



# Natura e crescita, ecco i cibi ecosostenibili

## Nutrizione

Roma, 27 novembre 2013 - **Si chiama piramide alimentare**, è una scaletta nota a tutti, ma solo di recente si è scoperto, mettendo in parallelo una graduatoria di riferimento, **quanto costano al territorio i cibi che arrivano sulla nostra tavola. È possibile identificare, partendo dalla seconda piramide, gli alimenti con impatto maggiore (ad esempio la carne) mentre mano a mano che si scende verso la base si collocano gli alimenti ecosostenibili (come la verdura).**

Questo ha consentito di stabilire una **correlazione tra alimenti e ambiente, in un rapporto inversamente proporzionale**: maggior consumo del cibo consigliato, meno risorse per il territorio e viceversa.

**La dieta mediterranea, in questa ottica, segna un colpo vincente, ma ancora troppo pochi italiani lo sanno e soltanto l'1% dei bambini tra i 6 e i 10 anni segue un corretto regime alimentare anche sotto il profilo ecologico.** La comparazione tra cibo e terra rossa è stata oggetto di discussione recentemente all'International Conference on Children's Health and the Environment di Gerusalemme. **Preoccupa l'impatto ambientale delle diete squilibrate**: 118 metri quadrati di terreno sono necessari per produrre un chilo di carne bovina, dieci volte dell'impegno richiesto per ottenere lo stesso quantitativo di pasta, che è di soli 12 metri quadri. Cifre ridotte a due soli metri quadri per coltivare per ortaggi e verdura.

I risultati dello studio sono stati commentati da **Giuseppe Mele, pediatra, docente ai congressi internazionali e presidente di Paidòss, l'Osservatorio Nazionale sulla Salute dell'Infanzia e dell'Adolescenza.** «Preoccupano le conseguenze di scelte alimentari scorrette - spiega lo specialista - appare opportuno riorientare gli stili di vita e alimentari verso

modalità di consumo sostenibili, valide anche per l'ambiente e l'equilibrio socioeconomico».

Basandosi sulla concezione della Doppia Piramide Alimentare, proposta dal Barilla Center for Food & Nutrition, **si possono indicare i cibi di cui è maggiormente consigliato il consumo (le verdure ad esempio) e quelli che hanno un dispendio minore di risorse per il territorio** (ancora le verdure, che figurano alla base di una piramide capovolta rispetto alla prima). La ricerca ha misurato l'impronta ecologica dei prodotti di più largo consumo dal campo di produzione, alla tavola e allo smaltimento. Ne è emerso che, in relazione a questa rapporto (impatto cibo/ambiente positivo), **sono sostenibili gli italiani che perseguono un regime vegetariano. Si difendono ancora, e tutelano l'ambiente, i consumatori di una dieta mediterranea incrementata con pane, pasta, un elevato contenuto di fibre e un ridotto apporto di alimenti animali.** Mentre le conseguenze negative si sommano per un elevato consumo di carne o di cibo spazzatura: **una alimentazione ricca di troppi grassi e zuccheri incide anche su un eccessivo introito ipocalorico (precursore di obesità e patologie correlate), sul peggioramento della qualità dei prodotti e sul depauperamento del patrimonio territoriale** a causa delle aumentate emissioni di gas a effetto serra con importanti ripercussioni sui cambiamenti climatici, del sovrautilizzo delle risorse idriche, e di iperprocessi di produzione.

Solo qualche numero: oltre 26.000 emissioni di carbonio per chilo di carne bovina prodotta e 95.000 per il formaggio, contro le 670 per la frutta e le 665 degli ortaggi. Non va meglio per le risorse idriche - 15.500 quelle spese per la produzione di un chilo di carne bovina contro le 930 di frutta e le 240 di verdura - né per i metri quadri globali di terra sfruttati pari a 118 per produrre un chilo di carne bovina contro i 12 per lo stesso quantitativo di pasta, i 4 per la frutta e solo 2 m<sup>2</sup> per gli ortaggi.

**«In considerazione dei dati emersi dallo studio condotto da Paidòss -** dichiara il presidente Giuseppe Mele - **emerge in maniera evidente la necessità di educare a una nuova ecologia dell'alimentazione, dando vita a un grande patto tra tutti gli attori del mondo dell'alimentazione, medici, ricercatori, produttori, educatori e Istituzioni pubbliche. Il nostro obiettivo, in relazione a una azione di salute pubblica e alla preservazione del territorio per le generazioni future e dei nostri figli, è quello di arrivare a contenere le conseguenze di scelte alimentari scorrette e a riorientare gli stili di vita e alimentari verso modalità di consumo più sostenibili per la salute, l'ambiente e l'integrità sociale».**

Alessandro Malpelo

■ MEDIA CORRELATI

Un viaggio su Marte, quattro miliardi di anni fa

▶ GUARDA IL VIDEO

SPONSOR

Avril Lavigne Forbidden Rose Eau de Parfum 30ml Spray

SPONSOR

L'artista giapponese consacrato dal web

▶ GUARDA IL VIDEO

Blitz della Polizia nella Marsica, sgominata banda rapinatori

▶ GUARDA IL VIDEO

## E-Mail-Adresse + Domain

[www.strato.de/E-Mail](http://www.strato.de/E-Mail)

E-Mail mit POP3, IMAP oder Xchange. Profi-Kommunikation bei STRATO!



---

Statoil

---

Webdesign Neumarkt

---

OPUS® Sale bis zu -70%

---

Teakholz anstatt Gold