

Le nostre scelte alimentari e il loro impatto sul clima

di Slow Food – Il cibo è causa, vittima e possibile soluzione del cambiamento climatico, ecco perché le nostre scelte alimentari hanno un impatto diretto sul futuro del pianeta. La campagna internazionale Food for Change di Slow Food nasce per proporre soluzioni a partire dalle nostre azioni quotidiane fino al sostegno ai nostri progetti internazionali che attraverso la nostra rete rafforzano economie locali pulite, filiere eque e produzioni che fanno parte del nostro patrimonio.

Le nostre scelte alimentari quotidiane hanno un impatto sulla nostra salute, ma anche sul clima: scegliere più vegetali, legumi, e ridurre la carne e i cibi industriali comporta infatti un risparmio notevole di emissioni di CO₂.

Lo dimostra una ricerca, svolta grazie alla collaborazione di Indaco2 (INDicatori Ambientali e CO₂), nata come spin-off dell'Università di Siena, con la consulenza del dott. Andrea Pezzana, medico nutrizionista (SC Nutrizione Clinica – ASL Città di Torino), che da anni accompagna Slow Food nei progetti dedicati alla salute alimentare.

Si è comparata una dieta settimanale poco salutare, basata su cibi altamente processati e su proteine animali provenienti da carni di allevamenti industrializzati, ad alto impatto ambientale, con una dieta sana, "amica del clima", a base di prodotti principalmente vegetali, integrali, freschi, coltivati secondo pratiche sostenibili o biologiche e, in alcuni casi, appartenenti a Presìdi Slow Food.

L'obiettivo era verificare se una maggiore attenzione alla salute e alla sostenibilità ambientale dei cibi consumati significasse anche un risparmio in termini di emissioni di gas

serra.

Nel calcolo si è considerato il fabbisogno alimentare di un adulto, tra i 30 e i 40 anni, con un fabbisogno calorico giornaliero di circa 2000 Kcal.

Un dato interessante riguarda la quantità di carne prevista in questa dieta.

Il consumo medio annuale di una persona nei paesi occidentali è pari a circa 80 kg di carne/l'anno. E' un consumo eccessivo per il pianeta già oggi, ma nel 2050, quando la Terra ospiterà circa 11 miliardi di abitanti, sarà letteralmente insostenibile.

A un adulto bastano 500 grammi di carne a settimana. Ridurre i consumi di carne e aumentare quelli di legumi e altre verdure è una buona abitudine per la nostra salute, ma anche per la salute del pianeta.

Il calcolo della Carbon Footprint della dieta sana, a cura di INDACO2 , ha considerato le emissioni generate nei processi produttivi dei seguenti alimenti:

- Il dato relativo alla carne è ottenuto facendo una media della Carbon Footprint di tre Presidi Slow Food: la razza bovina maremmana dell'azienda Menichetti, la carne di suino della mora romagnola dell'azienda Zavoli e il pollo nero alsaziano dell'azienda francese di Gilbert Schmitt. Non è necessario acquistare i prodotti di queste aziende per poter contare su emissioni così ridotte: si possono ricercare allevamenti locali in buona parte o totalmente estensivi, che somministrano agli animali solo erba, fieno, leguminose e cereali di qualità.
- Il dato della frutta è tratto dall'analisi effettuata sulle antiche varietà di mele dell'azienda biodinamica danese di Verner Andersen (Danimarca). Anche in questo caso si può contare su frutta proveniente da produzioni

- consapevoli, che limitano o evitano l'utilizzo di prodotti chimici, per poter trovare emissioni analoghe.
- Le uova sono quelle dell'azienda biologica con galline allevate nei prati di Cascina Santa Brera di S. Giuliano Milanese.
 - L'olio extravergine di oliva è del presidio spagnolo degli ulivi millenari del Maestrat. Ma ci sono moltissimi produttori di olio attenti alla sostenibilità.
 - Il dato dei formaggi è una media tra i Presìdi della vastedda del Belice dell'azienda Cucchiara, del macagn dell'azienda Garbaccio e del caciocavallo podolico della Basilicata di Pecorelli. Sono tutti formaggi a latte crudo provenienti da aziende che allevano i propri animali all'aperto per buona parte dell'anno e che sono attenti a somministrare loro erba, fieno e integrazioni con cereali di qualità, ci sono molti piccoli allevamenti come questi, è sufficiente cercare.
 - Gli altri prodotti considerati nel calcolo derivano da agricoltura biologica e filiere corte.

