

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 6 - Sessione formativa (6.1)

Nutrizione e relative app per la salute



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



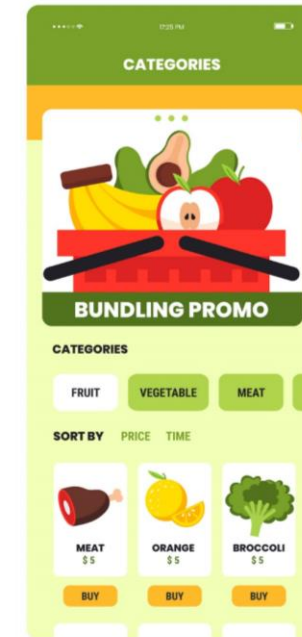
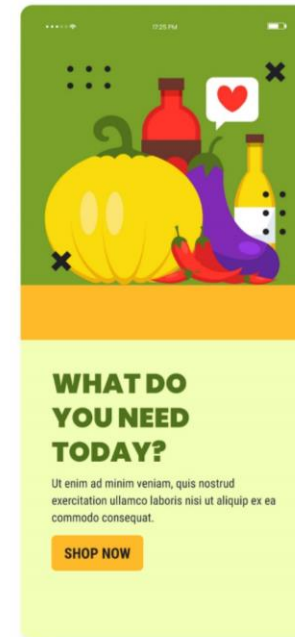


MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

6

Nutrizione e relative app per la salute





Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY
www.media-k.eu

coordina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN
coordina-oerh.com



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinanziato
dall'Unione europea



Sessione Formativa: contenuto

1. [Nozioni di Nutrizione generale](#)
2. [Principi fondamentali di una dieta sana](#)
3. [Il rapporto tra Nutrizione e Salute](#)
4. [Impostazione degli obiettivi](#)
5. [App per la salute relative alla nutrizione e alla loro utilità](#)
6. [Discussione e Valutazione](#)





Obiettivi

- ✓ Fornire ai partecipanti le conoscenze necessarie per prendere decisioni informate sull'adozione di abitudini alimentari sane e sul mantenimento di una salute ottimale.
- ✓ Fornire ai partecipanti le conoscenze necessarie per sfruttare le app nutrizionali per raggiungere obiettivi legati alla nutrizione.



Fonte: [immagine da nuraghies su Freepik](#)



Competenze

- ✓ Per I partecipanti acquisiranno le competenze necessarie per sfruttare le app nutrizionali per raggiungere obiettivi legati alla nutrizione.
- ✓ Le competenze dei partecipanti verranno migliorate al fine di prendere decisioni informate sulla selezione, l'utilizzo e l'integrazione delle app nell'alimentazione quotidiana dei partecipanti, se lo desiderano.



[Immagine da vectorjuice su Freepik](#)



6.1.1

Nozioni Generali sulla Nutrizione

Obiettivi

- Acquisire conoscenze nutrizionali generali.
- Introdurre la terminologia fondamentale relativa alla nutrizione (ad esempio energia, macronutrienti, micronutrienti ecc.)
- Studiare gli effetti dei macronutrienti e dei micronutrienti sul corpo umano.
- Per conoscere gli alimenti ricchi di nutrienti specifici



Le sfide nutrizionali che i migranti devono affrontare

- Varie sfide nutrizionali durante e dopo la
- Fattori che influenzano la dieta dei migranti:
 - ✓ *Fattori sociali (ad esempio, mancanza di tempo, social network, stress, ecc.)*
 - ✓ *Vincoli economici e accessibilità alimentare*
 - ✓ *Condizioni abitative*
 - ✓ *Questioni culturali (ad esempio, barriere linguistiche, religione, costumi, preferenze di gusto, pratiche e credenze sanitarie)*
 - ✓ *Fattori politici (ad esempio, sostegno del governo, programmi di assistenza alimentare)*



Nutrienti

- Gli alimenti che mangiamo forniscono i nutrienti – sostanze necessarie per la crescita, la riparazione e il mantenimento dei tessuti corporei (ad esempio, i muscoli, ecc.) e per la regolazione dei processi vitali (ad esempio, la respirazione, ecc.).
- Gli alimenti sono miscele complesse di diversi ingredienti, che forniscono quantità variabili di nutrienti di cui il corpo ha bisogno.
- Il corpo non è in grado di produrre la maggior parte dei nutrienti di cui ha bisogno, quindi dobbiamo riceverne quantità adeguate dalla nostra dieta per soddisfare le nostre esigenze nutrizionali individuali.



