IMPEGNATI a cambiare

ALTRomangiare

Mangiare consapevolmente: le scelte alimentari non sono tutte uguali

#1 La scelta







Le emissioni

Il mondo sta oggi affrontando delle sfide epocali che coinvolgono in prima persona anche noi consumatori. Se pensiamo al climate change, la più grande sfida del nostro secolo, dobbiamo considerare che la filiera alimentare è responsabile di circa

il 30%
delle emissioni
globali
di gas serra

Analizzando bene il dato scopriamo che circa il 60% di queste è causata proprio dai prodotti animali (fonte).

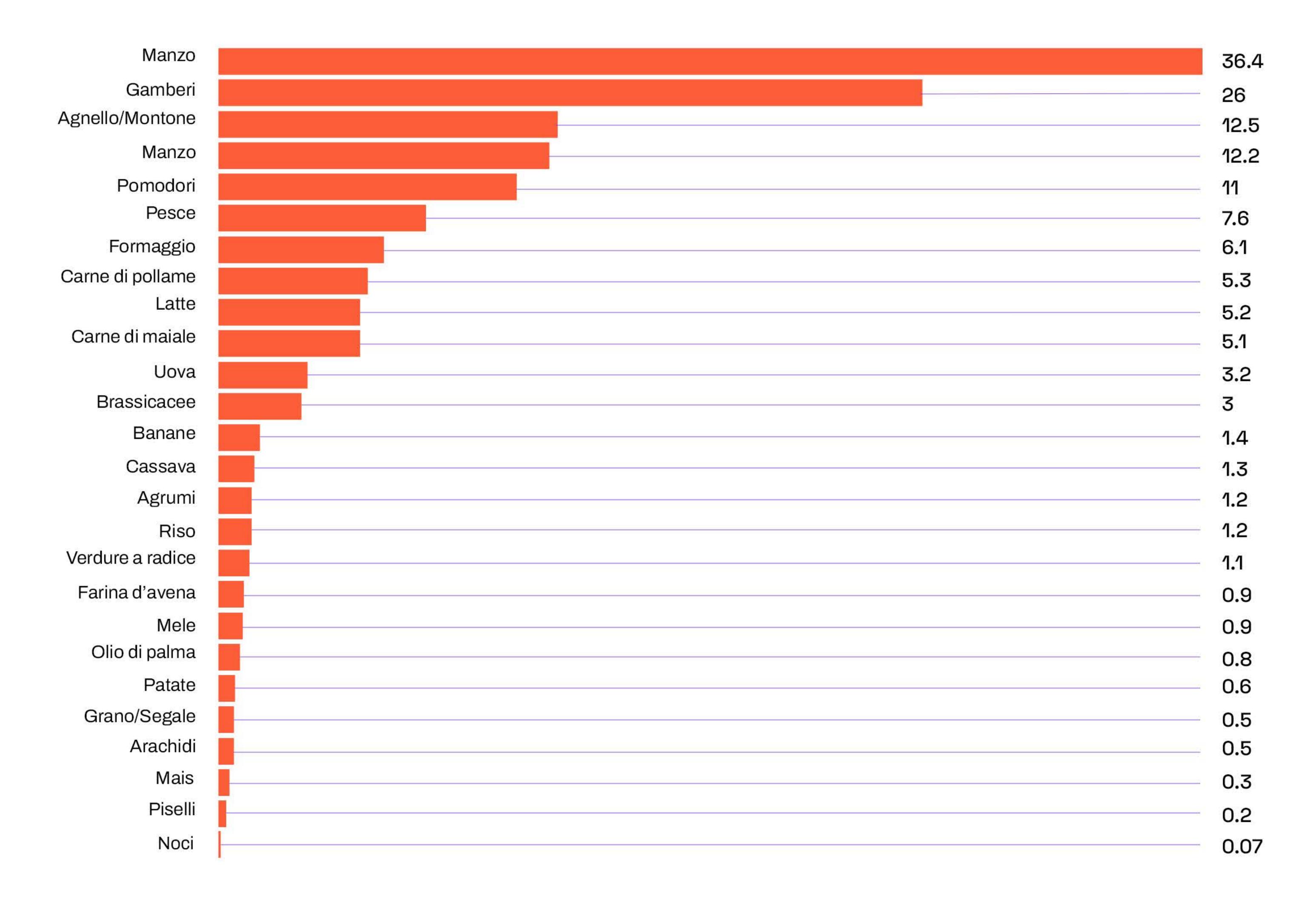
Ecco un primo aspetto da considerare nella scelta del nostro paniere alimentare. Ma questo non è l'unico aspetto da prendere in considerazione



Le emissioni

Non tutti gli alimenti sono uguali. L'impronta climatica e la quantità di emissioni che derivano dalle singole produzioni, infatti, varia da prodotto a prodotto. Come si vede da questo grafico, i prodotti di origine animale emettono nettamente più emissioni di anidride carbonica equivalenti rispetto ai prodotti di origine vegetale a parità di calorie rese disponibili.

