

IN SINTESI

La sostenibilità delle diete rappresenta un problema rilevante a lungo termine. Infatti la produzione, trasformazione e distribuzione degli alimenti impatta sull'ambiente in diversi modi. Ognuno di noi gioca un ruolo importante in questo contesto. Attraverso un comportamento responsabile e attento si può fare la differenza sia a livello ambientale sia a livello di salute individuale. Un modello di dieta sostenibile è una dieta a basso impatto ambientale che contribuisce alla sicurezza alimentare e nutrizionale e alla salute delle generazioni presenti e future. Un esempio è la nostra dieta mediterranea. Così, nella scelta degli alimenti da consumare, nei comportamenti in cucina, nelle scelte al supermercato, possiamo contribuire a questo obiettivo di salute.

Falsi miti sulle diete sostenibili Non è vero che:

1. Per condurre una dieta sostenibile non si debba consumare carne. È sufficiente attenersi alle raccomandazioni e preferire quella a minor impatto ambientale (es. pollame e coniglio).
2. Un prodotto a chilometro zero o locale sia sempre sostenibile per l'ambiente. Ad esempio un prodotto locale potrebbe essere coltivato in serre riscaldate



SOSTENIBILITÀ DELLE DIETE: TUTTI POSSIAMO CONTRIBUIRE

Le nuove Linee Guida per una Sana Alimentazione realizzate dal CREA nel 2018 e diffuse nel 2019 affrontano un tema molto attuale e di fondamentale importanza per il futuro, la sostenibilità delle diete.

La dieta sana, che ricordiamo essere sinonimo di stile di vita sano, non può non tenere in considerazione il rispetto dell'ambiente e la riduzione degli sprechi, con l'obiettivo finale della salute e del benessere di tutti, di oggi e di domani.

Di Carlotta Romeo
DIETISTA GRUPPO AIC
cromeo@celiachia.it

La produzione di alimenti determina un certo impatto ambientale perché può causare riduzione della biodiversità, inquinamento, erosione del suolo, danni al paesaggio, consumo di riserve idriche, emissioni di gas ad effetto serra. Inoltre, è necessario tenere conto anche della fase

di conservazione dei cibi, dell'imballaggio, del trasporto, dei rifiuti che ne derivano. La dieta mediterranea è un modello di dieta sostenibile, anzi è uno dei modelli alimentari maggiormente sostenibili per l'ambiente e per la salute. Ricordiamo sempre che anche la dieta senza glutine può essere mediterranea, ed è bene che lo sia. La dieta mediterranea è caratterizzata da una preponderanza di prodotti vegetali (frutta fresca, ortaggi, verdure, legumi,



e illuminate artificialmente e conservato in celle frigorifere per molto tempo.

3. Una dieta sana sia costosa. È possibile seguire una corretta alimentazione contenendo la spesa.

4. L'indicazione in etichetta "da consumarsi preferibilmente entro" indichi un prodotto che non può essere più consumato dopo quella data. Questa informazione indica che un prodotto dopo quella data non garantisce più alcune caratteristiche (es. il colore) ma non è dannoso per la salute.

5. Frutta, verdura, pesce siano sempre costosi. La frutta e la verdura di stagione costano meno e hanno maggiore qualità nutrizionale di quelle fuori stagione. Esistono diverse varietà di pesce e si possono scegliere quelli meno noti, meno costosi, o quelli in offerta.

6. Il pesce di acquacoltura abbia sempre un impatto negativo sull'ambiente.

7. Si possa confrontare l'impatto ambientale di un kg di carne con quello di un kg di frutta e verdura, perché il contenuto dei nutrienti è completamente diverso, così come le quantità di consumo raccomandate nettamente più basse per la carne e più alte per i vegetali.

8. Le filiere corte siano disponibili solo per prodotti vegetali freschi: esistono in Italia sia per prodotti animali sia vegetali, sia freschi sia trasformati.

Meno sprechi

Lo spreco alimentare si può verificare a molti livelli, dalla fase produttiva al consumo finale. I motivi sono molti, compresi i comportamenti individuali. Lo spreco ha forti ripercussioni a livello ambientale ed economico: per il cibo che non viene consumato vengono inutilmente impiegate risorse naturali, generate emissioni nell'atmosfera e rifiuti, che si sommeranno agli sprechi.

Molti alimenti vicini alla scadenza o con imperfezioni non vengono neppure messi in vendita oppure scartati da chi acquista. La distribuzione sta già organizzando diversamente questi alimenti, offrendo questi prodotti ad un prezzo più vantaggioso ad esempio, ma ognuno di noi può contribuire.

A livello casalingo tantissimi sono gli sprechi, che riflettono una mancanza di cultura del valore del cibo. Massima attenzione va fatta durante la spesa. Compra solo quello che ti occorre realmente, fai una lista della spesa, organizza la settimana alimentare se non puoi uscire frequentemente. Cerca di non fare la spesa quando sei troppo affamato, riuscirai così ad acquistare solo quello che è necessario. Organizza al meglio il tuo frigo e la tua dispensa per non dimenticare nulla.

cereali, frutta secca, olio di oliva). Secondo le linee guida, nella dieta mediterranea non deve mancare la giusta quota di prodotti animali necessaria, senza eccedere, a coprire le inevitabili carenze di un modello completamente vegetale, l'apporto energetico non deve mai essere eccessivo rispetto al fabbisogno e l'attività fisica deve essere sempre adeguata.