Energia e Calorie

- Il cibo fornisce l'**energia** di cui il nostro corpo ha bisogno per funzionare.
- L'energia contenuta negli alimenti viene misurata in unità chiamate calorie.
- Alcuni dei principali fattori che determinano il numero di calorie di cui una persona ha bisogno quotidianamente sono l'età, il sesso, il peso, l'altezza e il livello di attività fisica.
- Lo stoccaggio dell'energia è fondamentale per la sopravvivenza per un uso futuro.
- Esistono due classi principali di nutrienti negli alimenti: **macronutrienti** e **micronutrienti**.



Macronutrienti

- **Macronutrienti:** nutrienti che forniscono energia (calorie) e sono necessari in grandi quantità per mantenere le corrette funzioni corporee e svolgere le attività della vita quotidiana.
- 3 classi di macronutrienti:
 - 1. Carboidrati**
 - 2. Proteine**
 - 3. Grassi**



Grassi

- I grassi forniscono il più alto livello di energia di qualsiasi altro nutriente (9 calorie per grammo).
- I grassi proteggono le cellule e gli organi interni, ci permettono di immagazzinare calorie per prepararci ai periodi in cui il cibo scarseggia e regolano la temperatura corporea.
- Gli acidi grassi presenti nei grassi possono essere suddivisi in:
 - ✓ **acidi grassi insaturi** (compresi monoinsaturi e polinsaturi)
 - ✓ **acidi grassi saturi**
- Grassi alimentari naturalmente presenti negli alimenti di **origine vegetale e animale.**



Carboidrati

- I carboidrati sono la **principale fonte di energia** per il corpo.
- I carboidrati forniscono le calorie necessarie per l'attività, la crescita, le funzioni corporee, il mantenimento e il rinnovamento dei tessuti corporei.
- Generalmente, la grande quantità di carboidrati proviene dalle **piante**.



Proteine

- Le proteine forniscono amminoacidi che funzionano come “mattoni” della vita al fine di:
 - ✓ formare, costruire e riparare i tessuti del corpo (ad esempio muscoli, pelle, capelli, ossa, ecc.)
 - ✓ mantenere un sistema immunitario forte producendo anticorpi per combattere le malattie.
- Le proteine esistono negli alimenti **di origine sia animale che vegetale**, che forniscono diverse combinazioni di aminoacidi.



Micronutrienti

- **Micronutrienti:** nutrienti essenziali anche per le funzioni dell'organismo di cui l'organismo ha bisogno in quantità molto piccole.
- La mancanza di vitamine nella dieta può portare a gravi condizioni di salute.
- 2 classi di micronutrienti:
 1. **Vitamine**
 2. **Minerali**



Acqua

L'**acqua** non è classificata né come macronutriente né come micronutriente ma è assolutamente necessaria per la salute e la vita.

- L'acqua rappresenta gran parte del nostro peso corporeo ed è il componente principale dei liquidi corporei. Trasporta sostanze nutritive e composti nel sangue, controlla la temperatura corporea ed elimina le scorie.
- Perdiamo acqua quotidianamente e il nostro corpo non la immagazzina, quindi dobbiamo reintegrarla attraverso i cibi e i liquidi che consumiamo.





6.1.2

Principi fondamentali di una dieta sana

Obiettivi

- Acquisire conoscenze sui principi fondamentali di una sana alimentazione.
- Presentare i suggerimenti forniti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità su come seguire una dieta sana.



Principi fondamentali di una dieta sana

Principali caratteristiche di una dieta sana:

- ✓ è costituita da una varietà di alimenti appartenenti a diversi gruppi alimentari (frutta, verdura, legumi, latticini e alimenti per animali, alimenti di base, grassi e oli)
- ✓ soddisfa i fabbisogni nutrizionali individuali di energia (calorie) e nutrienti
- ✓ è al sicuro da tossine, muffe e qualsiasi sostanza chimica dannosa
- ✓ è piacevole e culturalmente accettabile
- ✓ è disponibile e sufficiente tutti i giorni e tutto l'anno.



Mangiare una varietà di cibi e soddisfare le esigenze nutrizionali individuali

- Nessun alimento contiene tutti i nutrienti di cui il nostro corpo ha bisogno
- Una dieta sana e nutriente è composta da molti alimenti diversi, preferibilmente consumati durante l'arco della giornata, ed è sufficiente in **quantità** e **qualità** a soddisfare i bisogni individuali di energia (calorie) e di altri nutrienti.
- **Non esiste una dieta “taglia unica”** → I bisogni nutrizionali sono specifici per ogni persona.
- **Equilibrio e varietà** nella dieta equivalgono a garantire che otteniamo abbastanza, ma non troppo, dell'energia e dei nutrienti di cui abbiamo bisogno.