Emissioni di CO2 equivalenti (in kilogrammi) per 1000 chilocalorie



Le emissioni

In questo caso per misurare l'impatto dei singoli alimenti lo studio in questione considera l'impronta di carbonio (carbon footprint) a cui contribuiscono le emissioni di tutti i gas ad effetto serra secondo i parametri stabiliti a livello mondiale dall'Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC).

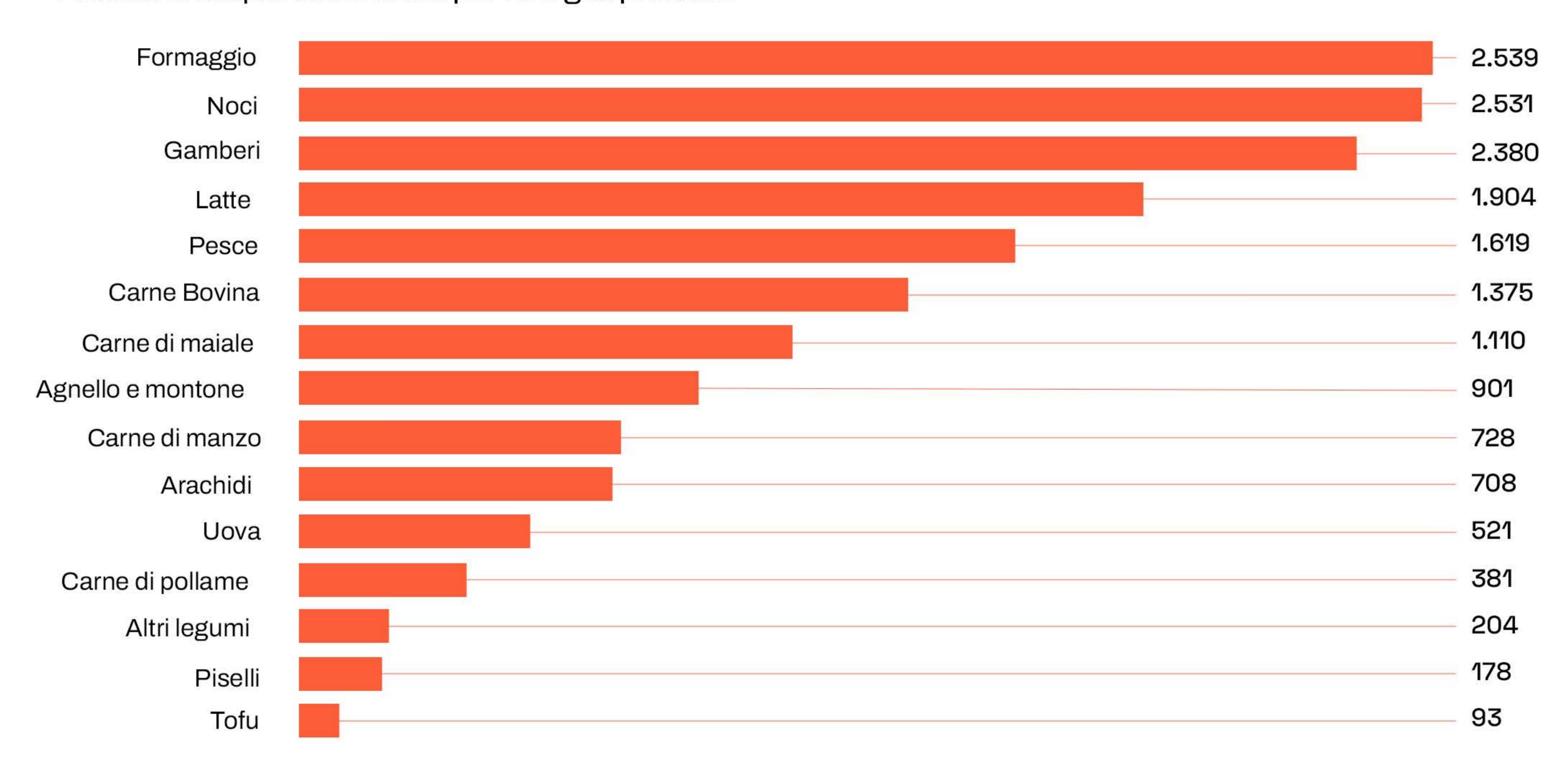
La CO₂ è uno dei gas che contribuisce maggiormente, ma non l'unica per questo si parla di CO₂
equivalente una metrica che
"trasforma" l'impatto di ciascun
gas a effetto serra in CO₂ in
modo da misurarne l'impatto.
Ad esempio, il metano (CH4)
ha un impatto maggiore, per cui
servono più kg di CO₂ per
riprodurre l'effetto del metano:
si stima che una tonnellata
di metano corrisponda a 28
tonnellate di CO₂ equivalente.



