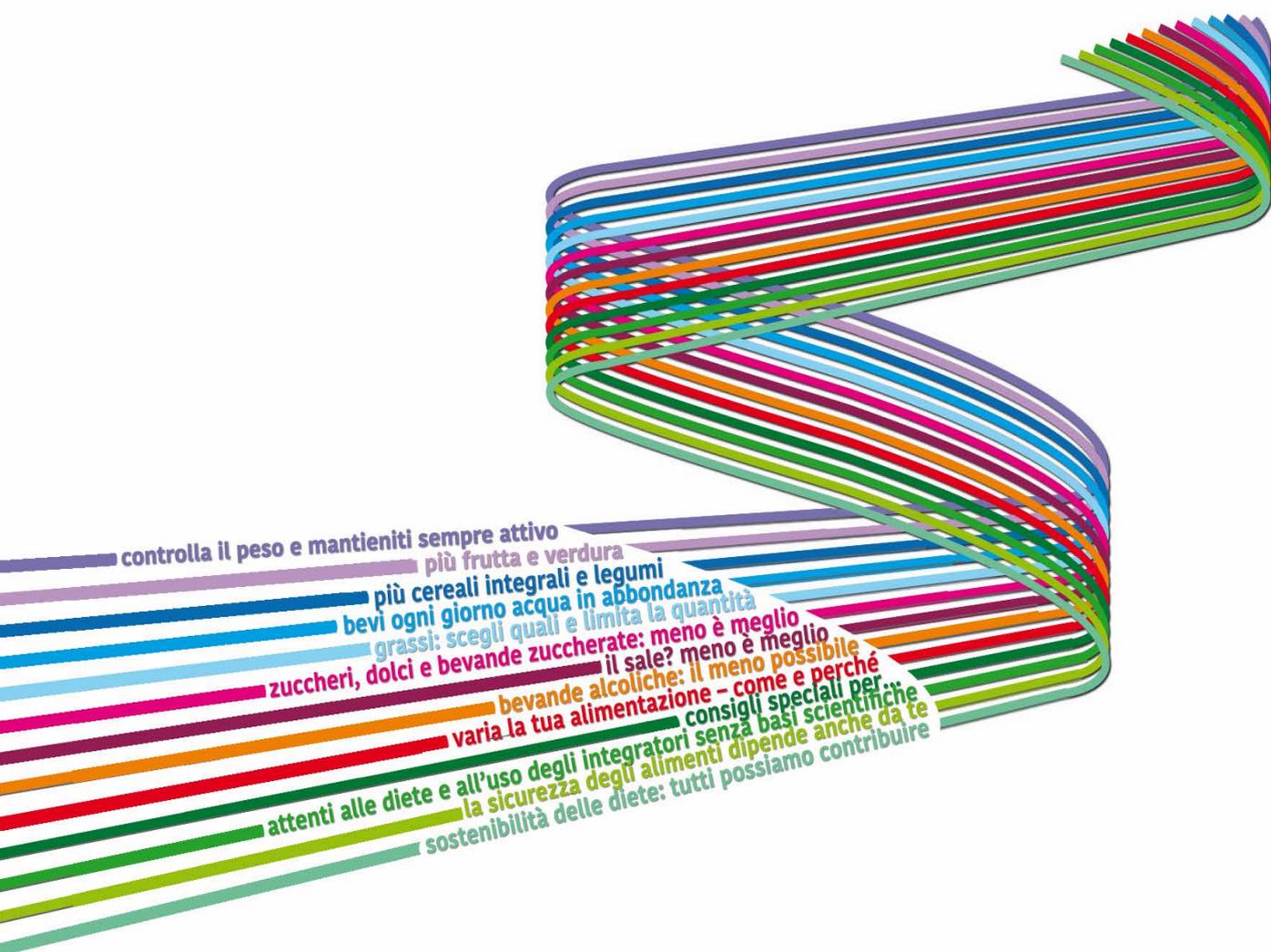


Linee guida per una sana alimentazione



13. SOSTENIBILITÀ DELLE DIETE: TUTTI POSSIAMO CONTRIBUIRE

COME COMPORTARSI

- Combina nella tua dieta tanti alimenti vegetali (frutta, verdura e ortaggi, legumi e cereali) con pochi prodotti animali, necessari per evitare carenze che comporterebbero ricorso ad integrazione con i relativi costi anche ambientali. Già questo ti permette di proteggere l'ambiente.
- Consuma sempre latte e yogurt secondo le raccomandazioni. Sono alimenti importanti per l'equilibrio della dieta, che consumiamo poco e che hanno anche un impatto ambientale minore rispetto ad altri alimenti di origine animale.
- Modera il consumo di carne, attenendoti alle raccomandazioni e sostituendola più spesso con cereali e legumi.
- Metti in opera tutte le strategie possibili di lotta allo spreco alimentare perché molto possiamo fare anche a livello domestico. Per produrre cibo che non verrà consumato vengono inutilmente utilizzate risorse naturali e generate emissioni nell'atmosfera e rifiuti.
- Programma la spesa familiare cercando di non fare scorte che non riesci a smaltire, onde evitare che parte della spesa vada a male e debba essere eliminata.
- Riponi con attenzione la spesa: gli alimenti più "nuovi", con una data di scadenza più lontana devono essere posti in posizione meno visibile nel frigorifero o nella dispensa, mentre avanti vanno messi quelli più vecchi, al fine di consumarli prima ed evitare che vadano sprecati.
- Ricicla gli avanzi in nuove ricette, mangia il giorno dopo quello che è avanzato, purché secondo le regole indicate nella direttiva "La sicurezza degli alimenti dipende anche da te". Non sprecare e insegnare a non sprecare significa fare cultura del valore del cibo.
- Struttura ricette con materie prime meno costose ma ugualmente nutrienti. Pollo, uova, latte, yogurt, ricotta, legumi hanno un grande valore nutrizionale e possono essere la base di molte preparazioni gustose.
- Scegli l'acqua di rubinetto: è ottima dal punto di vista nutrizionale e utile per l'ambiente.