Come comportarsi dunque?

1 Preferisci alimenti vegetali (frutta, verdura e ortaggi, legumi e cereali) ai prodotti di origine animale, che vanno consumati secondo le raccomandazioni per evitare di incorrere in carenze che comporterebbero ricorso ad integrazione con conseguenti costi anche ambientali.

2 Consuma sempre latte e yogurt. Sono alimenti importanti per l'equilibrio della dieta, che consumiamo poco e che hanno un impatto ambientale minore rispetto ad altri alimenti di origine animale.

3 Modera il consumo di carne, attenendoti alle raccomandazioni e sostituendola più spesso con cereali e legumi. La produzione di carne ha un forte impatto ambientale.

4 Riduci gli sprechi alimentari. La produzione di cibo che non viene consumato genera emissioni nell'atmosfera, rifiuti e un inutile impiego di risorse naturali.

5 Programma la spesa per comprare solo il necessario e per evitare che eccessive scorte siano poi eliminate senza essere consumate perché andate a male.

6 Fai attenzione a come sistemi la spesa nel frigorifero e in dispensa: gli alimenti con scadenza più vicina vanno posti davanti per consumarli prima ed evitare che vadano sprecati. Se sai che un prodotto verrà consumato la sera stessa o il giorno dopo, acquistalo con scadenza più vicina, altrimenti quel prodotto verrà presto

eliminato dal supermercato e quindi sprecato.

7 Ricicla gli avanzi in nuove ricette, mangia il giorno dopo quello che è avanzato, purché secondo le regole di sicurezza degli alimenti. Non sprecare e insegnare a non sprecare significa fare cultura del valore del cibo.

8 Prepara ricette con materie prime meno costose ma ugualmente nutrienti. Pollo, uova, latte, yogurt, ricotta, legumi hanno un grande valore nutrizionale e possono essere la base di molte preparazioni gustose.

9 Scegli l'acqua di rubinetto: è ottimale dal punto di vista nutrizionale e utile per l'ambiente.

Una dieta salutare è accessibile a tutti

Spesso si associa una dieta sana ad una dieta che ha un costo elevato. I dati in letteratura ci dicono che la maggiore prevalenza di obesità è tra le fasce più disagiate e con minori mezzi culturali ed economici della popolazione. Gli alimenti ad elevata densità calorica si trovano a basso prezzo, gli alimenti come frutta, verdura, pesce, olio di oliva sono considerati troppo costosi o troppo difficili da preparare. La dieta mediterranea, che un tempo era il tipo di alimentazione delle fasce più umili della popolazione, oggi sembra un lusso per pochi. Una dieta salutare è invece accessibile a tutti. Con le giuste informazioni e attenzioni, anche chi è più in difficoltà economiche può condurre una dieta sana e a basso impatto ambientale. È importante prestare attenzione alle quantità, senza mai eccedere nella spesa: questo permette di mantenere fede al proprio fabbisogno calorico, di contenere la spesa e di non andare incontro a sprechi. Il costo di alcuni alimenti è spesso solo percepito e non reale, ad esempio troviamo offerte che ci permettono di acquistare frutta, verdura, pesce ad un costo contenuto. È fondamentale tenere in considerazione anche la collocazione dei prodotti negli



scaffali del supermercato, i prodotti di marca e più costosi sono anche quelli più facili da visualizzare e da raggiungere. Evitare l'acquisto di prodotti già pronti, verdure già tagliate/lavate, permette di risparmiare anche se richiede uno sforzo in più sia nella preparazione sia nell'organizzazione dei tempi, ma è possibile. I prodotti surgelati non hanno una qualità inferiore, questo metodo di conservazione permette di mantenere la qualità dei prodotti che acquistiamo. Preferire i legumi alla carne è un'indicazione salutare, che permette di avere una spesa contenuta e di contribuire a migliorare la sostenibilità ambientale della dieta. Latte, yogurt, ricotta, uova

sono alimenti a basso costo, con ottime caratteristiche nutrizionali e basso impatto ambientale. Il movimento è gratuito, non serve andare in palestra per svolgere attività fisica e mantenersi attivi. Ricordiamoci che avere uno stile di vita sano comporta minori rischi di ammalarsi e di conseguenza un costo inferiore sia per l'individuo sia per la società, che non dovranno sostenere costi per la cura delle patologie legate all'alimentazione. Non può esserci salute senza protezione dell'ambiente, senza attenzione alle fasce sociali più deboli, senza indicazioni pratiche per la scelta di alimenti e comportamenti che prendano in considerazione tutti questi aspetti. ♦

NELLA FOTO: La produzione di alimenti intensivi, soprattutto quelli di origine animale, è causa di danni ambientali. Anche l'uso eccessivo della plastica e degli imballaggi industriali per la conservazione dei cibi ha un impatto notevole sul precario equilibrio del nostro pianeta.