che l'accesso dei beneficiari sia gestito in modo equilibrato e sostenibile.

In parallelo, il **monitoraggio degli eventi** e delle **presenze** legate alle attività del Frigo permette di documentare l'impatto sociale generato, offrendo una panoramica dettagliata del livello di partecipazione e dell'inclusione promossa dal progetto. Questi strumenti forniscono una fotografia complessiva non solo della quantità di cibo distribuita, ma anche del **valore sociale** che il Frigo crea, dalle relazioni significative che nascono tra i partecipanti al potenziamento delle competenze personali e alla costruzione di reti locali di supporto.

Questa valutazione è essenziale perché il Frigo di Quartiere non si limita a rispondere a un bisogno alimentare immediato, ma incarna una visione più ampia, che intreccia obiettivi **ambientali** e **sociali** con il miglioramento della qualità della vita e della salute dei partecipanti. La distribuzione di alimenti freschi e la riduzione dello spreco alimentare sono orientate non solo verso la sostenibilità, ma anche verso una maggiore **equità sociale**, garantendo che i beneficiari possano accedere a cibi nutrienti che altrimenti andrebbero persi.

Il **processo operativo** del Frigo di Quartiere è ben strutturato e si sviluppa attraverso una collaborazione efficiente tra diversi attori coinvolti. I punti vendita della Coop segnalano regolarmente la disponibilità di prodotti freschi, che possono essere recuperati a giorni fissi oppure in base alle disponibilità occasionali. Una volta ricevuta la segnalazione, gli enti gestori del Frigo o i volontari incaricati si occupano di ritirare i prodotti. Questa fase operativa è cruciale per garantire che gli alimenti in scadenza vengano recuperati rapidamente e conservati correttamente.

Dopo il ritiro, le/i destinatarie/i vengono informate/i immediatamente e la distribuzione dei prodotti avviene entro poche ore. Questo rapido ciclo di raccolta e distribuzione è essenziale per preservare la freschezza degli alimenti e ridurre al minimo lo spreco. Spesso, i momenti di distribuzione si trasformano in occasioni di **convivialità**, offrendo ai partecipanti la possibilità di condividere oltre ad una merenda, anche esperienze e dialogo. Questi momenti diventano anche un'opportunità per orientare i destinatari verso altre attività proposte dal soggetto gestore del Frigo, che possono

fornire un ulteriore sostegno, come laboratori, incontri o semplicemente informazioni mirate.

Periodicamente, vengono organizzate **iniziative specifiche** (come la festa dei vicini) volte a coinvolgere la comunità locale attorno al Frigo. Questi appuntamenti predefiniti sono pensati per creare spazi di **scambio e conoscenza**, favorendo il rafforzamento dei legami sociali e arricchendo il progetto di nuovi significati.

Attorno ai vari momenti di incontro organizzati dal Frigo di Quartiere si costruisce una rete di **concomitanze di intenti**, che favorisce la partecipazione di una **molteplicità di soggetti** esterni. Questi attori, condividendo gli obiettivi del Frigo, apportano competenze e iniziative che arricchiscono il progetto, offrendo contributi aggiuntivi in termini di valore e sostenibilità.

Un esempio significativo è la collaborazione con il Corso di Food Design del Politecnico di Torino. Questo partenariato ha portato nuove chiavi interpretative per analizzare le dinamiche che si sviluppano attorno al Frigo, arricchendo l'iniziativa con prospettive innovative. L'intervento degli studenti e dei docenti del Politecnico ha non solo approfondito la comprensione delle interazioni sociali e culturali legate al Frigo, ma ha anche aperto scenari futuri di lavoro e sviluppo progettuale, dimostrando come le collaborazioni interdisciplinari possano ampliare il potenziale di impatto del progetto.

#### **Dove si trovano i Frigo di Quartiere e chi li gestisce?**

- FdQ Via Petrella: RE.TE. ong - Il Frigo è collocato all'interno dell'Orto Urbano "Il Boschetto"
- FdQ Via Morgari: Agenzia per lo sviluppo Locale San Salvario Onlus - Il Frigo è collocato in una stanza dedicata all'interno della Casa del Quartiere
- FdQ Via Pilo: Associazione non più da soli – Edera e Associazione ARCI Torino - Il Frigo è collocato nella cucina dello Spazio Anziani L'Amicizia della Circoscrizione 4
- FdQ Via Fossano: Associazione Babelica e Cooperativa sociale Valpiana - Il Frigo è collocato nel Bar del Centro di Protagonismo Giovanile Cartiera

#### **Quale dotazione a disposizione dei Frigo?**

- Con il Progetto Im.Patto, Novacoop, oltre a fornire il frigorifero e i prodotti freschi, mette a disposizione scatole termiche, scatoloni e termometri per il trasporto, la cargo bike, le borse in tessuto riutilizzabili per la distribuzione.

# 1. Aree di osservazione sulla sostenibilità ambientale e sociale: indicatori e stime di impatto

## 1.1 BENESSERE DEL PIANETA

Sebbene ogni chilogrammo di cibo consumato richieda risorse significative in termini di emissioni di CO<sub>2</sub>, energia, acqua e fertilizzanti, l'impatto ambientale risulterebbe notevolmente maggiore se questo cibo venisse sprecato. Quando il cibo viene gettato via, tutte le risorse utilizzate nella sua produzione, trasformazione e trasporto vengono inutilmente perse, aggravando l'inquinamento e l'uso inefficiente delle risorse. Il consumo effettivo del cibo consente, almeno, di sfruttare le risorse già impiegate, evitando che il loro impatto vada completamente sprecato.

L'impatto ambientale legato al consumo di cibo non dovrebbe essere considerato solo come una misura tecnica, ma come un indicatore di consapevolezza e responsabilità individuale e collettiva. Evitare lo spreco alimentare rappresenta la volontà concreta di ridurre lo sfruttamento non necessario di risorse come energia, acqua e suolo, e di contribuire alla riduzione delle emissioni di gas serra. La responsabilità del consumatore consapevole aiuta a minimizzare l'impatto complessivo e promuove la sostenibilità ambientale.

In questo contesto, si possono distinguere due categorie principali di indicatori:

1. **Indicatori di impatto delle risorse già utilizzate:** Questi indicatori mostrano quante risorse (come acqua, energia, fertilizzanti e

emissioni di CO<sub>2</sub>) sono state impiegate per produrre il cibo che rischia di essere sprecato. Questi dati evidenziano l'impronta ecologica di ogni chilogrammo di cibo e sottolineano quanto sia cruciale evitare che tali risorse vadano perse inutilmente. L'obiettivo di questi indicatori è sensibilizzare sulla quantità di risorse già consumate nel ciclo di produzione alimentare, e incentivare il recupero del cibo per dare valore alle risorse impiegate.

2. **Indicatori di risparmio ottenuto attraverso il recupero del cibo:** Questi indicatori misurano il beneficio concreto in termini di risparmio di risorse e impatto ambientale quando il cibo, invece di essere sprecato, viene recuperato e redistribuito. Esempi includono la "CO<sub>2</sub> risparmiata" o la "riduzione dei rifiuti solidi", che quantificano il risparmio ambientale diretto derivante dal recupero del cibo, evitando così ulteriori impatti ambientali legati allo smaltimento.

I **primi indicatori** mettono in luce l'impatto potenziale del cibo che verrebbe sprecato se non recuperato, mentre i **secondi** quantificano i benefici e le risorse effettivamente risparmiate attraverso le pratiche di recupero e redistribuzione del cibo. Questi due insiemi di indicatori offrono una visione complementare per migliorare l'efficienza del sistema alimentare e ridurre l'impatto ambientale e lavorano in sinergia: da una parte promuovono la consapevolezza sulle risorse già impiegate, e dall'altra quantificano i risultati concreti ottenuti attraverso comportamenti responsabili tesi all'utilizzo.

	TEMA	INDICATORI di RISPARMIO OTTENUTO ATTRAVERSO IL RECUPERO DEL CIBO	IMPATTO (in un anno relativo a 14,6 t di prodotti)
--	------	---	---

### Riduzione dei rifiuti in discarica e del metano prodotto

#### 1. Diminuzione dei Rifiuti Solidi

Secondo l'*Environmental Protection Agency* (EPA) degli Stati Uniti, il contenuto organico di un chilogrammo di rifiuti alimentari produce, in condizioni di discarica, circa 0,5 kg di metano per ogni kg di cibo decomposto. Evitare che il cibo finisca in discarica riduce direttamente la quantità di metano emessa.

Inoltre i rifiuti, in particolare in ambito urbano, esercitano un'importante pressione sulle discariche. Meno rifiuti organici da gestire significa anche un sistema di smaltimento dei rifiuti più efficiente. Ciò può favorire l'implementazione di programmi di compostaggio su larga scala, trasformando i rifiuti organici in risorse piuttosto che in un problema.

*Re.te. ong, uno dei partner di Im.Patto e gestore del FdQ di via Petralla promuove il progetto di lombricoltura che coinvolge i destinatari del Frigo e sensibilizza la comunità sulla gestione dei rifiuti organici.*

**7,3 tonnellate di metano NON disperse**

Quantità sufficiente per riscaldare una casa per 4-7 anni

### CO<sub>2</sub> evitata – da combustione chimica

#### 2. Riduzione Emissioni di Gas Serra

Facendo riferimento alla combustione diretta del metano, quindi al processo chimico di combustione in cui il metano viene trasformato in CO<sub>2</sub>, si calcola che 1 kg di metano che produce 2,75 kg di CO<sub>2</sub>.