Il sistema alimentare ha un impatto non solo sulla salute dei cittadini ma anche sull'ambiente e sulla società in generale. La sostenibilità delle diete rappresenta un problema rilevante a lungo termine. Infatti la produzione, trasformazione e distribuzione degli alimenti ha impatto sull'ambiente in diversi modi. Le Linee Guida per una Sana Alimentazione hanno come obiettivo primario la protezione della salute del consumatore guidandolo verso scelte alimentari salutari che siano al tempo stesso, ove possibile, sostenibili. Lo scopo ultimo è di promuovere in Italia modelli di consumi alimentari che abbiano un impatto positivo sulla qualità della vita dei consumatori e delle persone coinvolte nel processo di produzione e distribuzione e che abbiano l'impatto ambientale più basso possibile.

La sostenibilità delle diete è dunque un concetto che integra lo stile di vita alimentare corretto con produzioni agricole rispettose dell'ambiente, il tutto avendo come obiettivo la salute e il benessere di tutti, a tutte le età.

In sintesi, un modello di "dieta sostenibile" è una dieta a basso impatto ambientale che contribuisca alla sicurezza alimentare e nutrizionale e alla salute delle generazioni presenti e future.

L'obiettivo di tutte le direttive delle presenti Linee Guida è la protezione della salute del consumatore e la prevenzione delle malattie croniche e dell'obesità. Non può esserci salute del consumatore senza protezione dell'ambiente, senza la necessaria attenzione alle fasce sociali più deboli e senza indicazioni pratiche per la scelta di alimenti e comportamenti che prendano in considerazione tutti questi aspetti.

La produzione di alimenti, almeno come è concepita attualmente, è un'attività che necessariamente determina un certo impatto ambientale perché produce, in genere, almeno alcuni dei seguenti effetti: riduzione della biodiversità, inquinamento, erosione del suolo, danni al paesaggio, consumo di riserve idriche, emissioni di gas ad effetto serra. Inoltre, la trasformazione e la distribuzione dei prodotti alimentari, quindi conservazione, imballaggio, trasporto fino al punto vendita e dal punto vendita a casa, lo smaltimento degli imballaggi, dei rifiuti e degli scarti alimentari sono componenti di cui dobbiamo tenere conto per fare delle scelte alimentari idonee a massimizzare la qualità nutrizionale dell'alimento, riducendo al minimo l'impatto sull'ambiente.