Va tenuto inoltre in considerazione che nel calcolo delle emissioni sono stati usati prevalentemente alimenti che si consumano in quantità maggiori. Per il calcolo dell'impronta carbonica non abbiamo inoltre tenuto conto di erbe aromatiche, spezie o semi, perché la loro influenza, in termini di emissioni di gas a effetto serra, è trascurabile. Da un punto di vista salutare, invece, rendono ancora più sane e saporite le pietanze e possono contribuire a sostituire il sale, che in dosi elevate (sopra i 5 grammi al giorno) è dannoso per la salute.

Il processo produttivo dei cibi consumati nel corso di una settimana ha generato gas serra pari a: 14 kgCO₂ eq

Al contrario dell'esempio precedente, una dieta settimanale fondata invece su cibo prodotto industrialmente, che prevede carni allevate in modo iperintensivo e soprattutto consumate

in quantità eccessive (1,55 kg, cioè il consumo medio attuale di un europeo: il triplo di quanto consigliato dai nutrizionisti), produce gas serra in quantità decisamente superiori.

Questo non è l'unico guaio, ovviamente. L'eccesso di carni e salumi – tipici delle diete iperproteiche e iperlipidiche – di cibi precotti industriali ricchi di grassi, di bevande zuccherate (gelati e pizze surgelate, merendine e dolcetti) di prodotti raffinati (pane bianco e pasta a base di farine raffinate), comporta rischi gravi anche per la salute.

DIETA SANA E AMICA DEL CLIMA	COLAZIONE	PRANZO	SPUNTINO	CENA	PORZIONI COLAZIONE yogurt intero 125g pane integrale 50g frutto 150g PRANZO E CENA verdure 200g carne fresca (bovina, suina, pollo) 125g uovo 50g formaggio fresco 125g formaggio stagionato 50g legumi (freschi) 150g pesce 150g pane integrale 50g pasta o altri cereali 80g frutto 150g olio 20g SPUNTINO Frutta secca oleosa 15g Pane/crackers/grissini 30g DOLCE Confettura 25g	
	LUNEDÌ					
	MARTEDÌ					
	MERCOLEDÌ					
	GIOVEDÌ					
	VENERDÌ					
	SABATO					
	DOMENICA					

Il cibo della dieta settimanale non sostenibile, per la salute e per l'ambiente, che purtroppo la maggior parte delle persone acquista regolarmente, anche se non consumato spesso o in quantità eccessive, determina comunque un accumulo di sostanze dannose nell'organismo (grassi, zuccheri, ..additivi) che a lungo andare causa malattie cardiovascolari, diabete e cancro.

Sempre più ricercatori segnalano che i cibi più dannosi, anche se consumati in via eccezionale una volta ogni tanto, pur sempre determinano effetti nefasti sul lungo periodo. L' "eccezione alla regola" va quindi riconsiderata, certamente non può significare "una volta la settimana".

Il processo produttivo dei prodotti su cui si basa una dieta non sostenibile genera gas serra pari a: 37 kg CO₂ eq: quasi il triplo di quelli prodotti da una dieta sana e amica del clima.

Scegliere la sostenibilità e la salute significa dunque risparmiare 23 kg CO₂ eq ogni settimana, che, in termini più semplici, significa evitare ogni anno al pianeta gas serra pari a quelli emessi da un'auto che percorre oltre 3300 km!

Se consideriamo che ogni europeo mediamente percorre ogni anno 12.000 km, consumare regolarmente cibi salubri equivale a lasciare l'auto in garage per più di 3 mesi!