La quantità d'acqua richiesta

Negli ultimi 50 anni, il nostro consumo di acqua dolce è triplicato per far fronte alla crescente domanda di una popolazione in aumento, e si prevede un ulteriore incremento del 25% entro il 2050 (fonte). Come si vede in questo grafico, alcuni prodotti, richiedono molta più acqua rispetto ad altri.

Prelievi di acqua dolce in litri per 100 g di proteine



A parità di proteine la frutta secca richiede enormi quantità di acqua per essere prodotta. Al tempo stesso, però, va ricordato che la frutta secca è una fonte proteica meno ricca. Va fatta una precisazione: i dati utilizzati dallo studio in questione sono stati calcolati misurando il rapporto tra acqua totale utilizzata e disponibilità dell'acqua in un dato territorio ("scarcity-weighted water use").

Il consumo di suolo

Produrre cibo richiede terreni adatti all'agricoltura o all'allevamento, che tradotto in termini più tecnici significa consumare suolo.

Il consumo di suolo è un altro dei grandi temi della modernità ed è intimamente connesso con la tutela della biodiversità a livello globale e locale, alla conservazione di ambienti e specie fragili, uniche, o per usare un concetto molto antropocentrico, con una importante

funzione ecosistemica

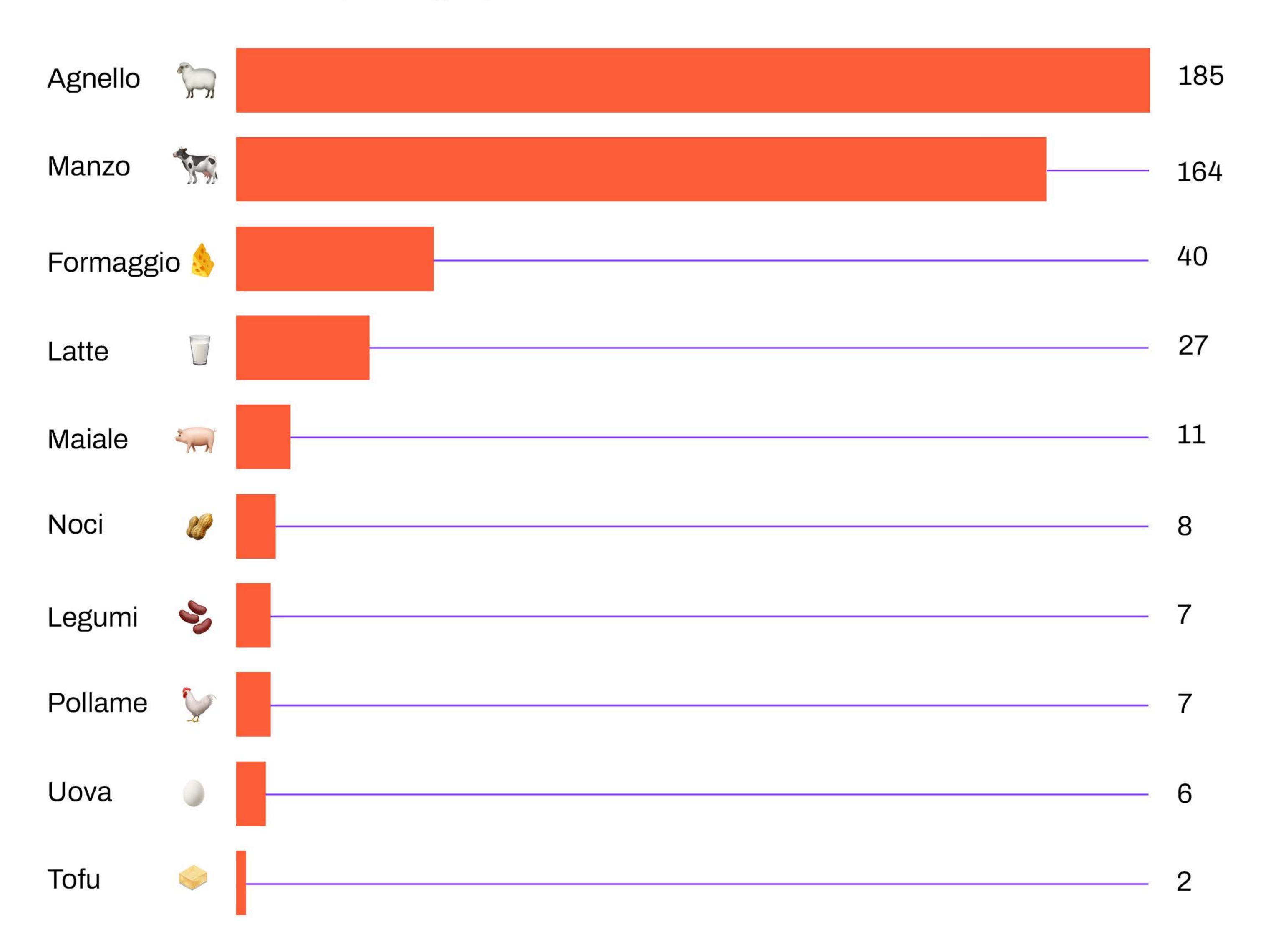
Insomma, il consumo di suolo è uno dei temi più rilevanti quando si parla di cibo, ed è un altro aspetto per cui le nostre scelte individuali contano e, come vedremo, contano parecchio.