1. Quali alimenti preferire in relazione all'impatto ambientale?

Il consumatore può fare molto per la propria salute e per la tutela dell'ambiente attraverso le proprie scelte alimentari. In particolare, preferire un'alimentazione a forte componente vegetale, ma senza rinunciare a quella piccola quota di prodotti animali necessari per evitare carenze specifiche, è fondamentale per proteggere la salute e l'ambiente nello stesso tempo.

La **carne**, e i prodotti trasformati che ne derivano, viene spesso menzionata tra gli alimenti i cui processi produttivi maggiormente contribuiscono alle emissioni di gas ad effetto serra, al consumo di risorse idriche e al consumo di suolo, indicatori principali dell'impatto ambientale delle produzioni alimentari. Si stima, infatti che nel mondo la produzione di carne sia responsabile del 18% delle emissioni globali di anidride carbonica dovute ad attività umane: si tratta di una percentuale simile a quella dell'industria e più elevata di quella dell'intero settore dei trasporti, che ammonta a circa il 13%. Tuttavia, bisogna fare alcune precisazioni: non è corretto, come spesso invece si fa, confrontare l'impatto ambientale di 1Kg di carne con quello di 1kg di frutta e verdura perché il contenuto in nutrienti (proteine, ferro, zinco, vitamina B12, ecc.) è molto diverso, così come le quantità di consumo raccomandate che sono nettamente più basse per la carne (fino a venti volte meno). E poi le diverse tipologie di carne pur essendo simili dal punto di vista del valore nutrizionale, determinano un impatto sull'ambiente di entità spesso diverso. Infatti, i dati degli indicatori ambientali (gas ad effetto serra, utilizzo di acqua e del suolo) riportano valori più elevati per le carni bovine rispetto a quelli delle carni suine e del pollame. Il caso della carne rappresenta un chiaro esempio di come possiamo fare scelte protettive della salute e contemporaneamente di salvaguardia dell'ambiente. Prediligere le carni bianche (pollame e coniglio), ridurre i consumi di carne rossa, sia fresca che trasformata (bovina, suina e ovina) e sostituire spesso la carne con pesce, uova, latticini o con la combinazione di cereali e legumi, rappresentano scelte ottimali sia dal punto di vista nutrizionale che da quello ambientale.

La presenza del **pesce** è importante in un'alimentazione bilanciata non solo perché rappresenta un'ottima fonte di acidi grassi omega-3, ma perché fonte di proteine di ottima qualità, vitamine, minerali tra i quali il ferro ecc. La scelta di pesce di piccola taglia (alici, sardine, sgombro, ecc.) oltre ad essere un comportamento valido per la salute, lo è anche per l'ambiente. Infatti, la riduzione più massiva delle risorse ittiche è a carico delle specie grandi e/o molto consumate, come tonno, pesce spada, merluzzo, sogliola, ecc., basti pensare che delle oltre 700 specie commestibili, ne viene commercializzata solo una piccola parte (circa il 10%), a causa di abitudini alimentari e culturali ormai consolidate. Sarebbe opportuno diversificare le scelte ed orientarsi più spesso verso specie meno conosciute, qualora ne capiti l'occasione: è la richiesta che fa mercato. La qualità del pesce di acquacoltura, erroneamente considerato una seconda scelta dettata da motivi di risparmio, è molto migliorata negli ultimi anni e può assicurare pesce di ottima qualità nutrizionale, ricco di gusto, a prezzo accessibile e, se allevato con criteri di sostenibilità, può rappresentare un modo per proteggere le risorse marine selvatiche mantenendo le quote di pescato a livelli sostenibili.

Tra i prodotti di origine animale vale la pena ricordare che il **latte** e lo **yogurt** sono alimenti importanti per l'equilibrio della dieta oltre a presentare un impatto ambientale ridotto rispetto a quello delle carni hanno proteine di ottima qualità, oltre a calcio e vitamine. Per il gruppo degli ortaggi, della frutta e della verdura, l'impatto ambientale può variare molto a seconda del tipo di produzione e di trasformazione. I prodotti fuori stagione, conservati a lungo in celle frigorifere, la coltivazione in serra con riscaldamento o illuminazione aggiuntiva, la catena del freddo per il trasporto e la distribuzione di alimenti surgelati o pronti per l'uso, possono implicare un consumo di energia elevato. Tuttavia, poiché l'obiettivo di salute pubblica è aumentare il consumo di ortaggi, frutta e verdura, tali prodotti possono rappresentare una strategia accettabile che stimola il consumatore in tal senso.

