



NOI....COSTRUTTORI DI UN MONDO SOSTENIBILE

Un'alimentazione migliore può aiutare anche l'ambiente

Quando si pensa alla sicurezza alimentare e a quella ambientale, spesso non ci rendiamo conto di come siano due argomenti profondamente intrecciati. Nel mondo contemporaneo, argomenti come sicurezza alimentare e rispetto dell'ambiente sono oggetto di un'attenzione crescente, essendo sempre più forte da parte dell'opinione pubblica, di enti amministrativi e di legislatori, la sensibilizzazione ai temi della sostenibilità.

Che fame dopo un'intensa mattina di studio o lavoro! Certo, hamburger e bibita sono allettanti, veloci ed economici ma non sono certo ecosostenibili!

Purtroppo, le grandi catene di fast food, per garantire prezzi bassi, attuano politiche economiche in stridente contrasto con le esigenze ambientali: per produrre molta carne, servono molte mucche, che hanno bisogno di grandi pascoli, che vengono realizzati mediante deforestazione e cancellazione di colture pre-esistenti. Paghiamo pochi soldi per mangiare, ma il conto ambientale è salato.

E lo stesso processo avviene per la grande distribuzione: grandi numeri, garantiti da colture ricche di agenti chimici che finiranno nei nostri piatti, dopo aver percorso magari migliaia di chilometri prima di arrivare sotto casa nostra.

Qualche volta cerchiamo allora di pranzare in luoghi che servono, se non prodotti locali, almeno regionali o italiani. Molti esercizi iniziano ad offrire cibo biologico, che per sua natura ha una provenienza in gran parte locale e, soprattutto, è privo di fertilizzanti chimici. Consumando un pasto con prodotti locali e di stagione si risparmia energia e si producono la metà delle emissioni di gas ad effetto serra come l'anidride carbonica. In più si ottengono sicurezza e il tipico, inconfondibile sapore della nostra terra e delle nostre tradizioni.

I comportamenti di acquisto responsabile di ciò che mangiamo possono concretamente contribuire alla riduzione dell'inquinamento e al risparmio energetico.

Prodotti come vino australiano, prugne cilene e carne argentina che devono percorrere migliaia di chilometri prima di giungere sulle nostre tavole ma che possono essere validamente sostituiti da prodotti "nostrani": l'Italia vanta infatti 469 vini nazionali doc, docg e igt, ha il primato europeo nella quantità, varietà e sanità dell'ortofrutta e per quanto riguarda la carne non mancano prestigiose razze storiche come la Chianina, da cui si ottiene la bistecca fiorentina.

Altri esempi di cibo che si potrebbe sostituire con alimenti nazionali: l'anguria da Panama, la carne dal Brasile, l'aglio e il pomodoro dalla Cina, l'uva dal Sudafrica, i meloni da Guadalupe e il riso dagli Stati Uniti. Per alcuni di questi prodotti sono stati rilevati problemi di carattere sanitario: la Commissione europea è intervenuta per limitare le importazioni di carne brasiliana perché non soddisfa i requisiti sanitari dell'Ue, mentre sull'aglio cinese pesano tutte le perplessità provocate dalle emergenze che si sono verificate per gli alimenti provenienti dal Paese. E per gli altri prodotti, non ci sono motivazioni che ne giustifichino la scelta, anche considerando il fatto che acquistare quelli italiani durante la stagione produttiva garantisce maggiore risparmio e freschezza. Consumando prodotti locali e di stagione e facendo attenzione agli imballaggi, una famiglia può arrivare ad abbattere fino a mille chili di anidride carbonica all'anno.