### CO<sub>2</sub> evitata – impatto sul riscaldamento globale

Secondo il Rapporto IPCC (*Intergovernmental Panel on Climate Change*), il *Global Warming Potential* (GWP) su un periodo di 100 anni è 25 volte superiore a quello della CO<sub>2</sub>. Questo significa che, se consideriamo l'impatto del metano come gas serra nell'atmosfera, 1 kg di metano ha lo stesso impatto sul riscaldamento globale di 25 kg di CO<sub>2</sub>.

### 20 tonnellate di CO<sub>2</sub> EVITATE

Corrispondono all'elettricità consumata da 13 famiglie in un anno\*

*\* Il consumo medio annuo di una famiglia italiana è di circa 2.700-3.000 kWh, che equivale a circa 1,5 tonnellate di CO<sub>2</sub> prodotte in un anno per famiglia, in base all'uso di elettricità.*

**182,5 tonnellate COMPLESSIVAMENTE EVITATE NEL LUNGO PERIODO di CO<sub>2</sub> equivalente**

**Fonte:** FAO (2019), *The State of Food and Agriculture 2019: Moving Forward on Food Loss and Waste Reduction*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations  
Weiland, P. (2010). Biogas production: current state and perspectives. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(4), 849-860.  
IPCC (2021), Sixth Assessment Report (AR6) - Climate Change 2021: The Physical Science Basis. *Intergovernmental Panel on Climate Change*, Geneva, Switzerland.

---

## Superficie agricola ottimizzata e risparmiata

La FAO stima che ogni anno circa 1,4 miliardi di ettari di terra siano utilizzati per produrre cibo che viene successivamente sprecato. Questo rappresenta quasi il 30% della superficie agricola mondiale.

Eppure la domanda alimentare rimane costante o cresce a causa dell'aumento della popolazione, quindi occorre produrre più cibo per soddisfare quella domanda. Ciò significa che gli stessi terreni agricoli devono produrre di più, oppure deve essere espansa la superficie agricola per aumentare la produzione.

Risparmiare superficie agricola significa conservare ecosistemi naturali, ridurre la deforestazione, e preservare la biodiversità. In pratica, se ogni persona nel mondo evitasse di sprecare anche solo una piccola parte del cibo che consuma, si potrebbe evitare l'uso di milioni di ettari di terreno agricolo. Questo avrebbe benefici enormi per l'ambiente, riducendo l'erosione del suolo, il consumo di acqua e la perdita di habitat naturali.

L'impronta territoriale varia molto in funzione della produzione: 1 kg di frutta e verdura = 0,3-0,5 m<sup>2</sup>; 1 kg di cereali/legumi = 1-2 m<sup>2</sup>;  
1 kg carne = 20 m<sup>2</sup> considerando l'allevamento degli animali e la produzione dei foraggi.

**45.925 m<sup>2</sup>**  
**superficie agricola RISPARIATA**  
**(4,5925 ettari)**

Pari a circa 7 campi di calcio regolamentari

Terreno necessario per produrre circa 17mila  
bottiglie di vino

Oppure, al terreno occupato da circa 70 casette  
residenziali indipendenti con giardino

### 3. Impatto sul suolo

---

**Fonte:** FAO (2013), Food Wastage Footprint: Impacts on Natural Resources. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations  
Tukker, A., et al (2006), Environmental Impact of Products (EIPRO): Analysis of the life cycle environmental impacts related to the final consumption of the EU-25. European Commission Joint Research Centre

---

**INDICATORI di RISORSE IMPIEGATE**  
**(CONSAPEVOLEZZA e RESPONSABILIZZAZIONE)**

considerano l'intero ciclo di vita del cibo, inclusi la produzione agricola, il trasporto, la trasformazione, la conservazione e lo smaltimento degli scarti

**IMPATTO**  
**(in un anno relativo a 14,6 t di prodotti)**

TEMA

**1. Emissioni di Gas Serra**

**CO<sub>2</sub> ottimizzata**

2,5 kg di CO<sub>2</sub> equivalente per ogni chilogrammo di cibo è una media che tiene conto di varie fasi del ciclo di vita di un prodotto alimentare, noto come *Life Cycle Assessment* (LCA) che varia a seconda del tipo di alimento. Alcuni alimenti hanno un impatto ambientale maggiore, come carne e latticini, mentre altri, come frutta e verdura, possono avere un impatto minore. Quindi, evitare lo spreco di cibo rappresenta una strategia efficace per ridurre le emissioni complessive di gas serra.

**36,4 tonnellate di CO<sub>2</sub>**  
**NON SCIUPATE**

Pari a 6-7 giri del mondo in auto lungo l'equatore  
 Pari a circa 19 auto\* che per un intero anno non circolano in città

\* Un'auto a benzina di medie dimensioni emette circa 4,6 tonnellate di CO<sub>2</sub> all'anno, guidando una media di 15.000 km

*Fonte: FAO (2013), Food Wastage Footprint: Impacts on Natural Resources. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations*  
 WRAP (2020), Household Food Waste and CO<sub>2</sub> Emissions in the UK. 2020. Banbury: Waste and Resources Action Programme  
<https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food?insight=there-are-also-large-differences-in-the-carbon-footprint-of-the-same-foods#key-insights>

**2. Gestione idrica**

**Acqua valorizzata**

L'impronta idrica può variare ampiamente a seconda della specifica coltura/produzione e delle condizioni locali. Per esempio, alcune verdure come i pomodori e le lattughe possono avere un'impronta idrica relativamente bassa, talvolta inferiore ai 500 litri per chilogrammo. Altre colture come le mandorle o gli avocado, coltivate in climi secchi, possono richiedere più di 1000 litri d'acqua per produrre un chilogrammo. Per la produzione di carne bovina si considera un consumo idrico di 15mila litri di acqua per chilo.

**37.960.508**  
**litri di acqua NON SCIUPATA**

Come 15 piscine olimpioniche riempite  
 Come il quantitativo di acqua utile a soddisfare le esigenze idriche del comune di Bossolasco – CN, con 661 abitanti, per un intero anno

*Fonte: Mekonnen, M. M., & Hoekstra, A. Y. (2010). The Green, Blue and Grey Water Footprint of Farm Animals and Animal Products. Value of Water Research Report Series No. 48, UNESCO-IHE*  
 Hoekstra, A. Y., & Mekonnen, M. M. (2012). The Water Footprint of Humanity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(9), 3232-3237  
 FAO (2006), Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations



---

## Energia ottimizzata

**70.358 MJ** equivalenti a **19.543 kWh**  
**NON SCIUPATI**

### 3. Gestione Energetica

Ogni fase della catena di approvvigionamento alimentare, dalla coltivazione dei campi fino alla tavola, richiede significativi apporti energetici. Ridurre gli sprechi alimentari permette non solo di conservare le risorse naturali, ma anche di diminuire la quantità di energia necessaria in ciascuna di queste fasi.

Pari al consumo elettrico di una casa per circa 6-7 anni

Oppure, alla possibilità di riscaldare una casa di medie dimensioni per un intero anno

---

*Fonte:* FAO (2013), Food Wastage Footprint: Impacts on Natural Resources. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations  
WRAP (2020), Household Food Waste and CO2 Emissions in the UK. 2020. Banbury: Waste and Resources Action Programme

---

## 1.2 LOTTA ALLA POVERTÀ

L'iniziativa del Frigo di Quartiere si inserisce tra le azioni di **contrasto alla povertà** con un approccio che, sebbene consapevole delle sue risorse limitate, mira a fare una differenza significativa per le persone in condizioni di fragilità. Il suo obiettivo non è risolvere in modo definitivo il problema della povertà, ma raggiungere quei target vulnerabili che spesso non sono intercettati da altri progetti di sostegno e che, quindi, non beneficiano di un aiuto continuativo. In questo modo, il Frigo offre un accesso immediato a **cibo fresco**, rispondendo a bisogni fondamentali legati alla sicurezza alimentare.

Oltre a sopperire alle necessità alimentari immediate, il Frigo di Quartiere ha l'ambizione di **promuovere la consapevolezza** su uno stile di vita sano e sostenibile, che passa anche attraverso un'**alimentazione equilibrata**. Questo approccio integrato contribuisce a migliorare la **salute pubblica**. Non si tratta solo di fornire cibo in quantità, ma di offrire un supporto che stimoli anche riflessioni sui benefici di stili di vita sani e sulla gestione consapevole delle risorse. In questo senso, l'iniziativa vuole accompagnare i beneficiari in un percorso che promuove non solo la sopravvivenza alimentare, ma anche una migliore qualità della vita e il benessere a lungo termine.

TEMA	INDICATORE	IMPATTO (in un anno relativo a 14,6 t di prodotti)
	<b>Numero di pasti forniti</b>	<b>109.071 porzioni</b> equivalenti a <b>29mila pasti* FORNITI</b>
<b>1. Disponibilità Alimentare</b>	<p>In base alle indicazioni nutrizionali dell'OMS, i quantitativi di alimenti come verdure, frutta, carne e altri gruppi alimentari possono essere suddivisi in porzioni, ciascuna delle quali corrisponde a un valore nutrizionale ben definito. Per esempio, 1 kg di verdure può essere convertito in circa 5 porzioni, mentre 1 kg di carne può fornire circa 4-5 porzioni, con l'obiettivo di garantire il corretto apporto di nutrienti essenziali per una dieta equilibrata</p> <p>Ogni kg di cibo fresco non sprecato può contribuire a fornire un numero significativo di pasti per le persone in difficoltà.</p>	
	<b>Equilibrio nella composizione</b>	<b>Pasti combinati con:</b> <b>- 6.841 con carne</b> <b>- 395 con pesce</b> <b>- 13.791 con latticini o uova</b>
	<p>Alternare l'uso di proteine animali e latticini può permettere di variare la dieta e di gestire meglio le risorse a disposizione.</p> <p>Con i quantitativi a disposizione è possibile preparare pasti completi per migliaia di persone, assicurando di variare le proteine principali per offrire una dieta equilibrata e nutriente.</p>	<p>* <i>Il pasto comprende 1 porzione di carboidrati, 1 di proteine, 1 di verdura e 1 di frutta</i></p>

**Fonte:** FAO (2019), The State of Food and Agriculture 2019: Moving Forward on Food Loss and Waste Reduction.  
WRAP, Surplus Food Redistribution in the UK  
OMS - Healthy Diet, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

---

## Minore stress alimentare

Le famiglie in condizioni di povertà spesso devono affrontare l'incertezza riguardo alla disponibilità di cibo. Riducendo lo spreco, più cibo può essere redistribuito a queste famiglie, alleviando l'incertezza e lo stress legato al non sapere se si avrà abbastanza cibo per il giorno o la settimana successivi.