2. Cosa possiamo fare in cucina per limitare l'impatto ambientale?

Consumare frutta, ortaggi e verdure crudi o con cotture rapide è vantaggioso dal punto di vista nutrizionale (vedi "Più Frutta e Verdura") ma anche ambientale, per il minor consumo di energia. Le modalità di cottura a più basso impatto ambientale sono il forno a microonde e la pentola a pressione, mentre quella a maggior impatto ambientale è il forno tradizionale elettrico. Anche semplicemente usare coperchi riduce il consumo di energia perché abbrevia i tempi necessari per arrivare all'ebollizione e consente di mantenerla abbassando la fiamma.

3. La stagionalità e il “Chilometro Zero”

Tante sono le campagne mediatiche che esortano al consumo di prodotti di stagione e a chilometro zero, soprattutto per quanto riguarda la frutta e la verdura. Nella accezione generale, l'alimento di stagione è quello che viene prodotto in campo aperto, oppure in serra senza però l'uso di luce e/o di riscaldamento aggiuntivo. A questo concetto spesso si aggiunge l'idea della produzione locale e della raccolta solo dopo maturazione sulla pianta. La scelta di frutta, verdura di stagione è opportuna perché normalmente il prodotto costa meno ed è più buono: condizione, questa, che ne favorisce il consumo. La questione del “Chilometro Zero” come indicatore di sostenibilità ambientale, pur essendo interessante, ha dei limiti. Non sempre però un prodotto importato da posti lontani ha un impatto meno favorevole rispetto a uno prodotto a livello locale. Può succedere che prodotti importati impieghino meno input e contribuiscano a ridurre le emissioni climalteranti. Secondo valutazioni recenti, l'importazione di prodotti provenienti da lontano e in un periodo in cui sono fuori stagione sul territorio italiano potrebbe comportare un impatto sull'ambiente minore rispetto alla coltivazione locale in serra, o alla conservazione del raccolto in celle frigorifere per i mesi nei quali il prodotto non è disponibile. Questo punto è particolarmente importante perché evidenzia come sia importante promuovere prodotti locali, ma che siano anche di stagione. Le valutazioni sulla sostenibilità vanno fatte caso per caso e non possono essere generalizzate. Consumare prodotti locali è interessante dal punto di vista della sostenibilità sociale, poiché si tratta di filiere corte che assicurano un maggior guadagno per gli agricoltori.

È molto difficile definire una tabella di stagionalità dei prodotti orto-frutticoli e se ne trovano diverse, in parte difformi, proposte da organizzazione sia pubbliche che private. Devono essere considerate orientative e di carattere generale, infatti i periodi in cui i prodotti vengono raccolti sono cambiati nel tempo, così come è cambiato il clima e le tecniche di produzione, cui si aggiunge la aumentata disponibilità alla coltivazione di varietà precoci e varietà tardive che aumenta in modo considerevole la presenza sul mercato di prodotti di stagione che non lo erano qualche tempo fa.

4. I prodotti biologici

L'agricoltura biologica è un sistema di coltivazione e di allevamento che mira a sostenere la salute del suolo, dell'ecosistema e delle persone. Si basa su pratiche agronomiche, adatte alle condizioni locali, che mirano a limitare l'uso di input esterni all'azienda agricola, quali fertilizzanti e fitofarmaci di sintesi.

La normativa del settore consente l'impiego di un numero limitato di additivi e coadiuvanti tecnologici derivati da fonti naturali.

Tuttavia, anche nel caso dei prodotti di coltivazione biologica le valutazioni vanno fatte con criteri obiettivi e prendendo in considerazione il loro impatto globale e non solamente locale. Infatti, come spesso accade per questo tipo di tematiche, le valutazioni diventano più complesse quando se ne approfondiscono i vari aspetti. Le coltivazioni biologiche, infatti, hanno, in genere, rese minori rispetto a quelle in campo convenzionale, per cui può essere necessario impiegare più superficie per avere lo stesso quantitativo di prodotto e, come è noto, anche il consumo di terreno è un elemento critico della sostenibilità. L'attenzione dovrebbe allargarsi a livello globale considerando, ad esempio, più che l'impatto per unità di superficie (in termini di input, emissioni ed effetti sulla biodiversità) l'impatto per unità di prodotto ottenuto. Non secondario per il consumatore è anche il prezzo, che è ancora mediamente più alto per il prodotto biologico rispetto al convenzionale, anche se le differenze negli ultimi anni si sono attenuate.

