

Verso un'alimentazione più sostenibile

Sustainability | 19 April 2018

Entro il 2050, la popolazione mondiale sarà di 9 miliardi di persone, e con tale crescita aumenterà anche la domanda alimentare.¹ In più, le regioni più sviluppate del pianeta consumano più cibo di quanto necessitano e molti tipi di alimentazione sono ricchi di prodotti alimentari di origine animale che incidono negativamente sull'ambiente.^{2,3} Per garantire cibo a sufficienza per le generazioni future e al tempo stesso minimizzarne l'impatto ambientale, è necessario passare a produzioni alimentari più sostenibili e cambiare le nostre abitudini a tavola.¹

Secondo la definizione della FAO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, l'alimentazione sostenibile è quella che ha un ridotto impatto ambientale e al tempo stesso soddisfa le linee guida nutrizionali, è economica, accessibile e culturalmente accettabile.⁴ Ma quali cambiamenti bisogna apportare per raggiungere questo obiettivo?

L'impatto ambientale della produzione alimentare

Il sistema attuale di produzione alimentare è una delle principali cause del danno ambientale, compreso il cambiamento climatico e l'impoverimento delle risorse naturali.⁵ L'agricoltura da sola è responsabile per il 30% dell'emissione di gas serra (GHG) provocata dall'uomo e per il 70% dello sfruttamento delle risorse idriche,^{3,6} e rappresenta la causa primaria della deforestazione, della ridestinazione d'uso dei terreni, della perdita di biodiversità, dell'inquinamento idrico e del consumo di acqua dolce.⁶ Ad essa si aggiungono altre attività legate alla produzione e al consumo alimentare come l'allevamento, il trasporto, l'imballaggio e confezionamento agroalimentare, anch'esse dal pesante impatto ambientale. [Il raggiungimento di un sistema di produzione alimentare sostenibile](#) e [la riduzione dello spreco alimentare](#) sono sfide globali importanti che possono aiutare ad affrontare la crescente domanda alimentare e a produrre alimenti sostenibili e al tempo stesso nutrienti a sufficienza per tutti.

I tre pilastri di un'alimentazione sostenibile

Le misure che ognuno di noi può adottare per un'alimentazione sana e sostenibile potrebbero a prima vista sembrare confuse, ma nonostante la loro complessità tutti possiamo apportare dei cambiamenti per raggiungerla: consumare meno cibo, sprecarne di meno e ridurre il consumo di prodotti alimentari di origine animale, optando per alternative di origine vegetale.

Consumare meno cibo

La tendenza al sovraconsumo alimentare è molto diffusa nel mondo, sebbene molte regioni del pianeta siano ancora soggette alla denutrizione. Se storicamente il sovraconsumo alimentare è un problema dei Paesi sviluppati, esso si è ora esteso ai Paesi in via di sviluppo, soprattutto in economie emergenti come la Cina e il Brasile. L'alimentazione eccessiva contribuisce all'aumento del sovrappeso e dell'obesità,

pilotando al tempo stesso una superflua domanda alimentare che fa aumentare coltivazioni e allevamenti e il loro conseguente impatto ambientale.⁷ Un minor apporto energetico, soprattutto in Paesi ad alto consumo alimentare, può salvaguardare sia la nostra salute che quella dell'ambiente.

Meno spreco alimentare

In Europa, si stima che ogni giorno si buttano via 88 milioni di tonnellate di cibo. [Lo spreco alimentare](#) avviene lungo tutta la catena agroalimentare, dalla produzione e lavorazione alla distribuzione, vendita al dettaglio e ristorazione. La quantità maggiore di spreco alimentare, circa il 53% in Europa, è però quello domestico.⁸ La produzione alimentare che deve supplire allo spreco rappresenta un inutile impiego delle risorse agrarie e idriche, di manodopera e di energia e contribuisce all'emissione di GHG. Se lo spreco alimentare fosse un Paese, esso sarebbe il terzo più grande produttore di CO₂, dopo USA e Cina!⁹