**180-360 euro  
di risparmio stimato  
a nucleo familiare ogni anno**

## 2. Incertezza Alimentare

È difficile quantificare direttamente lo stress alimentare, ma si può stimare che per ogni kg di cibo fresco non sprecato e redistribuito, una famiglia può risparmiare tra il 5% e il 10% delle sue spese settimanali per il cibo, riducendo così l'ansia legata all'incertezza alimentare.

**9.200 euro  
sul totale dei nuclei\***  
(risparmio economico familiare realizzato  
accedendo ai prodotti del Frigo)

Le famiglie in condizioni di povertà (2-3 componenti) nel Nord Italia spendono in media circa 250-300 euro al mese per l'acquisto di alimenti. Questo dato rappresenta una quota considerevole del loro reddito disponibile.

\* *La stima non considera il Frigo di via Fossano (avviato ad aprile 2024), ma tiene conto del fatto che non tutte le persone ritirano i prodotti del Frigo con regolarità (vedi indicatori su accesso e copertura).*

---

**Fonte:** *FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO (2020), The State of Food Security and Nutrition in the World 2020: Transforming food systems for affordable healthy diets. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.*  
*WRAP (2019), Household Food Waste and its Impacts on Food Security.*  
*Feeding America (2021), The Impact of Food Insecurity on Families.*  
ISTAT Report povertà e Report sui consumi delle famiglie  
GLOBAL PRICE

---

### 3. Nutrizione e Salute

#### Accesso a cibi freschi e nutrienti

(stimato sui consumi reali)

Per molte persone in condizioni di povertà, l'accesso a cibi freschi è limitato. Ogni kg di cibo fresco non sprecato può essere destinato a programmi di assistenza alimentare, migliorando la qualità della dieta dei beneficiari e contribuendo a una migliore salute generale.

Per ogni kg di frutta o verdura redistribuita, una persona può ottenere il 20-40% del suo fabbisogno giornaliero di vitamine e minerali essenziali come la vitamina C, potassio e fibre alimentari.

Le famiglie in condizioni di povertà tendono a consumare meno frutta e verdura rispetto alla media nazionale. Secondo l'ISTAT, queste famiglie spesso limitano gli acquisti di frutta fresca, privilegiando alimenti più economici. Il consumo medio di frutta e verdura in queste famiglie può essere inferiore del 20-30% rispetto alla media nazionale. Anche il consumo di carne è ridotto nelle famiglie povere. Queste famiglie tendono a comprare meno carne rossa, che è più costosa, preferendo fonti proteiche più economiche, come il pollo o i legumi. Il consumo medio di carne per queste famiglie potrebbe essere inferiore di circa il 25-35% rispetto alla media nazionale.

Per quanto riguarda i latticini, le famiglie in condizioni di povertà tendono a ridurre l'acquisto di prodotti come formaggi e yogurt, che sono più costosi, e a limitarsi all'acquisto di latte, che è più economico. Anche in questo caso, il consumo è inferiore rispetto alla media nazionale<sup>5</sup>, con riduzioni stimate intorno al 20-30%.

Per le famiglie in condizioni di fragilità, la mancanza di accesso a questi alimenti essenziali non solo riduce la qualità della dieta, ma aumenta la vulnerabilità a deficienze nutrizionali e a malattie legate all'alimentazione. In questo contesto, la redistribuzione di cibi freschi può non solo migliorare la **prevenzione** di malattie, ma avere anche un effetto positivo in termini di "cura", aiutando a ridurre il peso delle condizioni già esistenti. Un aumento del consumo di cibi ricchi di nutrienti, come frutta, verdura e fonti proteiche di qualità, può infatti contribuire al miglioramento delle condizioni di salute di persone che soffrono di malattie croniche, fornendo al corpo gli strumenti per combattere infiammazioni e migliorare il metabolismo.

Garantire una maggiore disponibilità di cibo fresco alle famiglie in difficoltà può quindi contribuire a una migliore qualità della vita, diminuendo l'incidenza di malattie legate alla cattiva alimentazione e **riducendo i costi sanitari a lungo termine**, sia a livello individuale che collettivo.

**99 Kg frutta e verdura<sup>1</sup> pari a**  
**48% del consumo medio annuo delle famiglie italiane<sup>2</sup>**  
**64% del consumo medio annuo delle famiglie in povertà<sup>3</sup>**

**17 Kg carni<sup>1</sup> pari a**  
**9% del consumo medio annuo delle famiglie italiane<sup>2</sup>**  
**13% del consumo medio annuo delle famiglie in povertà<sup>3</sup>**

**28 Kg latticini<sup>1</sup> pari a**  
**12% del consumo medio annuo delle famiglie italiane<sup>2</sup>**  
**15% del consumo medio annuo delle famiglie in povertà<sup>3</sup>**

- 1 Valore medio annuo DISTRIBUITO per famiglia che accede ai Frigo
- 2 Il consumo medio annuo per famiglia (2-3 persone) è:
  - frutta e verdura circa 204 kg
  - carne 190 Kg
  - latte e latticini 240 Kg
- 3 Il consumo medio di frutta e verdura in queste famiglie può essere inferiore del 20-30% rispetto alla media nazionale

---

## Riduzione del rischio di OBESITÀ

L'inclusione regolare di cibi freschi, in particolare frutta e verdura, può **ridurre il rischio di obesità del 10-20%**. Questo effetto è legato al basso contenuto calorico e all'alto contenuto di fibre dei cibi freschi, che aiutano a migliorare la sazietà e a prevenire l'assunzione eccessiva di calorie.

(Smith, J., Johnson, L., & Davis, M. (2020). *Impact of a Diet Rich in Fruits and Vegetables on Obesity Prevention: A Longitudinal Study*. Journal of the American Medical Association, 323(10), 1012-1020.)

## Riduzione del rischio di DIABETE DI TIPO 2

È stato riscontrato che un aumento del consumo di frutta e verdura di 100 grammi al giorno è associato a una **riduzione del rischio di diabete di tipo 2 del 14%**. Questo effetto è attribuito alle proprietà antiossidanti e alle fibre presenti nei cibi freschi, che migliorano la sensibilità all'insulina e regolano i livelli di zucchero nel sangue.

(Aune, D., Norat, T., Romundstad, P., & Vatten, L. J. (2013). *Fruit and vegetable intake and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies*. BMJ, 347, f5001)

Secondo un'altra ricerca, ogni aumento di 100 grammi al giorno di frutta è associato a una **riduzione del rischio di diabete di tipo 2 del 10%**, mentre ogni aumento di 100 grammi al giorno di verdura è associato a una **riduzione del rischio del 7%**.

(Yuan, S., Li, X., Jin, Y., & Lu, J. (2020). *Fruit and vegetable consumption and risk of type 2 diabetes mellitus: A dose-response meta-analysis of prospective cohort studies*. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases, 30(7), 1099-1105.)

## Riduzione del rischio di MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Una dieta ricca di frutta, verdura e altri cibi freschi può **ridurre il rischio di malattie cardiovascolari del 20-30%**. Questo è dovuto al basso contenuto di grassi saturi e alti livelli di potassio, fibre e antiossidanti, che contribuiscono a mantenere una pressione sanguigna sana e riducono i livelli di colesterolo.

(World Health Organization. (2003). *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization)

---

**Fonte:** ISTAT: Dati sui consumi delle famiglie italiane, che offrono dettagli su come la povertà influisce sulle abitudini di spesa alimentare.  
ISMEA: Analisi dei consumi alimentari in Italia, con particolare attenzione ai gruppi socioeconomici più vulnerabili.  
CSO Italy - Consumi di frutta e verdura

---

### 1.3 RESILIENZA E SVILUPPO DI RELAZIONI COMUNITARIE

Il Frigo di Quartiere rappresenta molto più di una semplice iniziativa per la distribuzione di risorse alimentari; esso costituisce un efficace strumento di **capacitazione** e sviluppo di **capitale sociale**. Attraverso le relazioni che si formano intorno a questa iniziativa, si crea una rete di **supporto reciproco**, rafforzando il senso di comunità e offrendo alle persone l'opportunità di acquisire nuove competenze e una maggiore fiducia nelle proprie capacità.

L'impatto dell'iniziativa si manifesta su due livelli: **direttamente**, fornendo risorse a chi si trova in situazioni di vulnerabilità, e **indirettamente**, facilitando un processo di empowerment che consente ai partecipanti di diventare più autonomi e attivi all'interno della comunità. Questo modello di **reciprocità** promuove non solo l'accesso al cibo, ma anche lo sviluppo di **relazioni di fiducia**, contribuendo a ridurre le disuguaglianze e aumentando la **resilienza collettiva**.