Mangiare una varietà di cibi e soddisfare le esigenze nutrizionali individuali

- **L'acculturazione alimentare** è un processo complesso che porta i migranti ad adottare le abitudini alimentari del paese ospitante.
- Gli aspetti salutari della dieta nativa (ad esempio, un elevato consumo di frutta, verdura, cereali integrali e noci) sembrano diminuire nel tempo tra i migranti appena arrivati, mentre aumenta il consumo di alimenti ricchi di zuccheri, grassi e sale.



Consigli per seguire una dieta sana

- ✓ Bevi abbastanza acqua ogni giorno (8-10 tazze al giorno).
- ✓ **Compensa le calorie in entrata/in uscita:** mantieni l'equilibrio energetico per mantenere un peso corporeo sano.
- ✓ Mangiare ogni giorno cibi freschi e non trasformati.
- ✓ Mangiare regolarmente carne, pollame, uova e pesce in piccole quantità.
- ✓ Consumare regolarmente latte e latticini (preferibilmente magri) in piccole quantità.



Consigli per seguire una dieta sana

- ✓ Ridurre il consumo di cibi cotti al forno e fritti, nonché di snack e alimenti preconfezionati (ad esempio ciambelle, pizza surgelata, margarine, fast food, torte, biscotti ecc.) che contengono **grassi trans prodotti industrialmente**.
- ✓ Mangia meno zucchero.
- ✓ Mangia meno sale.





6.1.3

Il rapporto tra Nutrizione e Salute

Obiettivi

- Riconoscere l'impatto della nutrizione sulla salute umana.
- Per conoscere le diverse tipologie di malnutrizione.
- Esplorare le implicazioni della malnutrizione.



L'alimentazione influisce sulla nostra salute

- Una buona alimentazione e abitudini alimentari sono **fondamentali** per una corretta **crescita e sviluppo**, per **la salute generale** e per la **prevenzione delle malattie**.
- Diete inadeguate e cattiva alimentazione possono portare alla **malnutrizione** e causare una serie di problemi di salute diversi e molto gravi.
- Una migliore alimentazione è legata a:
 - ✓ miglioramento della salute infantile, infantile e materna
 - ✓ sistemi immunitari più forti
 - ✓ gravidanza e parto più sicuri
 - ✓ minor rischio di malattie non trasmissibili (come diabete e malattie cardiovascolari)
 - ✓ e longevità.



L'alimentazione influisce sulla nostra salute

- I migranti spesso arrivano nel paese ospitante con carenze nutrizionali e ciò può essere combinato con uno stato nutrizionale iniziale compromesso nel paese d'origine.



Malnutrizione e le sue forme

- La malnutrizione si riferisce a carenze, eccessi o squilibri nell'apporto di energia (calorie) e/o sostanze nutritive da parte di una persona.
- Il termine malnutrizione si rivolge a 3 grandi gruppi:
 - 1. Denutrizione:** deperimento (basso peso per altezza, magro per altezza), arresto della crescita (bassa altezza per età, troppo basso per età) e sottopeso (basso peso per età, troppo magro per età);
 - 2. Malnutrizione correlata ai micronutrienti:** carenze di micronutrienti (mancanza di importanti vitamine e minerali) o eccesso di micronutrienti; E
 - 3. Sovrappeso, obesità e malattie non trasmissibili legate all'alimentazione** (come malattie cardiache, ictus, diabete e alcuni tumori).

La malnutrizione, in qualsiasi forma, minaccia la vita umana.