Nel campo delle produzioni animali, le produzioni biologiche assicurano un maggior benessere dell'animale: le strutture per l'allevamento devono essere dimensionate al carico di bestiame; l'alimentazione è basata su foraggi e pascolo e su mangimi anch'essi di produzione biologica.

5. Gli imballaggi

L'imballaggio dei prodotti alimentari ha lo scopo di proteggere e conservare l'integrità dell'alimento stesso, ad aumentare la conservabilità dei prodotti freschi e a volte anche a rendere più agevole l'acquisto, oltre che a veicolare informazioni al consumatore attraverso l'etichettatura. Dal punto di vista dell'impatto ambientale esiste un'incessante richiesta per la riduzione dell'utilizzo degli imballaggi sui prodotti e per l'impiego di materiali la cui produzione presenti un basso impatto sull'ambiente oltre a poter essere riciclato in maniera opportuna. Tra le diverse componenti dell'impatto ambientale, il tema relativo agli



imballaggi è forse quello che il consumatore ha compreso meglio e quello su cui di fatto si impegna di più, forse anche perché costretto a farlo attraverso la raccolta differenziata imposta dalle municipalità. È difficile confrontare l'impatto ambientale dei vari tipi di imballaggio, per cui ciò che si può consigliare al consumatore è quello di scegliere prodotti con meno imballaggio e di porre attenzione alle indicazioni per lo smaltimento riportate sulla confezione, di scegliere quelle riciclabili e di smaltirle correttamente. Un esempio di imballaggio che può essere evitato è quello dell'acqua imbottigliata. La scelta di consumare più spesso acqua di rubinetto contribuisce all'ambiente, sul quale non graverà l'impatto delle bottiglie di plastica, né quello del trasporto (vedi "Bevi ogni giorno acqua in abbondanza").

6. Sostenibilità vuol dire anche riduzione degli sprechi

La lotta agli sprechi alimentari è divenuta nel corso degli anni un imperativo etico. Lo spreco dipende in parte da limiti logistici e infrastrutturali e si può verificare a molti livelli sia nella fase produttiva (tra raccolta e trasformazione degli alimenti) sia nelle fasi successive di distribuzione, vendita e consumo finale. È legato a molti fattori, compresi anche comportamenti individuali e su questi possiamo intervenire. Lo spreco alimentare ha forti ripercussioni a livello ambientale ed economico. Basti pensare che per produrre il cibo che non verrà consumato, vengono inutilmente utilizzate risorse naturali e generate emissioni nell'atmosfera e rifiuti, i quali ultimi andranno a sommarsi agli sprechi. La redistribuzione del cibo destinato allo spreco può contribuire al miglioramento dello stato nutrizionale delle fasce di popolazione socialmente fragili, ove questa attività venga organizzata e messa a sistema.

Lo spreco è soprattutto a carico degli alimenti facilmente deperibili, come la frutta e la verdura e di quelli che hanno una data di scadenza molto breve. Si verifica spreco anche a livello della distribuzione: molti alimenti vicini alla scadenza o che presentano imperfezioni estetiche (macchie sulla buccia o ammaccature) non vengono nemmeno messi in vendita a volte, o quando lo sono vengono scartati dagli acquirenti. Questo è un comportamento che può essere migliorato da parte dei consumatori e a volte la distribuzione sta già contribuendo in tal senso, quando offre prodotti meno "belli" e prossimi alla scadenza a prezzi più vantaggiosi.