Il consumo di suolo

La quantità di terreno necessaria per produrre **100 grammi** di proteine derivanti dalla carne è decisamente più elevata rispetto a quella necessaria per produrre formaggio, legumi e tofu.

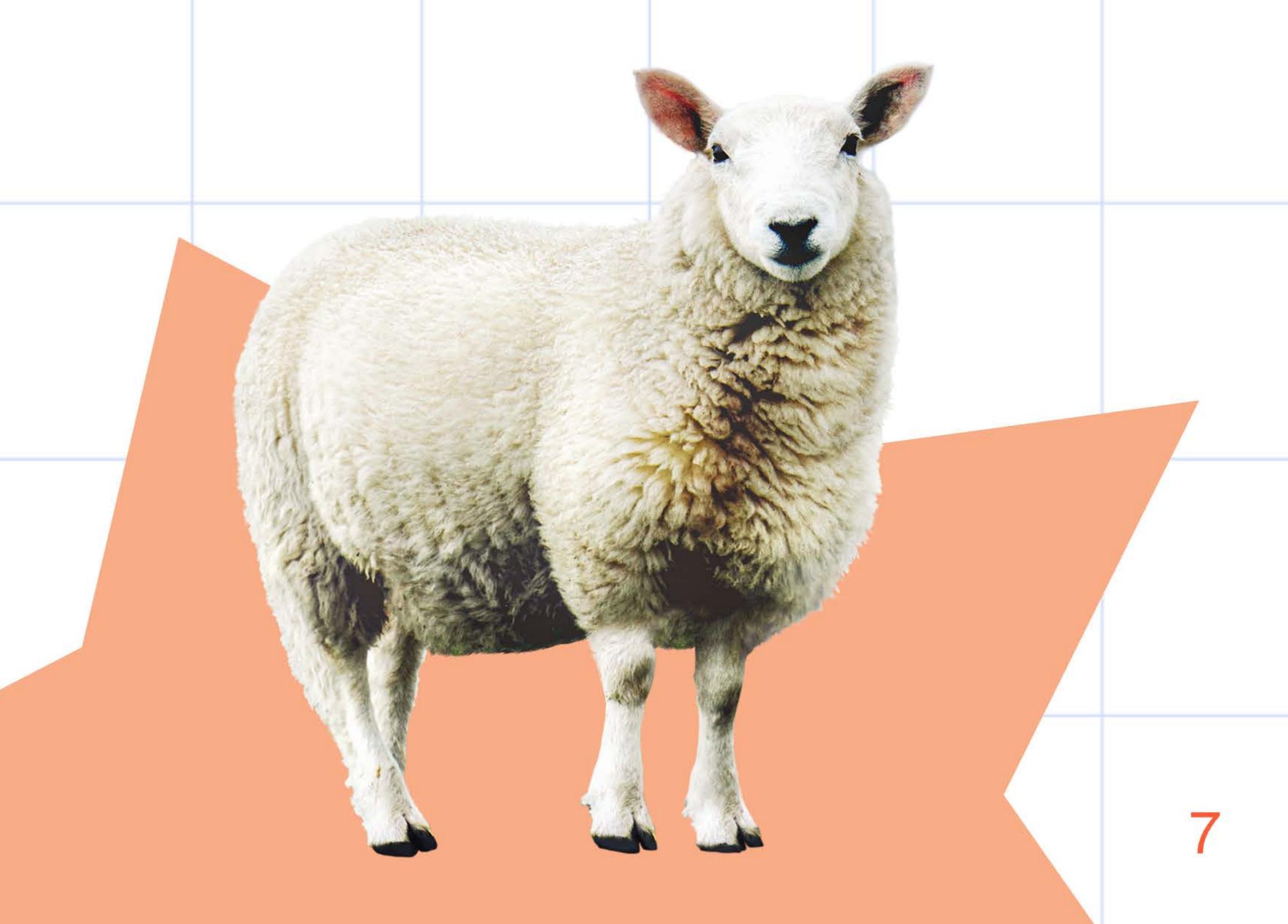
Consumo di suolo in m² per 100g di proteine



Il consumo di suolo

A parità di proteine, consumare carne di pollo o maiale rispetto a quella di manzo o agnello riduce drasticamente il suolo utilizzato per allevarla.