Adeguamenti che gli immigrati devono apportare al loro arrivo

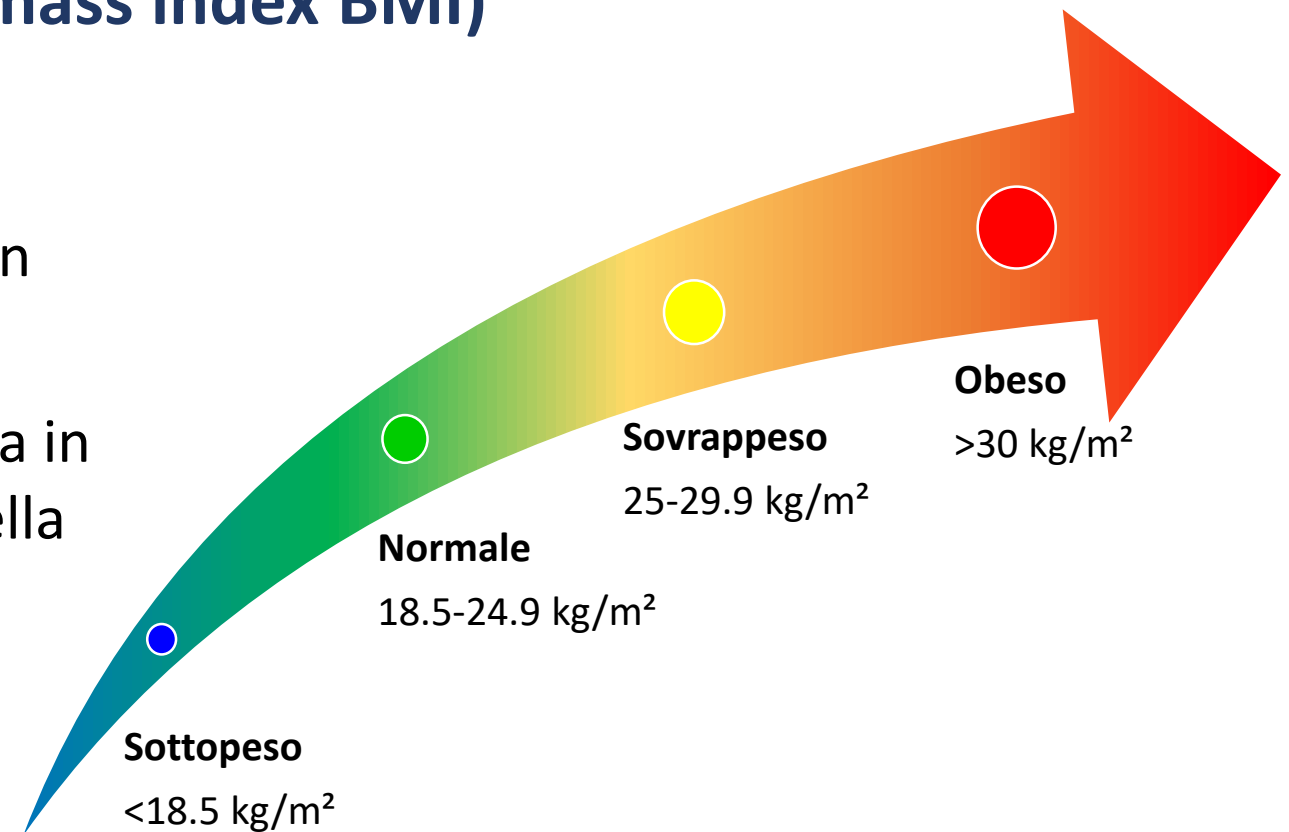
- Muoversi in un ambiente alimentare e di attività fisica radicalmente diverso
- Passare da un ambiente alimentare più tradizionale a uno più industrializzato

L'alfabetizzazione alimentare è
necessaria per consentire scelte
sane



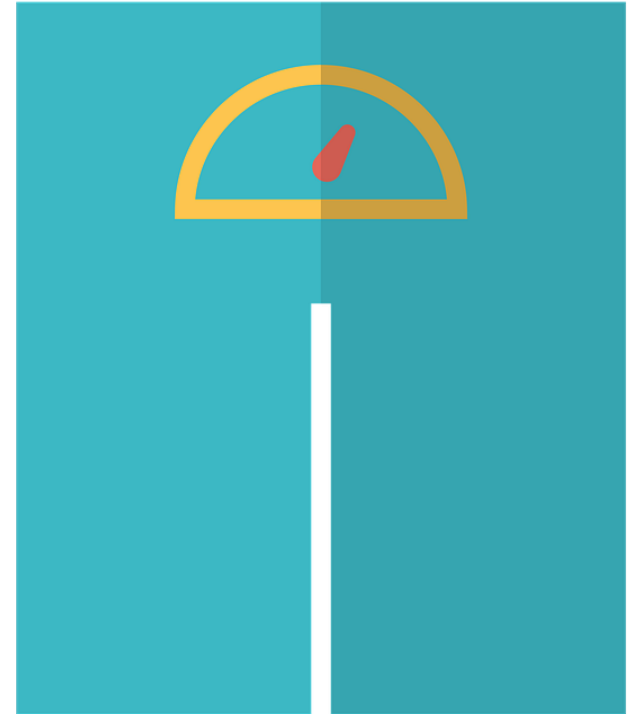
Indice di massa corporea (Body mass index BMI)

- L'indice di massa corporea (BMI) è un indice di peso per altezza.
- È definito come il peso di una persona in chilogrammi diviso per il quadrato della sua altezza in metri (kg/m^2).



Indice di massa corporea (Body mass index BMI)

- Mentre i migranti nei paesi occidentali hanno solitamente un BMI inferiore all'arrivo rispetto ai nativi, il loro rischio di essere sovrappeso o obesi aumenta lentamente con la durata del soggiorno, per eguagliare quello dei nativi.