A livello casalingo, gli sprechi possono riflettere una mancanza di cultura del valore cibo. È fondamentale programmare la spesa familiare evitando acquisti massicci, concentrati in una sola volta, ma aumentare le occasioni in cui si fa la spesa in modo da evitare scorte eccessive di alimenti che rischiano di andare a male o essere comunque sprecati. Nella scelta di alimenti deperibili al supermercato teniamo conto che quelli con vita residua più lunga sono quelli meno in vista; acquistiamoli solo se sappiamo di non consumarli nel breve periodo. Se invece stiamo acquistando un alimento destinato alla cena dello stesso giorno o che comunque verrà consumato in tempi rapidi, dobbiamo impegnarci ad acquistare prodotti più vicini alla scadenza, in modo da non aumentare il rischio che una certa quota di prodotto resti sugli scaffali e arrivando a scadenza determini aumento di prodotto invenduto e quindi di spreco. Occorre anche fare molta attenzione alle offerte e ai formati convenienza, soprattutto quando veniamo tentati da novità o da prodotti che non conosciamo. Sono utili e fanno risparmiare veramente solo se il prodotto viene realmente consumato, altrimenti aumenta solo il rischio che finisca nella spazzatura.

Una volta a casa, la spesa va riposta con attenzione: gli alimenti acquistati più recentemente, con una data di scadenza più lontana, devono essere collocati dietro agli altri, mentre in bella vista dobbiamo mettere quelli più vecchi per ricordarci di consumarli prima. Ricordiamo che la dicitura in etichetta "da consumarsi preferibilmente entro" indica che il prodotto è ancora sano e sicuro, oltre la data riportata, ma potrebbe solo aver modificato alcune caratteristiche (colore per esempio) che non comportano rischi per la salute o alterazioni di sapore. Nel frigorifero è bene riporre ogni alimento nel posto giusto: frutta e verdura nei cassetti; pesce e carne cruda al primo piano, che è quello più freddo; carne cotta al secondo; affettati, formaggi, alimenti cucinati e uova più in alto. In questo modo gli alimenti si conserveranno meglio e più a lungo.

Con dei semplici accorgimenti possiamo allungare e migliorare la conservazione degli alimenti. Ad esempio, è buona pratica condire insalate e verdure solo al momento di servirle e utilizzando solo la porzione che mangeremo: ciò che avanza si manterrà più a lungo e potrà essere consumato in pasti successivi. Quando si cucina si tenga conto che gli avanzi possono essere riciclati in nuove ricette e se si è cucinato tanto di un certo prodotto lo si potrà mangiare in più occasioni. Dopo feste e ricevimenti, bisogna sempre valutare se gli avanzi possono essere consumati nei giorni successivi, anzi si possono invitare gli ospiti a portare via

parte di quello che è avanzato. Quest'abitudine, talvolta ritenuta sconveniente, dovrebbe essere promossa soprattutto davanti ai bambini come insegnamento di valorizzazione del cibo. Ricordiamo che quello che avanza può essere anche congelato se non è rimasto a lungo fuori dal frigorifero. Gli alimenti scongelati e poi ben cotti possono essere successivamente ancora congelati, facendo attenzione a che vengano riscaldati a lungo e a temperatura elevata (vedi "La sicurezza dei cibi dipende anche da te").

7. La sostenibilità socio-economica: il costo di una dieta sana

Un'alimentazione sana comporta minore rischio di ammalarsi e quindi un costo inferiore che sia l'individuo che la società dovranno sostenere per la cura delle patologie correlate all'alimentazione. È importante e utile che il consumatore sia consapevole che non necessariamente una dieta adeguata alle raccomandazioni nutrizionali debba essere costosa. Non solo è possibile costruire una dieta salutare a basso costo, ma lo è senza difficoltà, prestando solo un poco di attenzione. In realtà sembrerebbe il contrario, poiché i dati di letteratura associano la maggiore prevalenza di obesità, sedentarietà e in generale di alimentazione lontana dalle raccomandazioni alle fasce di popolazione più disagiate. Quindi la qualità della dieta e dello stile di vita sembrano fortemente correlati con le variabili socio-economiche. La disponibilità di alimenti ad elevata densità calorica, a basso prezzo e molto appetibili (patatine fritte, salse, wüstel, snack salati o dolci, cioccolata, bevande zuccherate ecc.) è molto elevata e le scelte del consumatore, soprattutto di quello con minori mezzi culturali ed economici, spesso sono orientate proprio su questo tipo di prodotti. Invece alimenti come frutta e verdura, pesce, olio d'oliva vengono percepiti o troppo costosi o troppo difficili da preparare. Anche l'aderenza alla dieta mediterranea, che in passato era proprio la dieta obbligata delle fasce più umili di popolazione, oggi è appannaggio delle persone con livelli di istruzione più elevati e quindi con maggiori strumenti culturali (e quasi sempre economici) che consentono scelte di alimenti salutari.