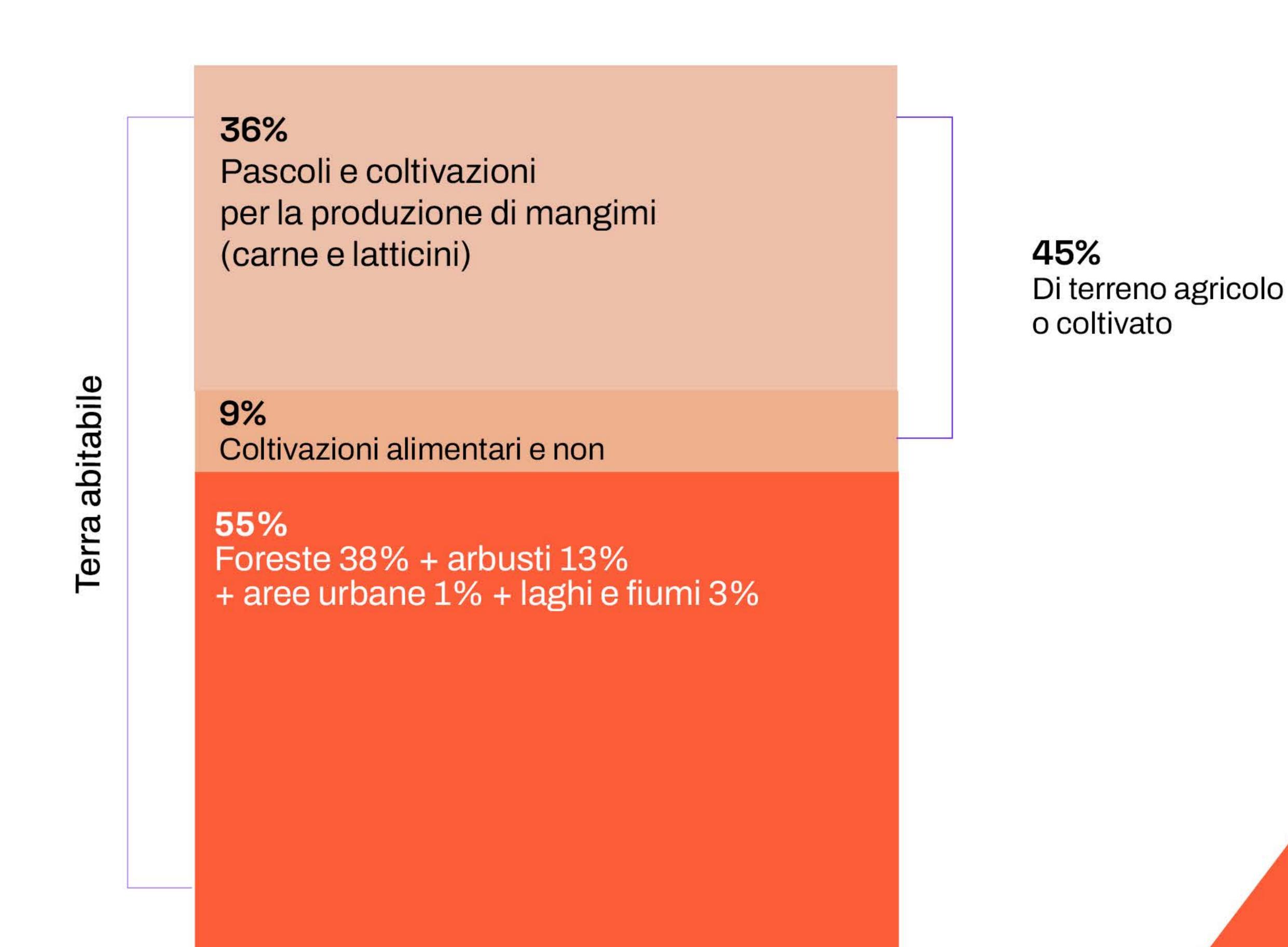
Ma se guardiamo a un confronto tra proteine animali e di origine vegetale, scegliere le seconde è un'opzione ancora più sostenibile in termini di consumo di suolo. Se invece guardiamo alle calorie, dobbiamo considerare che meno del 20% delle fornitura mondiale di calorie che assorbiamo arriva da prodotti di origine animale, che però è responsabile dell'80% del consumo di suolo legato al settore agricolo.



Il consumo di suolo

Perdere habitat è solo l'inizio di una catena di problemi. Significa perdere le specie che li abitano e rinunciare a quei servizi silenziosi e invisibili che un ecosistema funzionante ci garantisce ogni giorno – per esempio la nostra salute e quella delle piante che coltiviamo per sfamarci e curarci. Facciamo ancora fatica ad accorgercene, ma stiamo erodendo le fondamenta stesse delle nostre economie e dei nostri mezzi di sussistenza.

I pascoli e le coltivazioni per l'alimentazione animale occupano 4 volte il suolo necessario per le altre coltivazioni



Il consumo di suolo

Uno studio del 2023, pubblicato su Nature Sustainability, ha mappato la possibile espansione dei terreni dedicati alla produzione alimentare entro il 2050 e ha valutato l'impatto di diverse soluzioni.

Gli studiosi hanno concluso che, continuando sulla stessa rotta – con la crescita prevista della popolazione mondiale e nessuna variazione negli stili di vita e nell'ottimizzazione della produzione – nei prossimi trent'anni avremmo bisogno di oltre un quarto in più dell'attuale terreno utilizzato per produrre cibo.