6.1.4

Impostazione degli obiettivi

Obiettivi

- Per conoscere l'importanza della definizione degli obiettivi.
- Acquisire familiarità con la tecnica degli obiettivi SMART.



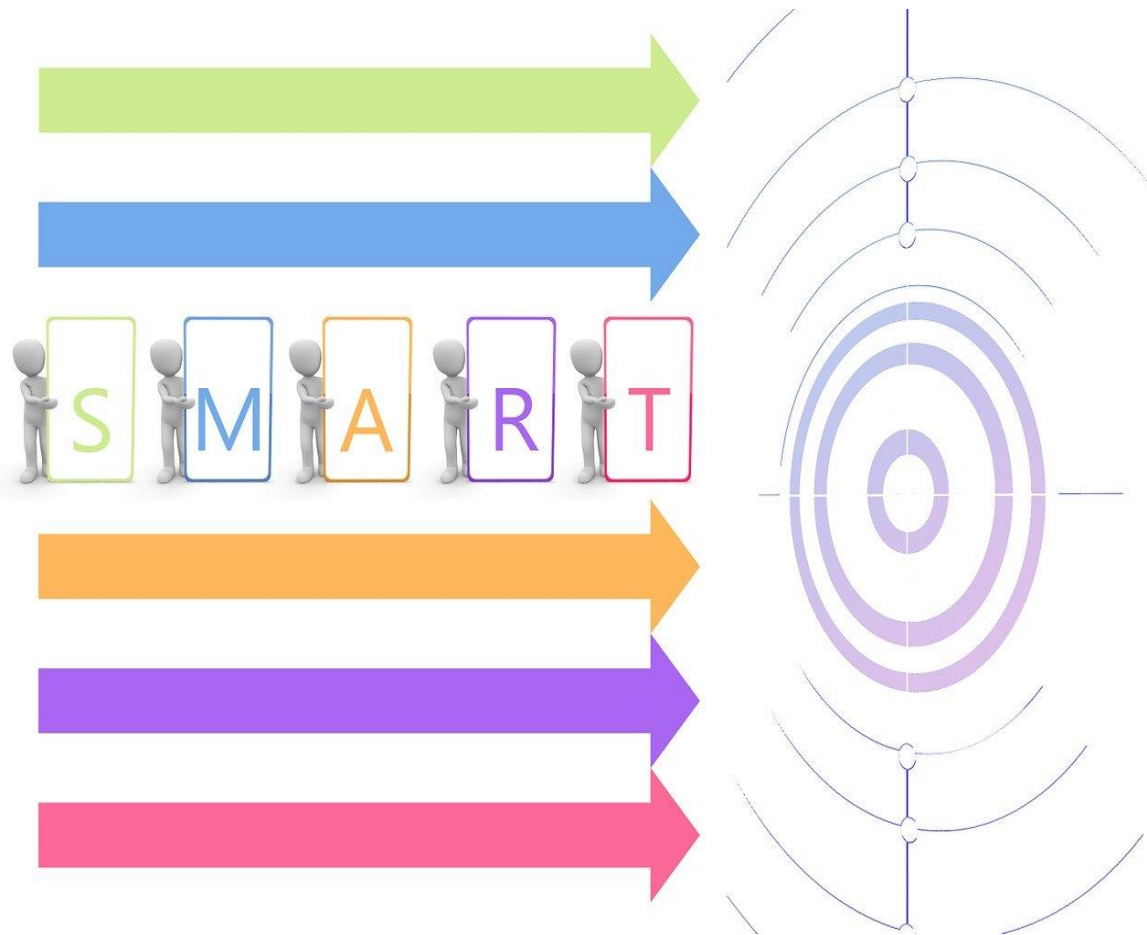
Perchè è necessario?

- La definizione degli obiettivi è un intervento chiave per coloro che desiderano apportare cambiamenti comportamentali, come cambiamenti nelle abitudini alimentari.
- Visualizzare ciò che dobbiamo fare per raggiungere i **nostri obiettivi** può aumentare le probabilità che riusciremo **effettivamente** a raggiungerli.
- Gli obiettivi sono una forma di motivazione che forniscono direzione e un senso di realizzazione personale e aiutano anche a monitorare i progressi.



Stabilire obiettivi nutrizionali **SMART** si è rivelato utile per aiutare le persone a realizzare cambiamenti positivi e a lungo termine nello stile di vita

Tecnica: definizione degli obiettivi "SMART".



- **Specifico**
- **Misurabile**
- **Abbordabile-Attendibile**
- **Rilevante**
- **Tempisticamente puntuale**





6.1.5

App per la salute relative alla nutrizione e alla loro utilità

Obiettivi

- Identificare i motivi per utilizzare le app nutrizionali.
- Per acquisire familiarità con le tipologie più comuni di App per la Nutrizione.
- Per conoscere le potenziali funzionalità delle App per la nutrizione.