TEMA

INDICATORE

IMPATTO  
(in un anno relativo a 14,6 t di prodotti)

#### Supporto alle reti di sicurezza alimentare

La riduzione dello spreco alimentare permette di rafforzare le reti di sicurezza alimentare locali. Il FdQ rappresenta uno snodo aggiuntivo, sebbene sui generis, della rete e offre un supporto costante e affidabile alle persone in condizioni di fragilità.

La valorizzazione economica\* può essere assunta come misura che dimostra il valore reale del cibo redistribuito, contribuendo alla sostenibilità e all'efficacia delle reti di sicurezza alimentare, sebbene il valore sociale realizzato possa essere considerato ben più ampio ed elevato di quello economico.

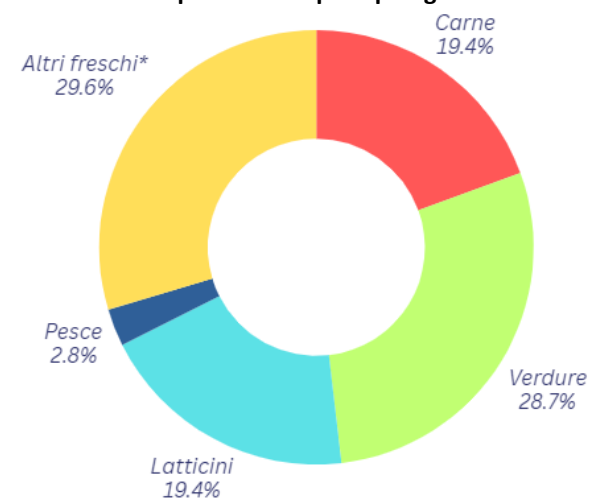
Le ragioni di tale valorizzazione possono essere ricondotte a tre ordini di questioni:

#### 1. Resilienza delle Comunità

- **Efficienza economica:** ovvero dimostrare quanto il FdQ massimizza l'uso delle risorse. Questo cibo, che altrimenti sarebbe stato sprecato, acquista un valore tangibile proprio nel momento della redistribuzione, poiché offre un supporto ad alcune persone in difficoltà.
- **Riduzione della spesa per le famiglie bisognose:** Il valore economico associato al cibo recuperato e redistribuito corrisponde a una riduzione della spesa alimentare per le famiglie che lo ricevono. Le famiglie possono, dunque, utilizzare le risorse risparmiate per altre necessità, contribuendo a un miglioramento generale delle loro condizioni di vita.
- **Potenziamento della rete:** La valorizzazione economica aiuta a dimostrare l'impatto dell'operato del FdQ in termini concreti. Questo contribuisce a catalizzare altre forme di mobilitazione

**91.000 euro**  
**Valore complessivo dei prodotti**

Valore in percentuale per tipologia di cibo



\*gastronomia, salumi, pasta fresca e pane

---

(non solo in termini di donazione di beni, ma anche di disponibilità di servizi e di relazioni capacitanti) di altre/i cittadine/cittadini, di soggetti del terzo settore e enti pubblici, rafforzando ulteriormente la rete di empowerment delle persone. Inoltre, la capacità di quantificare economicamente il cibo redistribuito rende più trasparente ed efficace la gestione delle risorse.

---

**Fonte:** Banco Alimentare, Bilancio sociale 2023.

Ministero delle politiche agricole, agroalimentari, forestali e del turismo e Crea-Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (2019), Osservatorio sulle eccedenze, sui recuperi e sugli sprechi alimentari.

---

## Diminuzione delle disuguaglianze alimentari

Sono note le disparità nei consumi delle famiglie graduate per status sociale: per le famiglie più povere si riducono i quantitativi di cibi freschi e spesso anche la qualità di questi cibi, avendo minore capacità di spesa. Il FdQ redistribuendo cibo fresco che altrimenti sarebbe stato sprecato, riduce le disuguaglianze tra chi ha accesso a cibo nutriente e chi no, contribuendo a una maggiore equità sociale.

*Gap quantitativo misurato come differenza tra kg per i differenti prodotti freschi consumati da una famiglia media e una famiglia sotto la soglia di povertà secondo dati ISTAT*

*Gap di valore misurato come differenza di spesa (euro) per i differenti prodotti freschi tra le famiglie che appartengono al 20% più povero e la media delle famiglie italiane.*

## 2. Equità

### IDCCF

#### Indice di Disparità nei Consumi di Cibi Freschi

Indicatore che sintetizza i rapporti tra consumi medi delle famiglie e consumi delle famiglie più fragili tenendo conto sia del quantitativo di cibi freschi sia del valore dei cibi consumati.

Il FdQ redistribuendo cibo fresco che altrimenti sarebbe stato sprecato, contribuisce a sostenere il consumo di cibi freschi delle famiglie più fragili riducendo l'IDCCF da 1,91 (media delle famiglie ricostruito da dati ISTAT) a 0,71 (considerando il contributo del FdQ per le famiglie più in difficoltà).

**Riduzione dell'86% del gap in termini di quantitativi di cibi freschi consumati**

**Riduzione del 58% del gap in termini di valore di cibi freschi consumati**

**IDCCF 0,71\*  
(vs 1,91 del valore senza FdQ)**

**\* Punteggio:**

- Un valore di 1 o vicino a 1 (come lo 0,71 calcolato dopo l'effetto frigo) indica che il consumo e l'accesso al cibo fresco sono simili tra i due gruppi.
- Un valore molto superiore a 1 indica che il gruppo di controllo (media delle famiglie) ha un accesso significativamente migliore al cibo fresco, rispetto a quelle povere

---

**Fonte:** ISTAT – dati sulla spesa e sui consumi delle famiglie

---

L'inquinamento evitato e **l'ottimizzazione delle risorse ambientali** consumate sono aspetti cruciali per il mantenimento della biodiversità. Quando sprechiamo risorse naturali come acqua, energia e suolo per produrre cibo che non viene consumato, non solo aumentiamo inutilmente le emissioni di gas serra e l'inquinamento, ma mettiamo sotto pressione gli ecosistemi naturali, accelerando la perdita di biodiversità. La **riduzione dello spreco alimentare** diventa così una necessità per proteggere gli habitat e le specie che dipendono da un equilibrio delicato tra attività umane e natura.

Ogni risorsa consumata per la produzione di cibo — acqua per l'irrigazione, energia per il trasporto e la conservazione, fertilizzanti per la crescita — comporta un impatto ambientale. Ridurre lo spreco significa evitare la conversione di nuove terre agricole e preservare ecosistemi naturali, come foreste e praterie, che forniscono rifugio alla biodiversità e assorbono anidride carbonica, contribuendo così alla lotta contro il cambiamento climatico.

Un **consumo consapevole** e una maggiore attenzione allo spreco devono diventare pratiche quotidiane per tutti. Questo significa fare scelte alimentari che riducano l'impatto sull'ambiente, come evitare l'acquisto eccessivo di prodotti che finiscono per essere buttati, preferire alimenti locali e stagionali, e donare cibo in eccesso alle organizzazioni che lo redistribuiscono a chi ne ha bisogno. Le azioni individuali sono fondamentali, ma non sono sufficienti: serve una **complicità tra cittadini, produttori, grande distribuzione organizzata (GDO) e il terzo settore**.

È necessario creare **alleanze trasversali** tra tutti gli attori della filiera alimentare. I cittadini possono impegnarsi a ridurre gli sprechi a casa, mentre i produttori e la GDO possono ottimizzare la produzione e la logistica,

rendendo più facile per i consumatori accedere a cibo fresco e sicuro. Il terzo settore svolge un ruolo cruciale nella redistribuzione degli alimenti e nell'educazione alla sostenibilità. Insieme, questi attori possono sviluppare un sistema più efficiente e responsabile che limiti l'impatto ambientale e protegga la biodiversità.

Per ottenere risultati rilevanti in termini di **impatto ambientale, riduzione della povertà, rafforzamento della resilienza delle comunità e miglioramento della salute e del benessere**, non basta l'impegno individuale. Si tratta di un **obiettivo collettivo**, in cui la cooperazione tra cittadini, produttori, aziende e istituzioni è fondamentale. Tale collaborazione richiede una **struttura organizzativa complessa**, che comporta costi e risorse significative, sia in termini di lavoro che di gestione burocratica, conformità alle normative di sicurezza, e il contributo del volontariato.

Il cambiamento comportamentale richiesto a livello individuale – come l'adozione di pratiche sostenibili o la riduzione degli sprechi – richiede anche sacrifici personali, ma il **valore sociale e ambientale** di tali sforzi è enorme. La riduzione dello spreco alimentare, ad esempio, permette di ottimizzare le risorse naturali già utilizzate e diminuire l'impatto negativo sull'ambiente, contribuendo allo stesso tempo al miglioramento dell'accesso al cibo per le persone in difficoltà.

Inoltre, tale approccio collettivo rafforza la **coesione sociale** e costruisce comunità più resilienti, in grado di affrontare meglio le sfide economiche e ambientali globali. Sebbene i costi in termini di tempo e risorse siano elevati, l'impatto positivo che si genera – dalla riduzione delle emissioni di CO<sub>2</sub> al sostegno alle famiglie vulnerabili – è quasi inestimabile.



## 2. Aree di osservazione sullo sviluppo di capitale sociale: stime di impatto sulle dinamiche e sui contesti sociali

L'analisi dell'impatto di un progetto come il Frigo di Quartiere richiede un approccio che vada oltre la mera raccolta di dati quantitativi, per abbracciare una **ricostruzione delle dinamiche micro-sociali** e dei contesti in cui si inserisce l'iniziativa. Gli indicatori di stima dell'impatto devono cogliere non solo l'efficacia in termini di contrasto allo spreco alimentare e sostegno alle persone in difficoltà, ma anche il **valore sociale e relazionale** che l'iniziativa genera. Il Frigo di Quartiere si propone come un'iniziativa che favorisce l'accesso a risorse alimentari fresche e nutrienti e la costruzione di **relazioni capacitanti**. Questo progetto non solo risponde a bisogni immediati, ma crea spazi di partecipazione e reciprocità, che promuovono la cittadinanza attiva e la democrazia partecipativa.