La perdita di biodiversità in Africa e America Latina sarebbe drammatica. Adottare però una dieta che riduca il consumo di alimenti di origine animale e dimezzi lo spreco alimentare,

insieme all'ottimizzazione di commercio e produzione, potrebbe consentirci di ridurre al minimo la perdita di habitat, e in molti Paesi il bisogno di terreno diminuirebbe nonostante un aumento della popolazione



Le diverse opzioni possibili

Ridurre il consumo di carne è dunque un primo, importante passo per salvaguardare la salute del pianeta, e anche di noi stessi.

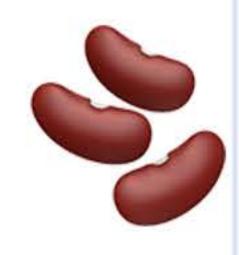
Per una dieta sana non dovremmo mangiare più di 3 porzioni di carne da 100 g a settimana, di cui solo 1 di carne rossa. I nutrizionisti consigliano almeno

5 porzioni di frutta e verdura al giorno Ridurre il consumo di carne è necessario ma ci sono diversi modi per farlo. Sempre più spesso, infatti, si sente parlare di

dieta vegana, vegetariana e flexitariana.

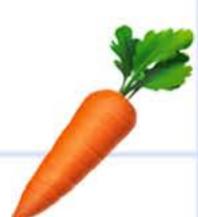
Capiamo insieme di cosa si tratta, quali sono le differenze principali e i rispettivi benefici ambientali ed economici.

Le diverse opzioni possibili



Vegana

Esclude completamente il consumo di prodotti animali o derivati, tra cui anche uova, formaggio e miele.



Vegetariana

Dieta a base di vegetali che prevede il consumo di prodotti e derivati animali come formaggi, uova, miele, etc..



Pescetariana

Astensione dal consumo di carne ma non di pesce.



Flexitariana

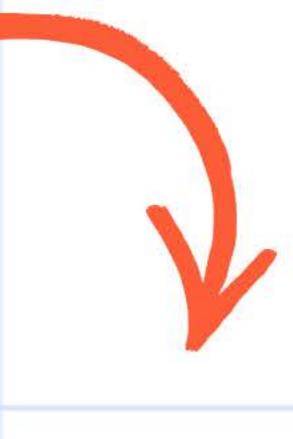
Prevede una riduzione del consumo di carne e pesce, ma non la loro completa eliminazione.

Le diverse opzioni possibili

Lo studio pubblicato su The Lancet nel 2018, ha esaminato gli effetti su ambiente e salute di diverse diete in 150 Paesi, tra cui l'Italia. Il risultato: sostenibilità ambientale e salute vanno a braccetto. Purché la dieta sia bilanciata, può ridurre la mortalità legata a malattie croniche del 19% per la dieta flexitariana (quantità moderate di carne) e fino al 22% per la dieta vegana (fonte).

Inoltre lo studio ha evidenziato che una dieta a basso consumo di carne ed equilibrata dal punto di vista energetico riduce gli impatti ambientali a livello globale. Le emissioni di gas serra diminuiscono del 54-87%, l'uso di azoto del 23-25%, il fosforo del 18-21%, l'uso dei terreni coltivabili dell'8-11% e l'uso dell'acqua dolce del 2-11%. In alcuni Paesi a basso reddito, gli effetti su terreni coltivabili, acqua dolce e fosforo sono stati meno evidenti.





Le diverse opzioni possibili

Risultati simili emergono da una ricerca di Altroconsumo che mette a confronto la dieta vegetariana, vegana e quella mediterranea. La ricerca conferma che a livello di impatto ambientale

la dieta mediterranea è la più impattante per le emissioni

che contribuiscono al riscaldamento globale. Dal punto di vista del consumo di acqua

la dieta più impattante è nuovamente quella che prevede il consumo di carne.

Oltre a questo, la ricerca mette in luce anche la differenza di spesa economica tra le tre diverse diete. La mediterranea è la più costosa: 63 euro a settimana, mentre la dieta vegetariana e quella vegana costano circa 10 euro in meno (fonte).



Le diverse opzioni possibili

Dalla ricerca di Altroconsumo emerge che la dieta mediterranea, che è quella che include frutta, verdura, cereali, frutta secca, poca carne rossa e bianca, oltre al pesce e altri derivati animali come uova e formaggio, è anche la più cara.