[Progettato da Freepik](#)



Cofinanziato
dall'Unione europea

Numero crescente di app nutrizionali disponibili

- A causa del loro gran numero e della disponibilità gratuita → è difficile capire cosa offrono queste app e come si confrontano tra loro.
- Secondo gli utenti, le app nutrizionali **possono essere utilizzate per una varietà di obiettivi diversi:**

- aumentare/perdere peso
- che necessitano di assistenza per prendere decisioni mediche o relative alla salute
- curare/gestire una condizione
- esecuzione di un piano di trattamento
- mangiare più sano
- Autocontrollo
- essere più consapevoli/trovare l'equilibrio
- aumentare la conoscenza
- trovare i trigger
- anche altri aspetti della vita (ad esempio, massimizzare le prestazioni lavorative/sportive)



Tipi più comuni di app per la nutrizione

- Programmi di monitoraggio delle calorie/monitoraggio degli alimenti/diario alimentare
- Monitoraggio dei macronutrienti e dei micronutrienti
- Specifiche delle condizioni dietetiche
 - per esempio. vegano, conteggio dei carboidrati per persone con diabete di tipo 2, perdita di peso, dieta a basso contenuto di sodio, nutrizione in gravidanza e allattamento, nutrizione pediatrica, ecc.



- Trovatori di ristoranti e generi alimentari
- Allergie o intolleranze alimentari
- Idratazione
- Generi alimentari e risparmio di denaro
- Consulenza ed educazione nutrizionale
- Consapevolezza/alimentazione intuitiva
- Costruttori di ricette o pianificazione dei pasti



Funzionalità potenziali delle app per la nutrizione

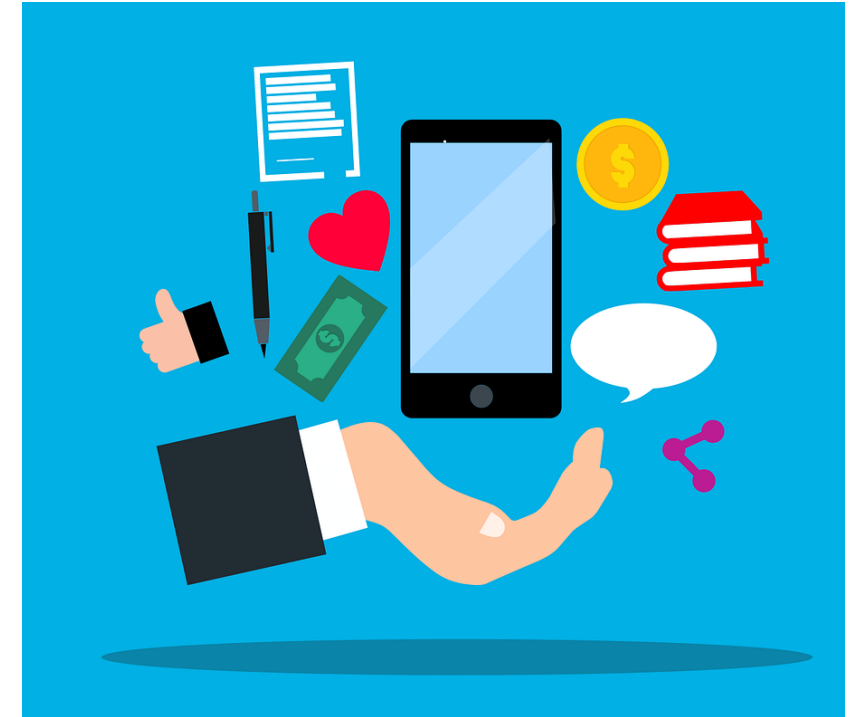
La maggior parte delle app nutrizionali dispone di **4 categorie di registrazione**: apporto alimentare, fenotipo, attività fisica e altro (ad esempio promemoria personali)

- La maggior parte delle app richiede **l'avvio manuale della registrazione dei dati** aprendo l'app e facendo clic sulle opzioni giuste.
- Inserimento manuale degli alimenti consumati per fornire feedback.
- Input fenotipici più comuni: peso attuale, altezza, sesso ed età.
- Possibilità di salvare appunti *giornalieri* e creare *promemoria personali* (ad esempio per ricordare gli spuntini durante la giornata).



Funzionalità potenziali delle app per la nutrizione

- Forum interni, simili ai blog: post di domande e ricette, condivisione di informazioni.
- Proporre sfide dietetiche agli utenti, ad es. “riempi metà del piatto con le verdure”.
- Richiedere informazioni sulle **condizioni** di **salute** (pressione sanguigna, dati sul glucosio, ecc.).
- Segnalazione dell'attività fisica → nome e durata dell'attività.