È dunque fondamentale utilizzare strumenti di valutazione che tengano conto di questi aspetti, monitorando sia l'impatto tangibile in termini di risorse distribuite, sia le dinamiche relazionali e il capitale sociale generato.

I metodi di monitoraggio adottati, quindi, sono molteplici e coinvolgono tutti gli attori in gioco:

Il **Patto di Partecipazione** tra i destinatari e l'organizzazione, per esempio, non rappresenta solo una formalità: stabilisce un rapporto di reciprocità che

incentiva la responsabilizzazione e l'auto-organizzazione dei partecipanti, superando la logica puramente assistenzialista. Allo stesso modo, le **survey di monitoraggio** non si limitano a raccogliere dati sulla distribuzione del cibo, ma mirano a costruire una cultura condivisa tra i partecipanti, stimolando comportamenti coerenti con gli obiettivi del progetto.

Gli **incontri periodici di monitoraggio** offrono, inoltre, un'opportunità per riflettere collettivamente sull'andamento delle attività, facilitando lo scambio di idee e soluzioni tra tutti i soggetti coinvolti. Questo dialogo è fondamentale per adattare continuamente il progetto alle esigenze emergenti, rafforzando il senso di coesione sociale e promuovendo la partecipazione democratica.

Sul piano pratico, vengono utilizzati strumenti per garantire la sicurezza alimentare e il controllo igienico, come la registrazione delle temperature e la verifica delle condizioni igieniche dei frigoriferi. La collaborazione con il **Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - SIAN dell'ASL città di Torino** garantisce che queste pratiche siano allineate agli standard sanitari, proteggendo così i destinatari e rafforzando la fiducia nella qualità dei prodotti distribuiti.

## 2.1 PENETRAZIONE NEL TESSUTO COMUNITARIO E NUOVI LEGAMI

### ACCESSIBILITÀ, ORGANIZZAZIONE, PARTECIPAZIONE e SODDISFAZIONE – periodo di riferimento giugno 2023-giugno 2024

Famiglie raggiunte col progetto (destinatari)

94 nuclei familiari  
266 persone circa

Questi dati rivelano una distribuzione del target eterogenea:

- Accoglienza multi-culturale: con il 42% di partecipanti italiani e il 58% di stranieri, il Frigo di Quartiere riesce a rispondere alle necessità di comunità multiculturali.
- Varietà nella dimensione del nucleo familiare: la distribuzione dei nuclei familiari, che va da persone sole (30%), spesso anche anziane che possono soffrire di isolamento e mancanza di sostegno, a famiglie numerose con oltre 4 componenti (19%), dimostra la capacità del FdQ di rispondere a diverse esigenze familiari. Questo è particolarmente importante per le famiglie numerose, spesso più vulnerabili a difficoltà economiche e di accesso al cibo.
- Diversità generazionale: La presenza di una gamma ampia di età, con il 32% di partecipanti sopra i 70 anni e il 21% sotto i 39, evidenzia la capacità del FdQ di servire una vasta gamma di bisogni e promuovere la cooperazione tra generazioni.

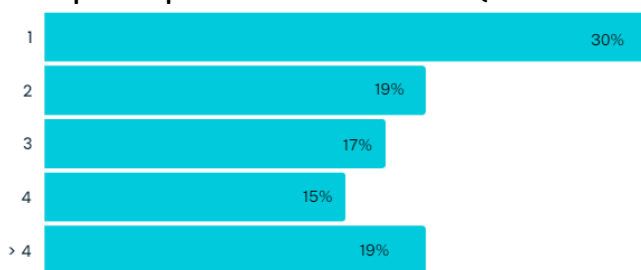


Questa distribuzione del target dimostra l'accoglienza e l'efficacia del FdQ nell'affrontare le necessità di una popolazione diversificata, sia in termini di origine culturale e composizione familiare, che di fasi della vita (dalla solitudine dei grandi anziani alla multi-problematicità dei nuclei con figli piccoli e adolescenti).

Il modello del Frigo di Quartiere sembra, dunque, essere caratterizzato da una **capacità dinamica** di adattarsi alle fluttuazioni delle richieste e alle differenziazioni di caratteristiche, offrendo una risposta efficiente e accogliente, garantendo allo stesso tempo continuità e stabilità nella distribuzione.

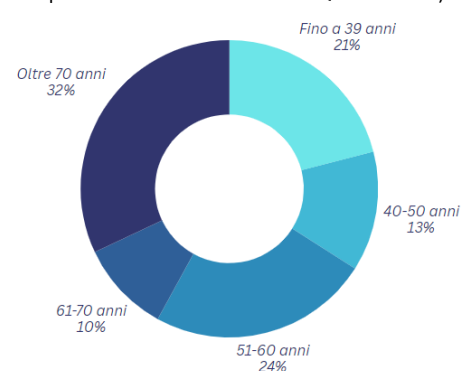
**Criticità:** come garantire il turn over dei destinatari. In alcuni casi sono state le persone stesse che, superato il frangente critico della perdita del lavoro, hanno lasciato l'opportunità ad altre persone di avvalersi dei prodotti del Frigo. In altri casi, in cui oggettivamente persiste la condizione di fragilità, ci si è posti la questione di come evitare che il gruppo si chiuda e rischi di generare situazioni di assistenzialismo che il Frigo non auspica.

#### N. componenti per nucleo che accede ai FdQ



#### Distribuzione per età dei destinatari del FdQ

(si intende della persona che accede al FdQ e non di tutti i componenti del nucleo - escluso FdQ Via Fossano)



#### % nuclei per origine



## 2 ritiri/distribuzioni alla settimana in media

Ritiri e distribuzione  
(tempistiche e organizzazione)

Poche ore  
tra ritiro e distribuzione



### RITIRO



### DISTRIBUZIONE

Coop  
Piazza Respighi

600 m

Orto del Boschetto  
Via Petrella

InCoop  
Via Madama Cristina

1400 m

Casa del Quartiere  
Via Moraari

InCoop  
C.so Inghilterra

2300 m

Centro d'incontro  
Via Pilo

InCoop  
C.so Inghilterra

2200 m

Cartiera  
Via Fossano

I frigo di Via Pilo e Via Fossano (che insistono sullo stesso punto di raccolta dell'InCoop di Corso Inghilterra) effettuano il ritiro 1 volta alla settimana; in Via Petrella, a seconda delle disponibilità di prodotti, possono avvenire anche 3 ritiri alla settimana.

Organizzazione: in alcuni Frigo la distribuzione viene organizzata dall'ente gestore, che suddivide i prodotti e invita le persone tenendo conto di specifiche esigenze e di altri progetti che possono interessare le persone; in altri Frigo sono i destinatari stessi che organizzano la distribuzione secondo regole di equità.



La **prossimità** tra il luogo di ritiro e quello di distribuzione del cibo ha un impatto fondamentale sulla sicurezza alimentare, soprattutto nel caso di prodotti freschi o in scadenza. Ridurre la distanza tra questi due punti permette di minimizzare i tempi di trasporto e il rischio che il cibo perda qualità o vada sprecato. Questo è particolarmente importante per alimenti con una scadenza ravvicinata, che richiedono una distribuzione tempestiva per essere consumati in sicurezza.

Inoltre, la vicinanza logistica non solo ottimizza la distribuzione, ma incoraggia anche la collaborazione e il coinvolgimento della comunità locale. Quando i luoghi di ritiro e distribuzione sono facilmente accessibili, le persone si sentono più motivate a partecipare attivamente, contribuendo non solo a garantire l'accesso al cibo, ma anche a creare un ambiente di solidarietà simile a quello delle piccole comunità. Questo contesto favorisce un senso di responsabilità condivisa, che si traduce in una maggiore collaborazione tra i partecipanti e un impegno più diffuso nel sostenere l'iniziativa.

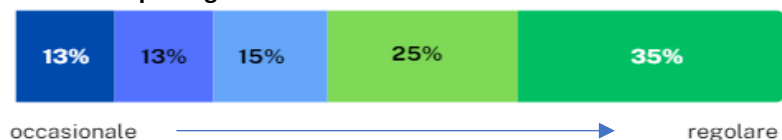
### Criticità:

- Nel periodo estivo o alla fine dell'anno scolastico le famiglie sono meno disponibili e si rischia di non riuscire a distribuire tutti i prodotti. Per questa ragione, in accordo con gli enti che gestiscono i Frigo, vengono temporaneamente attivate altre organizzazioni che si rendono disponibili a raccogliere e distribuire i cibi freschi presso altri punti della città (es. verso Asili notturni)
- Difficoltà linguistico-culturali rendono più complesso coinvolgere le famiglie. Per far fronte agli aspetti più pratici della questione linguistica, si sta definendo un piano di comunicazione multilingua, affinché le persone possano ricevere le informazioni nella loro lingua madre.
- Gli aspetti culturali, tuttavia, non si limitano alle barriere linguistiche. Le differenze culturali legate al cibo, come le restrizioni alimentari basate su convinzioni religiose, rendono complessa la gestione della distribuzione alimentare. Per esempio, la comunità musulmana segue precetti dietetici che vietano il consumo di carne non halal o di carne di maiale, mentre altre culture potrebbero avere esigenze diverse, rendendo necessaria una maggiore attenzione nella scelta e nella distribuzione dei prodotti alimentari.