Dieta vegetariana

53€ spesa settimanale

10,88

kg CO, eq

Riscaldamento globale

16,80

m² eq

Utilizzo del suolo

1.980

Litri

Consumo di acqua

Dieta vegana

54€ spesa settimanale

8,28

kg CO, eq

Riscaldamento globale

15,24

m² eq

Utilizzo del suolo

1.810

Litri

Consumo di acqua

Dieta mediterranea

63€ spesa settimanale

15,08

kg CO, eq

Riscaldamento globale

18,84

m² eq

Utilizzo del suolo

1.880

Litri

Consumo di acqua

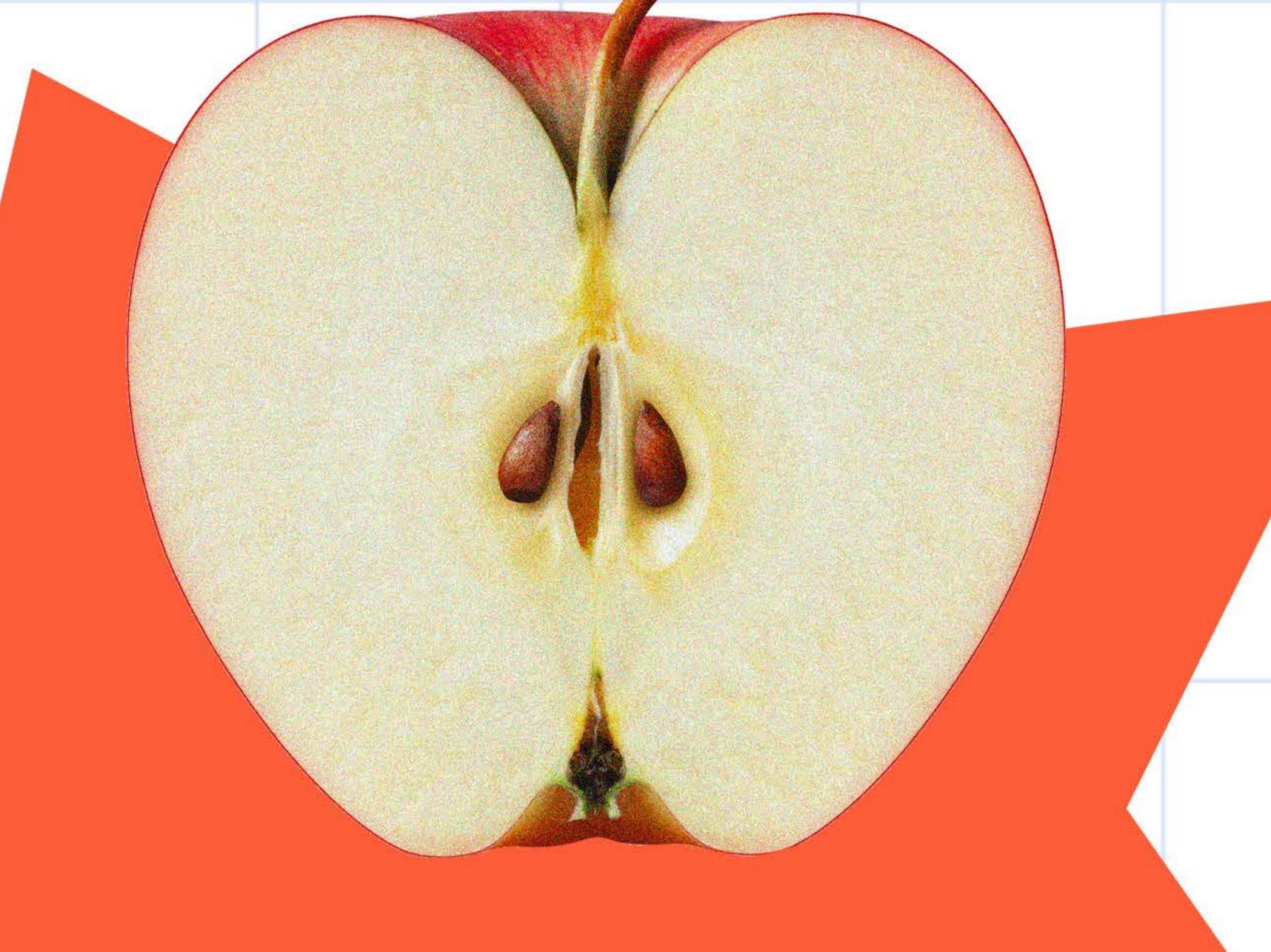
Le diverse diete, l'ambiente e la salute

Un altro studio, pubblicato nel 2017 su Nature Scientific Reports e condotto proprio sulla popolazione italiana, ha confermato che una dieta per lo più a base vegetale basata sulla nostra tradizione culinaria può portare benefici ambientali ed essere bilanciata dal punto di vista nutrizionale (fonte).

