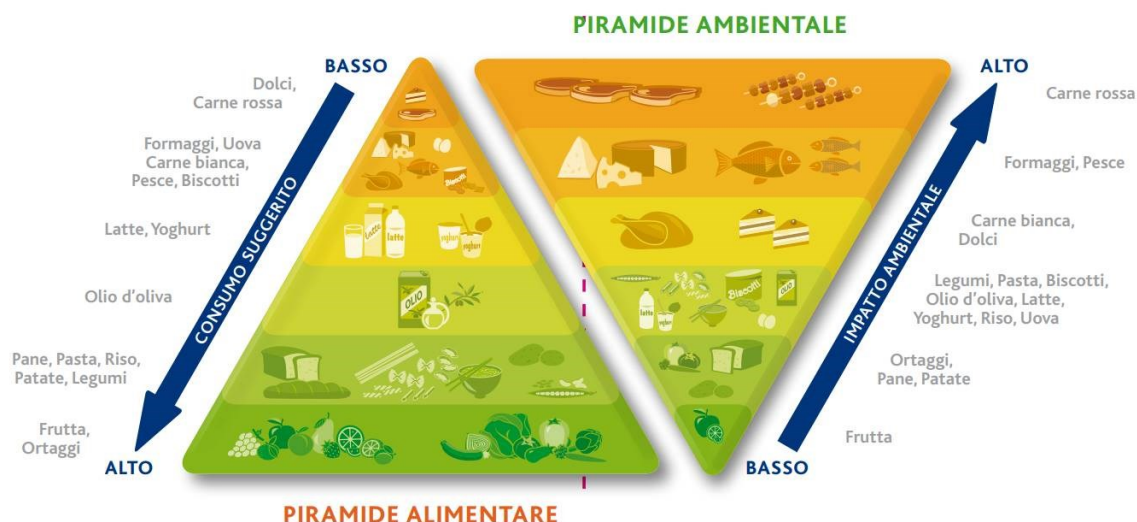


Esiste un fatto in nutrizione che sembra quasi magico, e invece è pura scienza!
Gli alimenti che dovremmo mangiare di più secondo un regime sano e bilanciato, come la cara vecchia dieta mediterranea, sono anche i più sostenibili a livello ambientale!

Il fenomeno si può rappresentare affiancando alla classica piramide alimentare, un secondo triangolo capovolto che approssima i dati dell'impatto ambientale della vita utile (produzione, trasporto, commercio e smaltimento) degli alimenti: il Barilla Center for Food & Nutrition ha sviluppato il concetto di "doppia piramide alimentare".

Notiamo una corrispondenza quasi perfetta tra le due: ciò che in linea di massima è peggio per noi, è peggio anche per l'ambiente e viceversa.



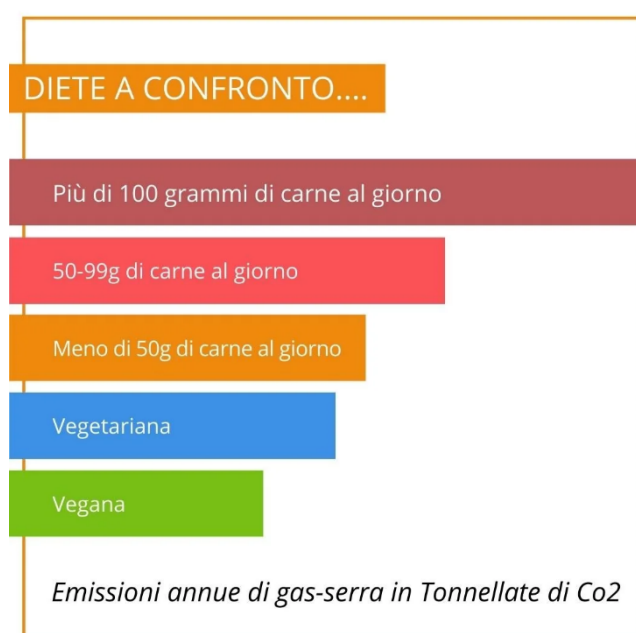
La Piramide Alimentare raffigura i vari gruppi di alimenti in modo scalare: ordina gli alimenti in 18 gruppi alimentari e in sette livelli, secondo la frequenza di consumo raccomandata per la salute delle persone. “Alla base della Piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale (caratteristici della dieta mediterranea) ricchi in termini di nutrienti (vitamine, sali minerali, acqua) e di composti protettivi (fibre e composti bioattivi di origine vegetale) e con ridotta densità energetica. Quindi verdura, frutta e cereali integrali. Nel secondo strato troviamo frutta secca e semi, olii vegetali non tropicali, cereali raffinati a basso indice glicemico e yogurt e altre forme di latte fermentato. A seguire, i legumi e il pesce, che sono le fonti da prediligere di proteine, seguiti da pollame, uova, latte e formaggio. Salendo progressivamente si trovano gli alimenti a crescente densità energetica (molto presenti nella dieta nordamericana) che andrebbero consumati con una frequenza minore” come i cereali raffinati ad alto indice glicemico. Negli ultimi gradini si posizionano la carne rossa, i grassi animali e gli olii tropicali, i

dolci e i prodotti da forno, con la carne processata al vertice, che dovrebbero essere consumati con estrema moderazione.