Per porre rimedio a questa situazione, bisogna stimolare produttori e consumatori a fare scelte che favoriscano l'ambiente. Nel caso dei primi, è importante l'uso delle nuove tecnologie, in particolare quelle che permettono di ridurre l'impatto e aumentare la produttività grazie, per esempio, a dispositivi mobili come i droni in grado di raccogliere puntualmente dati su meteo e stato del suolo. Ma non meno importanti sono le scelte dei consumatori, perché anche nel caso di prodotti di origine animale a minore impatto, questo è comunque superiore rispetto a quello degli equivalenti vegetali. Così un litro di latte vaccino a basso impatto consuma quasi il doppio di terra e produce emissioni doppie rispetto a un litro di latte di soia di un produttore a medio impatto. Di fatto, le diete a base vegetale riducono le emissioni alimentari fino al 73 per cento, a seconda del luogo di residenza. Inoltre, per quanto a prima vista possa sembrare strano, anche il fabbisogno globale di terreno da destinare all'agricoltura si ridurrebbe di circa 3,1 miliardi di ettari (pari al 76 per cento).

L'impatto ambientale dei consumi alimentari varia in maniera drammatica non solo tra prodotti ma anche, per ciascun prodotto, a seconda del ciclo di produzione. Per esempio, per 100 grammi di proteine i produttori di carne bovina ad alto impatto ambientale creano l'equivalente di 105 chilogrammi di CO₂ e usano 370 metri quadrati di terreno, valori da 12

e 50 volte superiori a quelli dei produttori di carne bovina a basso impatto. E la produzione di carne bovina a basso impatto consuma comunque 36 volte più suolo e produce 6 volte più emissioni di quella dei piselli.

«Il cibo è una risorsa fondamentale per garantire il nostro benessere, ma siamo davvero sicuri di avere uno stile alimentare che garantisca una vita longeva e di buona qualità? La risposta è No!». Una vita sana non significa infatti solo una vita in salute, senza malattia. La salute dipende anche e soprattutto da ciò che mangiamo ma anche dall'ambiente e dalla società in cui viviamo. A mettere a rischio le nostre vite, però, in un contesto di profonde modificazioni climatiche, non è soltanto il modo in cui consumiamo il cibo (se assumiamo cioè più o meno alimenti grassi o poca frutta e verdura) ma anche il modo in cui lo produciamo. La cura della salute del pianeta parte quindi anche dalla tavola. Ma non tutti lo sanno. Sono le scelte che si fanno al supermercato, nella spesa quotidiana, che possono pertanto impattare in modo positivo o negativo sulle emissioni del gas serra e quindi dei cambiamenti climatici. Cibi più inquinanti e meno inquinanti che possono aiutare a contenere le emissioni del gas serra e ridurre gli effetti dei cambiamenti climatici. Quelli tanto reclamati dai giovanissimi che, seguendo l'esempio della dodicenne svedese Greta Thunberg, ogni venerdì scendono in piazza con i Fridays for future per sensibilizzare i governi e gli adulti e fermare il surriscaldamento globale del pianeta. La produzione di cibo è l'attività dell'uomo che contribuisce di più al cambiamento climatico (31%), superando il riscaldamento degli edifici (23,6%) e i mezzi di trasporto (18,5%). Il binomio salute-sostenibilità trova la sua sintesi nella 'doppia piramide' alimentare e ambientale. Accanto alla classica piramide della dieta mediterranea c'è quella ambientale capovolta: in quest'ultima gli alimenti vengono classificati in base alla loro 'impronta ecologica', l'impatto cioè che producono sull'ambiente. Nella parte superiore della piramide si trovano carne rossa, dolci, formaggi, carni bianche, pesce e uova. «Questi sono alimenti di cui è importante moderare il consumo: offrono importanti nutrienti, ma la loro quantità deve essere mantenuta sotto controllo per evitare impatti negativi sulla salute e sull'ambiente». Scegliere principalmente cibi di origini vegetale, possibilmente stagionali e locali, oltre a variare l'alimentazione, limitando il consumo di alimenti trasformati può infatti aiutare non solo la nostra salute ma anche quella del pianeta. E, se proprio non si riesce fare a meno della carne, gli scienziati suggeriscono di scegliere prodotti che provengono da animali allevati a terra e liberi di muoversi. «Il cibo che scegli ha anche un effetto diretto su come vivono gli animali nelle fattorie».