Meno origine animale, più origine vegetale

In generale, la produzione di alimenti di origine animale richiede un maggior dispendio di risorse rispetto a quelle necessarie per i prodotti di origine vegetale e ha un maggiore impatto ambientale (sfruttamento delle risorse agricole e idriche e emissioni di CO₂ per tonnellata di proteine consumate).⁷ I prodotti alimentari di origine animale incidono in maniera diversa sull'ambiente, ad esempio la produzione di 1 Kg di carne rossa causa un'emissione di CO₂ 7 volte maggiore rispetto alla stessa quantità di carne di pollo.¹⁰ Gli insetti, che rappresentano una risorsa alimentare molto diffusa fuori Europa, stanno emergendo come fonte di proteine e la loro produzione potrebbe causare meno emissioni di GHG e utilizzare minori risorse rispetto alle produzioni tradizionali di origine animale per un simile apporto proteico.¹¹ Scegliere prodotti alimentari di origine animale più sostenibili come il pollame, il pesce pescato con metodi sostenibili o gli insetti e ridurre il consumo di carne rossa, latticini e uova in generale, inserendo nell'alimentazione un maggior apporto di prodotti di origine vegetale come frutta, verdura, cereali e legumi, rappresenta un passo significativo verso un'alimentazione più sostenibile.⁷ Il consumo di alimenti di origine vegetale è inoltre associato ad un minor rischio di ipertensione, ictus, diabete di tipo 2 e certe forme di cancro.¹²

Per coloro che scelgono di eliminare del tutto gli alimenti di origine animale dalla propria alimentazione, l'alternativa vegetariana o vegana può fornire il necessario apporto proteico se bilanciato e proveniente da fonti diverse. La diversificazione alimentare è importante perché alcuni nutrienti, fra cui le proteine e gli aminoacidi essenziali, si trovano in quantità minori in prodotti di origine vegetale rispetto a carne o pesce. Pertanto, laddove un alimento non fornisca un determinato nutriente, esso va bilanciato con un altro.¹² Il progetto [Protein2Food](#) finanziato dall'UE ha lo scopo di creare e promuovere prodotti alimentari innovativi di origine vegetale arricchiti con proteine e di qualità. Nel futuro, questi prodotti potrebbero rappresentare un'attraente alternativa di apporto proteico per coloro che desiderano inserire in un'alimentazione equilibrata prodotti di origine vegetale sostenibili e al tempo stesso nutrienti.

Alimentazione sostenibile: un concetto non facile

Un'alimentazione sostenibile può comportare un esercizio di equilibrio e compensazione. Ad esempio,

optare per alimenti prodotti localmente può sembrare una scelta sostenibile, ma è così solo se sono di stagione, in quanto l'energia necessaria a coltivare frutta e verdura nelle serre durante l'inverno è molto più ingente rispetto a quella impiegata nel loro trasporto dai Paesi caldi.¹³

Similmente, i benefici ambientali e quelli per la nostra salute non vanno necessariamente di pari passo. Ad esempio, il fatto che il consumo di pesce, soprattutto grazie al suo contenuto di omega-3, fa bene alla salute è ben accertato, ma l'eccessiva attività di pesca e il conseguente impoverimento delle risorse ittiche è un problema ormai assodato e se tutti aumentiamo il consumo di pesce secondo quanto consigliato dalle linee guida nutrizionali, la situazione potrebbe addirittura peggiorare. La ricerca sta sviluppando la produzione di semi oleosi a maggiore contenuto di omega-3 e il pollo arricchito con omega-3 è già disponibile nei supermercati. Questi prodotti alimentari innovativi possono aiutarci a soddisfare i nostri bisogni nutrizionali senza incidere sulla vita marina. Inoltre, tutti dovremmo optare per il pesce che riporta l'etichetta con la dicitura 'proveniente da pesca sostenibile'.¹³

Piccoli passi per raggiungere grandi obiettivi

A prescindere dal tipo di approccio scelto verso un'alimentazione sostenibile, i cambiamenti devono essere realistici. Anche i piccoli passi, se considerati su scala globale, possono avere un enorme effetto sulla riduzione dell'impatto ambientale causato dal consumo alimentare. Ad esempio, un'alimentazione vegetariana o flessibile (che preveda la riduzione di prodotti di origine animale sostituiti con alternative di origine vegetale), optare per la carne di maiale, pollame o insetti anziché la carne rossa per ottenere un minore impatto ambientale e scegliere pesce e frutti di mare pescati in modo sostenibile significa adottare semplici misure nelle nostre abitudini alimentari che fanno però la differenza sull'impatto ambientale di tutto il pianeta.^{3,14}

Per ulteriori consigli per un'alimentazione sostenibile, [cliccare qui](#).