Partecipazione e  
soddisfazione

**60%**  
dei nuclei partecipa  
regolarmente alla  
distribuzione dei prodotti del  
Frigo

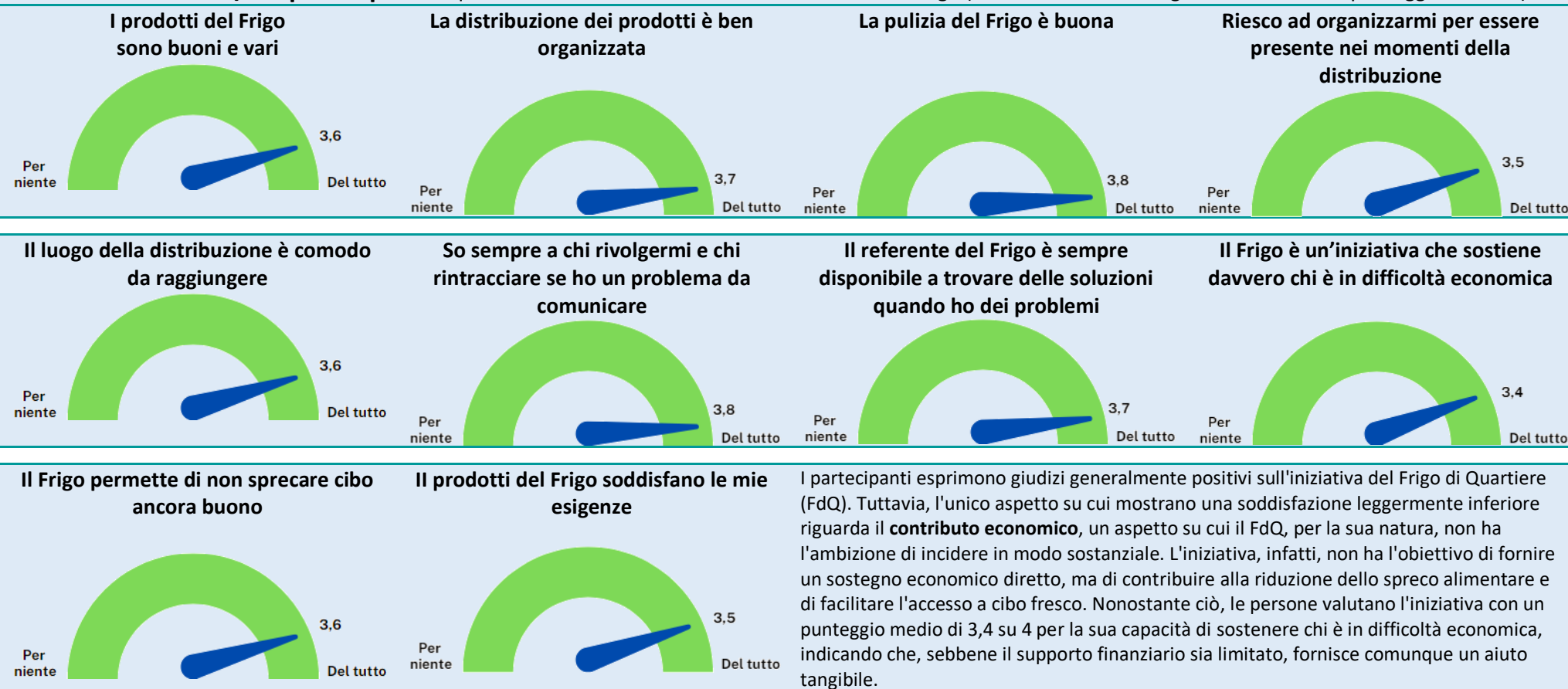
% di nuclei per regolarità del ritiro



Il FdQ rappresenta una preziosa opportunità per **intercettare situazioni di fragilità**, come evidenziato precedentemente. Infatti, le persone sole e le famiglie numerose rappresentano le aree di fragilità maggiormente a rischio non solo per quanto riguarda l'accesso alle risorse, come il cibo o l'assistenza economica, ma anche per quanto riguarda le relazioni sociali.

Allo stesso tempo, uno degli obiettivi fondamentali del FdQ è quello di creare un'occasione per **costruire relazioni all'interno della comunità**, promuovendo la partecipazione attiva in un rapporto di reciprocità, in cui i beneficiari non sono solo destinatari di aiuti, ma possono contribuire a loro volta a rafforzare i legami sociali.

**Soddisfazione delle/dei partecipanti** – questionario autosomministrato ai destinatari del Frigo (Media in una scala di gradimento con un punteggio da 0 a 4)



## Alcuni stralci dai focus group realizzati con le/i destinatarie/i dei Frigo di Quartiere – espressioni a più voci

### Entusiasmo per la varietà dei prodotti



«Io la definisco la SPESA SORPRESA...»

«Le mele, le banane, i carciofi, i peperoni, i mandarini. Carne: fettine di tacchino, le buste di prosciutto cotto... e formaggi. Diciamo che c'è la settimana che arriva un po' più di una cosa e la successiva un po' più di un'altra...mozzarella, stracchino

«Stasera c'è l'hamburger!»

«Il tonno è arrivato, il tonno pinna gialla!»

«Non le scatolette. No, no, proprio con le confezioni di salmone e pesce spada affumicato che non avevo mai mangiato! Non sapevo...»

«Latte, anche latte diverso, anche senza lattosio»

«poi tanti tipi di pane, di pan carré diversi, integrale, c'era il camut, la pizza, l'olio, la pasta per la pizza, il pane pizza, piatti pronti, riso alla cantonese...»

*Gruppo FdQ Centro d'Incontro via Pilo*

### Importanza dell'iniziativa



«In questo momento io ho davvero bisogno di un aiuto perché non ho un lavoro stabile e quindi anche pochi prodotti mi servono per far quadrare il mio bilancio. Però nel momento in cui io avrò il lavoro, e si parla di qualche settimana perché sto aspettando una risposta, sicuramente lascerò il posto a qualcun altro...» *F, 40enne, sola con figlio di 10 anni, FdQ Casa del Quartiere via Morgari*

«Quando a casa mia c'è mia nipote e apre il frigo, le dico: il frigo piange. E lei "come piange?" eh, sì. Non hai mai visto un frigo che piange? Perché è vuoto...» *F, 70enne, FdQ Orto del Boschetto Via Petrella*

«C'è una famiglia straniera in questi caseggiati qui che quando mi ha vista il lunedì, mi ha chiesto se poteva avere qualcosa. Mi ha detto "qualsiasi cosa, un po' di pane, verdura..."»

«... anche se non è nel gruppo, gli do la roba...»

«quello che c'è, si divide...»

*Gruppo FdQ Orto del Boschetto Via Petrella*

## 2.2 AMPLIAMENTO DELLE RELAZIONI SOCIALI E DEGLI SCAMBI CULTURALI

periodo di riferimento giugno 2023-giugno 2024

**39**  
**Patti di partecipazione sottoscritti\***

**Reciprocità e attivazione**

**Grado di Attivazione**  
**83%\***

\*1 dati non considerano il FdQ di Via Fossano perché di recente istituzione

Man mano che cresce la partecipazione attiva ai Frigo, l'organizzazione che gestisce il Frigo di Quartiere e le persone destinatarie dei prodotti distribuiti definiscono un Patto con il quale si sancisce un rapporto di reciprocità. Sulla base di una valutazione tra le parti è richiesto alle persone che accedono ai prodotti del Frigo di essere soggetto responsabile rispetto ad alcune regole e soggetto attivo rispetto a piccoli compiti che possono essere necessari per la gestione del Frigo.

Sebbene la sottoscrizione del Patto abbia interessato solo il 54 % dei partecipanti\*, l'effettiva partecipazione delle persone alla molteplicità di attività realizzate nei FdQ è ben più alta. Se consideriamo il grado di attivazione, ovvero il fatto non solo di aver partecipato a un'attività, ma di averla anche organizzata e gestita, la percentuale cresce all'83%.

All'interno dei FdQ le occasioni per organizzare periodici momenti di attivazione collettiva, del gruppo di beneficiari o anche di altre persone coinvolte, sono per lo più rappresentate da merende e pranzi che è possibile preparare in loco, grazie alla presenza di cucine (Via Petrella e via Pilo). Nel caso di via Morgari, l'offerta di partecipazione si amplia ad attività culturali e formative che la Casa del Quartiere propone.

**Capitale sociale**

- 7** Enti coinvolti nella gestione dei FdQ
- 10** Altri Partner del progetto Im.Patto
- 8** Altri ETS e Professionist\* di vari settori
- 25** Volontar\* - oltre i beneficiari
- 6** Istituzioni e portatori di interessi
- 45** Student\* delle scuole superiori e universitari
- 450** cittadine/cittadini
- 1** GdO – 3 punti vendita, Comparto amministrativo, legale e direzione Politiche Sociali

La **varietà e l'eterogeneità** di una rete composta da una pluralità di soggetti, come quella descritta per il Frigo di Quartiere, è un segnale di **forza** e **resilienza** del progetto e rappresenta un esempio di **collaborazione multi-settoriale** che arricchisce l'iniziativa sotto diversi punti di vista.

La presenza di professioniste/i di vari settori garantisce competenze specializzate che possono affrontare le complessità tecniche, logistiche e relazionali che un progetto di questo tipo richiede. Allo stesso tempo, il coinvolgimento di 25 volontarie/i e 450 cittadine/i testimonia l'importanza della **partecipazione attiva della comunità**, che contribuisce a rafforzare il legame tra le persone e a creare una rete di supporto locale.

Le/gli student\* delle scuole superiori e delle università rappresentano una risorsa fondamentale per il futuro, poiché la loro partecipazione non solo arricchisce il progetto con nuove energie e idee, ma anche perché promuove la **consapevolezza civica** e il valore della responsabilità sociale tra i giovani.