Ecco perché è così importante prendere coscienza nel fatto che la scelta di una dieta salutare possa essere accessibile a tutti e che il costo degli alimenti non possa rappresentare un ostacolo. Con adeguate informazioni e conoscenze è possibile contenere la spesa senza penalizzare i principi di una corretta alimentazione. Attenersi alle porzioni e alle quantità raccomandate (vedi "Varia la tua alimentazione – Come e perché") è già un modo per evitare di eccedere nei consumi e quindi se da un lato si protegge la salute, dall'altro non si spende di più di quanto sia necessario. Sulla scelta degli alimenti, occorre ricordare che il costo elevato di alcune categorie di alimenti è spesso solo percepito e non reale. La frutta e la verdura, spesso indicate come prodotti costosi, non lo sono se scegliamo determinati prodotti. Troviamo offerte di frutta e verdura in tutti i mercati e supermercati durante tutto l'anno e le offerte, quando non siano presupposto di spreco, possono aiutare molto a risparmiare, anche per la spesa da dispensa (pelati, pasta, scatolame...), in modo da comprare i prodotti preferiti ad un prezzo vantaggioso.

Ponendo attenzione alla collocazione dei prodotti sugli scaffali, poiché prodotti di marca o comunque più costosi sono anche quelli a portata di mano o più in vista, mentre i prodotti più convenienti (tipo "primo prezzo") sono spesso in posizione meno visibile e più difficili da raggiungere, si possono fare scelte più a buon mercato, ma ugualmente valide per la nutrizione. Preparare il più possibile in casa è un'abitudine che costa tempo e a volte fatica, ma fa risparmiare denaro: i piatti pronti, il porzionato, le verdure già pulite hanno un costo aggiuntivo che si può risparmiare preparando autonomamente le pietanze. Organizzare le ricette con materie prime meno costose, ma ugualmente gustose è un'altra delle azioni possibili: i piccoli pesci del mediterraneo possono essere acquistati nelle pescherie a prezzi abbastanza contenuti. Il pesce surgelato costa meno ed è ottimo dal punto di vista nutrizionale, così come il pesce di allevamento. Ovviamente ciò non si applica ai prodotti "ricettati", ai prodotti con tanta panatura (tipo bastoncini o crocchette), che sono molto appetibili, soprattutto per i bambini, ma di minore qualità nutrizionale. Inserire spesso i legumi nell'alimentazione settimanale, in sostituzione di qualche porzione di carne è un comportamento a basso costo economico e a valore salutare aggiunto. Latte e yogurt sono prodotti economici alla portata di tutti e anche la ricotta costano poco e sono ottima fonti di calcio, tra le più economiche, oltre che proteine ad alto valore biologico e pochi grassi. Un'altra fonte proteica di eccellente qualità e a basso costo sono le uova, mentre tra le carni, il pollo e il maiale sono quelle dal prezzo più accessibile.

Ricordiamo infine che dieta sana vuol dire stile di vita sano; il movimento è gratuito e non serve necessariamente un costoso abbonamento alla palestra e nemmeno attrezzature dispendiose.



I NUMERI DEGLI SPRECHI E GLI OBIETTIVI DELLA LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE

Secondo la Direzione Generale dell'Ambiente della Commissione Europea la fase del sistema agroalimentare in cui vi sono maggiori sprechi e perdite è quella del consumo casalingo (43%). Questo dato è confermato anche dalle stime italiane secondo cui il 53% dello spreco alimentare si realizza lungo la filiera di produzione e distribuzione e il restante 47% è responsabilità dei consumatori.