Utilità delle app nutrizionali

- ✓ Aiutare nella gestione delle condizioni di salute (ad esempio il diabete) o nel raggiungimento degli obiettivi personali.
- ✓ Modificare, valutare e monitorare il comportamento alimentare e i fattori di rischio per la salute legati alla dieta.
- ✓ Fornire autonomia, aiutare le persone a farsi carico delle proprie scelte nutrizionali.
- ✓ Migliorare la percezione di un'alimentazione sana e la conoscenza della nutrizione.
- ✓ Costruire una motivazione.

WARNING

È necessaria una cauta interpretazione: Quasi nessuna app dispone di un motore decisionale in grado di fornire consigli dietetici specifici e personalizzati





6.1.6

Discussione e Valutazione

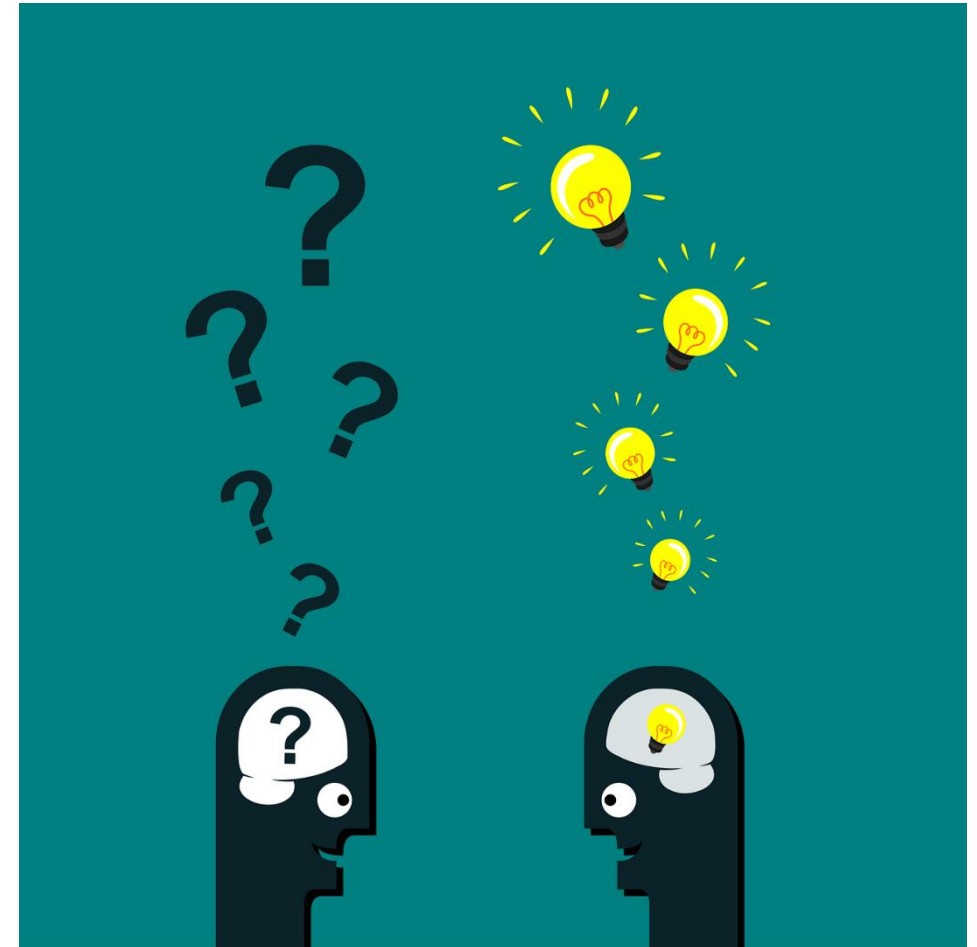
Obiettivi

- Per risolvere e chiarire le incomprensioni emerse da tutte le precedenti informazioni teoriche.
- Per garantire la comprensione approfondita dei contenuti del modulo.
- Per valutare il modulo.