Infine, la collaborazione di **istituzioni** (la circoscrizione IV, l'ASL Città di Torino, il Servizio Sovrazonale di Epidemiologia dell'ASL TO3, l'Ist. Superiore Bodoni, il Corso di *Food Social Design* del Politecnico di Torino e il network internazionale *Cities Changing Diabetes*) dimostra l'importanza di coinvolgere **portatori di interesse** e istituzioni pubbliche per garantire **sostenibilità** e un impatto più che su larga scala, potremmo dire in profondità. Questa rete, dunque, è potenzialmente in grado di rispondere alle sfide locali, territoriali, con un approccio integrato, cosa che il Frigo di Quartiere sollecita via via nei vari momenti e in base alle necessità.

**Mobilizzazione comunitaria**

**43**  
**Azioni di comunità**

Nel periodo considerato (giugno 2023-giugno 2024), le attività che sono state generate intorno al FdQ con la partecipazione e l'attivazione dei destinatari dei Frigo e aperti a tutta la comunità prossima ai Frigo stessi sono state complessivamente 43:

Festa dei Vicini – 1 all'anno – via Petrella e Via Morgari – circa 120 partecipanti

Laboratori di cucina – 1 a settimana tra giugno e agosto in via Petrella – 20-30 partecipanti;

Pranzo-cena – 3 volte all’anno – Via Pilo – circa 50 partecipanti  
Cinema Summer School – 1 settimana – Via Fossano – tra 50 e 70 partecipanti  
Cibo e Futuro– rassegna annuale – tutti i partner del Progetto Im.Patto di Coop - 50 partecipanti  
Inaugurazione di 3 Frigo + Compleanno di via Petrella – tutti i Frigo – 50-60 partecipanti  
Formazione – 22 incontri specialistici, tutti i Frigo – 15-20 partecipanti  
Social passata 1 – Via Petrella – 30-40 partecipanti

**Fonti:** Di Monaco, R., Pilutti, A. (2017), Il Capitale Sociale nelle Comunità Locali: Percorsi di Inclusione Sociale e Partecipazione, *Rivista Italiana di Sociologia*, 58(2), 167-186.  
Di Monaco, R., Pilutti, A. (2019), Solidarietà e Inclusione Sociale: Il Ruolo delle Reti Comunitarie nel Sostegno alle Persone in Difficoltà, *Politiche Sociali e Servizi*, 7(1), 45-62.  
Di Monaco R., Pilutti S., d’Errico A., Costa G. (2020), Promoting health equity through social capital in deprived communities: a natural policy experiment in Trieste, Italy, in *Social Science and Medicine – Population Health*, <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100677>

### L’opinione delle/dei partecipanti – questionario autosomministrato ai destinatari del Frigo (Media in una scala di gradimento con un punteggio da 0 a 4)

**Il Frigo è un’occasione per conoscere e frequentare gente nuova**



**Le attività svolte sono utili e le frequento volentieri**



**La gente che incontro dove c’è il Frigo mi piace e la frequento volentieri**



**La gente che incontro dove c’è il Frigo è molto varia e con loro discuto e apprendo cose nuove**



In contesti dove la **prossimità sociale** è già elevata, come nel caso di frazioni di quartiere in cui sono inseriti i FdQ, è probabile che i partecipanti si conoscano già, riducendo l’impatto della novità delle interazioni (“Il Frigo è un’occasione per conoscere e frequentare gente nuova” =3 punteggio medio).

Questo non toglie valore all’iniziativa, ma riflette che il Frigo di Quartiere funge da luogo per rafforzare legami esistenti ancor più che da strumento per conoscere nuove persone. Il fatto che la maggior parte degli altri aspetti, come la **varietà delle persone** e l’utilità delle attività, ricevano punteggi più alti, conferma che il progetto risponde efficacemente a bisogni più profondi, come la creazione di uno spazio comunitario accogliente e utile.



«Il Frigo le ha attivate molto [intende le signore che frequentano], anche proprio da un punto di vista cognitivo, nel momento in cui loro hanno cominciato a riflettere sulle cose che dovevano fare» *Operatrice FdQ Centro d’Incontro via Pilo*



## 2.3 PROCESSI DI FORMAZIONE, AUTOFORMAZIONE E RESPONSABILIZZAZIONE

periodo di riferimento giugno 2023-giugno 2024

**18**  
**incontri formativi e**  
**informativi**

**Formazione**

**20**  
**Partecipanti per incontro in**  
**media,**  
**non tutti destinatari**

All'avvio di ciascun Frigo di Quartiere, viene organizzato un ciclo formativo che fornisce ai partecipanti le conoscenze e gli strumenti necessari per contribuire efficacemente al progetto. Questo percorso formativo copre quattro aree principali:

- Scopri il progetto del Buon Fine con Coop: Un'introduzione alla collaborazione con Coop, che illustra come vengono recuperati e distribuiti i prodotti in scadenza, riducendo lo spreco alimentare.
- Scopri il progetto del Frigo di Quartiere: Una panoramica completa del funzionamento e degli obiettivi del Frigo, con l'accento su come avviare una partecipazione attiva attraverso l'iniziativa.
- Igiene e sicurezza degli alimenti: Formazione tecnica, in collaborazione con il SIAN dell'ASL città di Torino, sulle normative e pratiche di sicurezza alimentare necessarie per garantire che i prodotti siano conservati e distribuiti in modo sicuro.
- Come lo mangio? incontro con dietista esperta: Un incontro con la dietista del servizio Info.Food Coop, per sensibilizzare sull'importanza di una dieta equilibrata e fornire consigli su come utilizzare al meglio i prodotti freschi distribuiti dal Frigo.

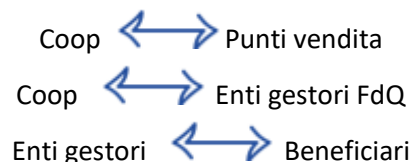


Questo ciclo formativo garantisce che tutti i partecipanti (destinatari del FdQ e persone che abitano il quartiere) siano consapevoli dei principi alla base del progetto, contribuendo non solo alla gestione operativa, ma anche alla promozione di stili di vita sani e sicuri.

In via Petrella, inoltre, è stato condotto un ciclo di incontri con il SIAN dell'ASL città di Torino per migliorare la consapevolezza di stili di vita sani e in particolare di un'alimentazione equilibrata che risponda alla necessità anche di una popolazione con problematiche legate a patologie molto diffuse come il diabete.

Il fatto che il Frigo di quartiere fornisca principalmente cibi freschi, come frutta e verdura, contribuisce a promuovere uno stile alimentare più adeguato a chi ha problemi di salute. Questo approccio è stato ulteriormente potenziato attraverso attività educative, come la riflessione sulla lettura delle etichette e sul valore nutrizionale degli alimenti, per aiutare le persone a fare scelte più consapevoli in linea con le loro necessità dietetiche.

### Incontri periodici di aggiornamento



### Processi auto-organizzativi:

Chat whatsapp per la distribuzione  
Ritiro da parte dei beneficiari

80%

### Partecipazione a verifiche periodiche

Focus group, interviste, survey

### Laboratorio di partecipazione democratica

Trasparenza e  
responsabilità

L'intero processo di attivazione e gestione del FdQ è ricco di meccanismi di monitoraggio dell'andamento delle attività che consentono uno scambio tra i differenti soggetti in gioco per cogliere criticità, trovare soluzioni, ri-programmare e programmare nuove iniziative.

Dal punto di vista della responsabilizzazione, nel Frigo di Via Petrella (al secondo anno di attività) la raccolta dei prodotti e la distribuzione sono quasi totalmente auto-organizzati dalle/dai destinatarie/i stessi, che attraverso messaggi su due differenti chat invitano all'Orto per il ritiro dei prodotti.

Il piano di monitoraggio, come detto precedentemente, prevede diversi momenti di feedback da parte di beneficiari\* e soggetti che gestiscono i Frigo. La partecipazione a questi momenti è in genere elevata e apprezzata. Sono occasioni di riflessione ed esplicitazione di problematiche che avvengono in un clima di fiducia reciproca e interesse.

È interessante notare come in questo clima di cooperazione crescano processi di attenzione agli altri e di **riequilibrio del potere** per iniziativa degli stessi soggetti, che assumono un punto di vista più centrato sul **noi** che sullo sforzo di prevaricare gli altri e accaparrarsi le risorse. Queste trasformazioni di prospettiva possono essere considerati avvicinamenti a modalità di partecipazione democratica, dove la dimensione collettiva orientata a *"uscirne insieme"* diventa prevalente rispetto a prospettive individualiste e alla ricerca di colpevoli e nemici da combattere. Questo processo consente di ottimizzare l'uso delle risorse e di rispondere in modo più efficiente alle necessità di ciascuno, garantendo una distribuzione più equa e solidale.

Attraverso il coinvolgimento diretto delle persone e la costruzione di un senso di reciprocità, si favorisce non solo l'accesso a cibo fresco e di qualità, ma anche la crescita dei bisogni culturali e sociali delle persone. Questi spazi diventano luoghi di scambio di idee, dove il dialogo e la cooperazione permettono di affrontare problemi individuali trasformandoli in opportunità collettive di apprendimento e sviluppo.