La Piramide Ambientale, invece, “è stata costruita sulla base della stima degli impatti ambientali associati a ogni singolo alimento condotta con l’analisi del ciclo di vita (Life Cycle Assessment, LCA), un metodo di valutazione oggettivo dei carichi energetici e ambientali relativi a un processo (sia esso un’attività o un servizio). Nello specifico, l’analisi dei processi porta a evidenziare come i principali carichi ambientali siano rappresentati dalla generazione di gas a effetto serra (Carbon Footprint), dal consumo della risorsa idrica (Water Footprint) e dall’uso di territorio (Ecological Footprint)”.

La Piramide del Clima, che si basa sul database del progetto Su-Eatable Life, mostra come la produzione di prodotti di origine animale dia il maggior contributo al cambiamento climatico, rispetto invece ai prodotti di origine vegetale, che hanno un minore impatto ambientale. Questo vale in generale, bisogna ricordare però che ci sono importanti eccezioni di vegetali molto impattanti (caffè e cioccolato) e animali molto poco impattanti (cozze e vongole).

Il trasporto incide meno sull’LCA rispetto alla produzione dell’alimento, ecco perché generalmente la carne o i latticini locali hanno comunque un impatto molto maggiore rispetto a frutta e verdura che “vengono dall’altra parte del mondo”.



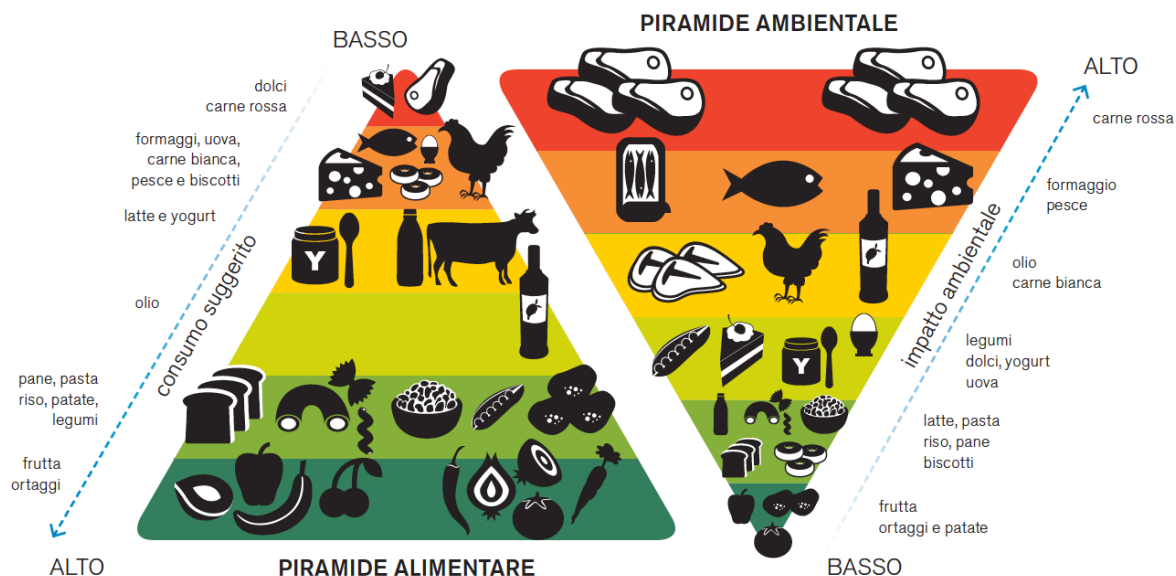
Ecco perché spesso chi si avvicina a una dieta vegetale lo fa anche per motivazioni di sostenibilità ambientale. Chiaramente, c’è un gradiente, non occorre mangiare 100% vegetale per fare una differenza, ma indubbiamente la dieta vegana è quella che impatta meno in assoluto.

Non si sta parlando di un impatto nullo o infinitesimale, la produzione di cibo richiede comunque l’impiego di molte risorse del pianeta. L’obiettivo non è azzerare, bensì ridurre; con la scelta vegetale media riducono a meno della metà gli impatti legati all’alimentazione rispetto alla dieta onnivora media.

Dott.ssa Emma Della Libera
Biologa nutrizionista
Codice iscrizione: Tri_A3600
P. IVA: 05482900262

cell: 3481754166
www.edlnutrizione.it
Ig: @edl.nutrizione @104.integrale
mail: info@edlnutrizione.it

Ci hai mai pensato che mangiando un animale stai consumando un organismo che a sua volta ha mangiato e bevuto tutta la vita (spesso animali di grossa taglia, come mucche e maiali, consumano quotidianamente quello che ad un umano basterebbe per settimane o mesi). Inoltre, il mangime è quasi sempre fatto da un mix di grani e soia, che a loro volta sono stati coltivati e irrigati. Quindi, detto in maniera molto semplificata, chi mangia gli alimenti “salta un passaggio” trofico.



Fonte: Barilla Center for Food and Nutrition.