Discussione

- *Domande?*
- *Chiarimenti?*
- *Commenti?*



Questionario di valutazione

Il contenuto del modulo è stato stimolante e interessante (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Il contenuto del modulo era chiaro, comprensibile e facile da seguire (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Il formatore era ben preparato (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Questionario di valutazione

Il modulo ha approfondito la mia conoscenza della materia (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Consiglierei questo modulo ad altri (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Sono soddisfatto del modulo nel complesso (1 minimo, 5 massimo)

1

2

3

4

5

Riferimenti, ulteriori letture e chiusura

- Amstutz D, Gonçalves D, Hudelson P, Stringhini S, Durieux-Paillard S, Rolet S. Nutritional Status and Obstacles to Healthy Eating Among Refugees in Geneva. *J Immigr Minor Health*. 2020 Dec;22(6):1126-1134. doi: 10.1007/s10903-020-01085-4. Epub 2020 Sep 17. PMID: 32940816; PMCID: PMC7683482.
- Berggreen-Clausen A, Hseing Pha S, Mölsted Alvesson H, Andersson A, Daivadanam M. Food environment interactions after migration: a scoping review on low- and middle-income country immigrants in high-income countries. *Public Health Nutr*. 2022 Jan;25(1):136-158. doi: 10.1017/S1368980021003943. Epub 2021 Sep 13. Erratum in: *Public Health Nutr*. 2022 Jan;25(1):206. PMID: 34509180; PMCID: PMC8825972.
- Eating well for good health Lessons on nutrition and healthy diets. Valeria Menza, Claudia Probart. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome, 2013. Retrieved from: <https://www.fao.org/3/i3261e/i3261e.pdf>
- World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. Macronutrients | Introduction. Retrieved from: <https://www.emro.who.int/health-topics/macronutrients/introduction.html> Accessed date: September 4, 2023.
- World Health Organization. Health Topics. Micronutrients. Retrieved from: https://www.who.int/health-topics/micronutrients#tab=tab_1 Accessed date: September 4, 2023.
- World Health Organization. Programmes. Eat healthy throughout all your life. Retrieved from: <https://www.emro.who.int/nutrition/healthy-eating/index.html> Accessed date: September 4, 2023.
- World Health Organization. Healthy diet. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> Posted 29 April 2020. Accessed date: September 4, 2023.
- Healthy diet. Cairo: WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean; 2019. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



Riferimenti, ulteriori letture e chiusura

- World Health Organization. Malnutrition. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition> Posted 9 June 2021. Accessed date: September 4, 2023.
- World Health Organization. Malnutrition. Malnutrition in all its forms. Retrieved from: <https://www.emro.who.int/nutrition/double-burden-of-nutrition/index.html> Accessed date: September 4, 2023.
- World Health Organization. Nutrition. Retrieved from: https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1 Accessed date: September 4, 2023.
- World Health Organization. Noncommunicable diseases. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> Posted 16 September 2022 Accessed date: September 4, 2023.
- Franco, R. Z., Fallaize, R., Lovegrove, J. A., & Hwang, F. (2016). Popular Nutrition-Related Mobile Apps: A Feature Assessment. *JMIR mHealth and uHealth*, 4(3), e85. <https://doi.org/10.2196/mhealth.5846>
- König L, Attig C, Franke T, Renner B. Barriers to and Facilitators for Using Nutrition Apps: Systematic Review and Conceptual Framework. *JMIR Mhealth Uhealth* 2021;9(6):e20037. URL: <https://mhealth.jmir.org/2021/6/e20037> DOI: 10.2196/20037



Riferimenti, ulteriori letture e chiusura

- Samoggia A, Riedel B. Assessment of nutrition-focused mobile apps' influence on consumers' healthy food behaviour and nutrition knowledge. *Food Res Int.* 2020;128:108766. doi:10.1016/j.foodres.2019.108766
- Więckowska-Rusek, K., Danel, J., & Deja, G. (2022). The usefulness of the nutrition apps in self-control of diabetes mellitus - the review of literature and own experience. *Pediatric endocrinology, diabetes, and metabolism*, 28(1), 75–80. <https://doi.org/10.5114/pedm.2022.113631>
- König L, Attig C, Franke T, Renner B. Barriers to and Facilitators for Using Nutrition Apps: Systematic Review and Conceptual Framework. *JMIR Mhealth Uhealth* 2021;9(6):e20037URL: <https://mhealth.jmir.org/2021/6/e20037> DOI: 10.2196/20037
- Encouraging Health Behavior Change: Eight Evidence-Based Strategies. STEPHANIE A. HOOKER. *Fam Pract Manag.* 2018;25(2):31-36 <https://www.aafp.org/pubs/fpm/issues/2018/0300/p31.html#fpm20180300p31-ut1>
- Anne Paxton, Aravind Pillai, Kevin P.Q Phelan, Nicole Cevette, Fatimatou Bah et Sharon Akabas, « Dietary acculturation of recent immigrants from West Africa to New York City », *Face à face* [En ligne], 13 | 2016, mis en ligne le 09 avril 2016, consulté le 19 janvier 2024. URL : <http://journals.openedition.org/faceaface/1023>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

Hai completato la sessione
didattica di questo modulo!



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.