Inoltre, da uno studio pubblicato nel 2024 dall'AIRC emerge che

le diete vegetariane e vegane sono state associate a un miglior profilo lipidico

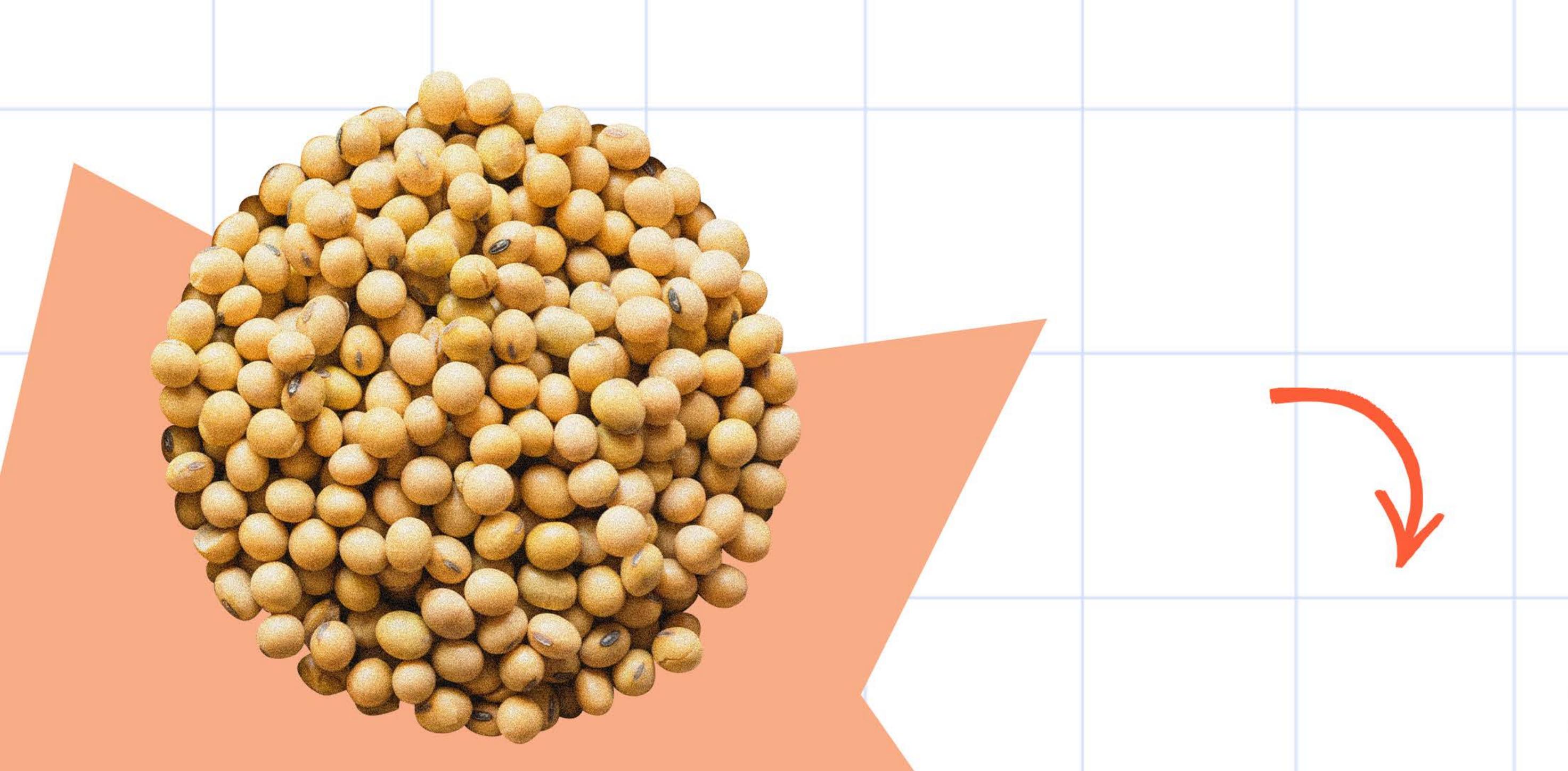
un migliore controllo
della glicemia, un indice
di massa corporea più sano,
meno infiammazione e un
rischio ridotto di malattie
cardiovascolari e cancro,
oltre a una minore mortalità
per patologie cardiache (fonte).



Le diverse diete, l'ambiente e la salute

A conferma di tutto questo, nel 2022 è stata condotta una meta-analisi che suggerisce che una dieta vegana può ridurre il peso corporeo e apportare benefici alla salute come la riduzione dell'incidenza di cancro e una riduzione della mortalità.

Tuttavia, lo studio, sottolinea anche che la dieta vegana può anche aumentare il rischio di fratture ossee (fonte). Per questo è sempre consigliato consultare un nutrizionista. Un primo passo per essere più sostenibili è sicuramente quello di ridurre la quantità di carne, soprattutto rossa e processata, e stare attenti alla sostenibilità dei prodotti con cui la sostituiamo. Ridurre il consumo di carne a favore di alimenti di origine vegetale come i legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie...) è sicuramente una scelta che va incontro alla nostra salute e all'ambiente.



Dopo la scelta

La scelta della dieta è dunque un passaggio fondamentale per pianificare e attuare delle scelte alimentari che siano allo stesso tempo sane e sostenibili per l'ambiente.

Ma non basta, altre scelte importanti riguardano anche le **origini** dei prodotti che acquistiamo, la loro **conservazione** e il loro **utilizzo.**

Ma questi aspetti saranno approfonditi nei prossimi capitoli di questa guida al consumo responsabile.