«E poi soprattutto avere in mente, ma questo è un mio pensiero, io lo faccio già di mio, imparare a guardare il proprio armadio a casa, la propria dispensa. Quando magari uno ha quattro cose di fagioli, quattro cose di lenticchie, quattro di un altro legume e sa che però più di una volta non la mangia, magari regalarli. Cioè, fare del bene porta bene, io la penso così.» *FdQ Casa del Quartiere via Morgari*

«Allora, tu l'altra volta hai preso il tonno, quindi oggi tocca a qualcun'altra... Eh, quello che è giusto è giusto.» *Gruppo FdQ Centro d'Incontro via Pilo*

---

**2,6**  
**punteggio medio**  
scala di valutazione da 0 a 4

**Cambiamento delle  
abitudini**

**Almeno 1 persona  
ha cambiato le proprie  
abitudini alimentari**

Il vero impatto di iniziative come il FdQ si riflette nei **cambiamenti comportamentali** che le persone attuano a seguito di processi di apprendimento collettivo ed empowerment. Misurare questo tipo di impatto è fondamentale per capire se e come l'iniziativa incida sulle abitudini quotidiane delle persone, in particolare in termini di **riduzione dello spreco alimentare** e di **scelte alimentari consapevoli e sane**.

Il punteggio medio di **2,6 su una scala da 0 a 4** mostra che, sebbene ci siano stati progressi, esiste ancora una **difficoltà nel cambiamento** delle abitudini consolidate. Nonostante la sensibilizzazione e le attività informative, trasformare l'educazione in un'azione concreta e costante è un processo graduale. Ciò è comprensibile, dato che modificare le proprie abitudini alimentari e prestare attenzione allo spreco richiede tempo, riflessione e un adattamento continuo.

Tuttavia, il fatto che i partecipanti abbiano indicato dei cambiamenti positivi dimostra che il **Frigo di Quartiere** sta avendo un impatto. Anche se non si è ancora arrivati a un cambiamento profondo e generalizzato, questo punteggio testimonia che il progetto sta iniziando a **creare consapevolezza** e a modificare i comportamenti, un passo importante verso la costruzione di pratiche più sostenibili e responsabili nel tempo.

Uno degli impatti più significativi dell'attività del Frigo di Quartiere è evidenziato dal caso di una signora che, per diverse ragioni, seguiva una dieta poco salutare. Tra queste, la difficoltà a cucinare e a ingerire alcuni cibi. Oggi, grazie all'attivazione di una **rete di supporto** tra le altre partecipanti al Frigo, la signora segue un'alimentazione più varia e completa. Spesso, nella cucina comunitaria, vengono preparati piatti specificamente pensati per lei, contribuendo non solo a migliorare la sua alimentazione, ma anche a rafforzare il legame sociale e il senso di appartenenza alla comunità.

---

**Attenzione al riciclo  
potenziata**

**Massimo utilizzo alle  
eccedenze**

La cultura anti-spreco promossa dal FdQ si manifesta non solo attraverso una distribuzione attenta delle risorse, ma anche nella capacità di adattarsi quando non è possibile distribuire tutto in tempo. Un esempio di questa flessibilità è rappresentato dalla cucina sociale della Casa del Quartiere, che, in occasioni specifiche, ha trasformato alcuni prodotti alimentari in pasti destinati a persone in difficoltà. In altri casi, come nelle sedi di via Pilo e via Petrella, sono stati organizzati pranzi o merende collettive, favorendo la condivisione del cibo e rafforzando il senso di comunità. Queste iniziative non solo prevengono lo spreco, ma creano momenti di partecipazione e di cultura collettiva, generando un impatto sociale che va oltre la semplice distribuzione alimentare.

---

## L'opinione delle/dei partecipanti – questionario autosomministrato ai destinatari del Frigo (scala di gradimento con un punteggio da 0 a 4)

Le informazioni che ricevo per il trasporto e la conservazione dei prodotti del Frigo sono chiare



Il Frigo mi aiuta ad avere una dieta più sana



## Quanto ritieni siano stati utili gli incontri proposti rispetto ai seguenti temi (scala con un punteggio da 0 a 4)

Regole igieniche e di sicurezza dei cibi



Riduzione degli sprechi



Definizione di un'alimentazione equilibrata, attenta alla salute

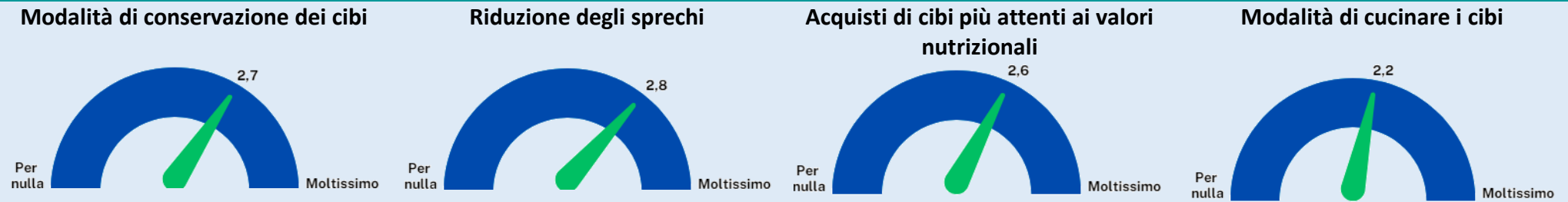


I punteggi medi relativi agli incontri proposti offrono un quadro interessante su come i partecipanti abbiano percepito l'utilità dei temi trattati. Il punteggio più alto, 3,5 per le **regole igieniche e di sicurezza dei cibi**, indica che questo aspetto è stato particolarmente apprezzato. Probabilmente, le/i partecipanti hanno riconosciuto l'importanza pratica di conoscere e applicare queste regole, soprattutto considerando la natura fresca e a breve scadenza dei cibi distribuiti. La sicurezza alimentare appare dunque come una priorità sentita e ben recepita, suggerendo che gli incontri su questo tema sono stati efficaci e immediatamente rilevanti.

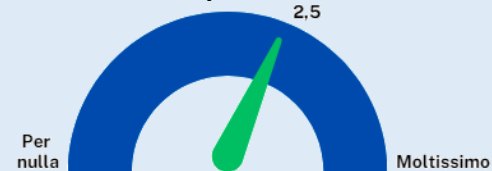
Il tema della **riduzione degli sprechi**, con un punteggio di 3,2, è anch'esso valutato positivamente, ma con un livello di percezione leggermente inferiore. Questo potrebbe essere interpretato tenendo conto delle caratteristiche del target che ha risposto. È possibile che il gruppo di partecipanti sia già particolarmente sensibile al tema dello spreco, soprattutto nel caso delle persone più anziane che, avendo vissuto periodi di difficoltà come quelli legati alla guerra, hanno sviluppato un'attenzione maggiore verso l'uso parsimonioso delle risorse. Per queste persone, la riduzione degli sprechi potrebbe essere già una pratica radicata nelle loro abitudini quotidiane, motivo per cui il valore risulta relativamente più basso rispetto ad altri temi.

Infine, la **definizione di un'alimentazione equilibrata attenta alla salute**, che ha ottenuto un punteggio di 3, suggerisce che, pur considerata utile, la tematica è percepita come meno facilmente traducibile in pratica rispetto alle altre. Questo potrebbe riflettere una minore consapevolezza o priorità attribuita alla connessione tra alimentazione e salute, o forse una difficoltà a tradurre i principi di una dieta equilibrata in azioni quotidiane.

## Le informazioni e i consigli offerti stanno cambiando le tue abitudini rispetto a (scala con un punteggio da 0 a 4)



### Seguire un'alimentazione equilibrata



I punteggi medi riguardanti il cambiamento delle abitudini dopo la formazione riflettono un impatto moderato, che indica un certo grado di consapevolezza e miglioramento, ma anche le difficoltà che spesso si incontrano quando si tratta di tradurre la teoria in pratica quotidiana.

- Il punteggio di 2,7 per le modalità di conservazione dei cibi suggerisce che una parte delle/dei partecipanti ha iniziato ad adottare nuove pratiche in questo ambito, anche se non in modo uniforme. La conservazione corretta del cibo è una questione cruciale per ridurre gli sprechi e garantire che gli alimenti freschi vengano utilizzati al meglio. Il fatto che questo sia uno dei temi con il punteggio più alto indica che la formazione ha avuto un effetto positivo. Tuttavia, negli incontri realizzati, abbiamo appreso che molte delle partecipanti già prestano le dovute attenzioni alla corretta conservazione dei cibi, pertanto non ritengono che il loro comportamento possa essere indotto dal confronto negli incontri realizzati presso il FdQ.
- Analogamente si spiega il punteggio medio di 2,7 relativo ai cambiamenti comportamentali sul tema della riduzione degli sprechi.
- Il punteggio di 2,6 relativo agli acquisti più attenti ai valori nutrizionali mostra che, sebbene ci sia stata una certa apertura verso un approccio più consapevole negli acquisti, questo aspetto non è ancora diventato un'abitudine consolidata.



«Queste confezioni le lascio qui [si riferisce alla lettura delle etichette delle confezioni di cibi che abbiamo fatto durante un incontro con la dietista dell'ASL]...Lo so che vorresti che dimagrissero, ma ci piace troppo mangiare...»

«Beh, sai bene che si può essere più attenti a cosa si mangia»

«Eh, sì! Ma sai che un po' cerco di farlo. Adesso, che ho la bilancia, ho provato a pesare quello che mangio. In effetti, forse, qualche volta esagero un po'...»

«Quando ricominciamo con gli incontri, quelli che abbiamo fatto con te e la dietista? È stato molto bello, perché abbiamo potuto dire molte cose apertamente. Sai, tu potresti essere mia figlia, è molto bello poter parlare come se si fosse in famiglia.»

*Gruppo FdQ Orto del Boschetto Via Petrella*

- Infine, il punteggio di 2,5 sul seguire un'alimentazione equilibrata segnala che, nonostante la consapevolezza teorica, adottare una dieta equilibrata rimane complesso per molte/i partecipanti. Le barriere possono includere fattori economici, abitudini alimentari preesistenti o una mancanza di tempo e risorse per pianificare i pasti in modo più salutare.