A livello internazionale si sta ponendo sempre maggiore attenzione alle misure di prevenzione volte al recupero delle eccedenze alimentari. Molti Paesi, tra cui l'Italia, stanno adottando formalmente impegni di riduzione degli sprechi e delle perdite alimentari. In Italia nel 2016 è stata approvata una legge finalizzata proprio alla donazione e distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi. La legge prevede la promozione di campagne informative per incentivare la riduzione dei rifiuti alimentari con specifica attenzione alle pratiche virtuose nelle attività della ristorazione per sensibilizzare consumatori e produttori. Molte iniziative di sensibilizzazione sono state promosse negli ultimi anni per contrastare lo spreco alimentare, tra cui la Campagna europea "Un anno contro lo spreco" promossa da Last Minute Market con il Parlamento europeo nel 2010 (oggi denominata "Spreco Zero"), Expo 2015 e la Carta di Milano. Tutte iniziative che hanno contribuito a porre attenzione a questa tematica così rilevante anche a livello globale.

LA DIETA MEDITERRANEA COME ESEMPIO DI DIETA SOSTENIBILE

L'analisi dell'impatto ambientale dei diversi modelli alimentari, da quelli a forte componente vegetale a quelli con elevati contenuti di carne, risulta molto importante sia in termini di emissione di CO₂ (impronta del carbonio) che di consumo di risorse idriche (impronta idrica) e di utilizzo del suolo (impronta ecologica). Per esempio, il terreno agricolo è una risorsa limitata nella produzione degli alimenti e un profilo alimentare sostenibile deve tenere conto anche di questo aspetto. La quantità di carne nella dieta contribuisce in modo significativo ad un aumento della richiesta di terreno agricolo, dell'emissione di gas serra e del consumo di risorse idriche. Le diete caratterizzate da un elevato contenuto di alimenti vegetali e da un limitato contenuto di carne e prodotti lattiero-caseari hanno un minore impatto sull'ambiente, rispetto alle diete più ricche di prodotti di origine animale. Da quanto descritto è chiaro che parlando di diete sostenibili non può non essere menzionato il modello alimentare mediterraneo, che è il modello al quale sono ispirate le presenti Linee Guida. La Dieta Mediterranea riflette uno stile di vita improntato alla frugalità alimentare con una preponderanza di prodotti vegetali (frutta fresca, ortaggi, verdure, legumi, cereali, frutta secca, olio d'oliva), che però non si faccia mancare quelle quote di prodotti animali necessarie, senza eccedere, a coprire le inevitabili carenze di un modello completamente vegetale, ad un apporto energetico mai eccessivo rispetto al fabbisogno e ad un'adeguata attività fisica. Per le sue caratteristiche, è un modello di dieta sostenibile, anzi è uno dei modelli alimentari maggiormente sostenibili per l'ambiente e per la salute. Gli effetti sulla salute della dieta mediterranea sono noti, mentre in ambito di sostenibilità caratteristiche come quelle ambientali e paesaggistiche e di tutela del territorio, ma anche gli aspetti socio-culturali, la convivialità, la cultura della tavola, le tradizioni, lo stile di vita, rappresentano caratteristiche uniche di questo modello alimentare, che è molto di più della somma degli alimenti consumati.

UN MODO DIVERSO DI VALUTARE GLI ACQUISTI ALIMENTARI: LA SOSTENIBILITÀ SOCIALE

Studiare la sostenibilità sociale dell'alimentazione vuol dire valutarne l'impatto sulla società in generale. Infatti, la sua analisi non si limita alla valutazione degli effetti sulla società della produzione degli alimenti che compongono la dieta, ma analizza anche come su di essa incidano le modalità di acquisto e di consumo degli alimenti. Infatti, al momento dell'acquisto di un qualsiasi prodotto o servizio, il cittadino può con la sua scelta influire sulla società nella quale vive, o sulla società nella quale vivono le persone che sono state coinvolte nel ciclo produttivo. E' di fatto il concetto di consumo responsabile, con scelte che tengono conto anche delle condizioni di vita e di lavoro dei lavoratori coinvolti lungo tutta la catena produttiva (adeguatezza dello stipendio per assicurare condizioni di vita dignitose, sicurezza sul luogo di lavoro, assenza di lavoro minorile, uguaglianza di genere, adeguatezza dell'assistenza sanitaria, diritto all'istruzione, diritti sindacali) e all'impatto del ciclo produttivo sulla qualità della vita

della comunità in genere. Va detto che oggi c'è sempre maggiore attenzione alla responsabilità sociale, come dimostrano alcune tipologie di filiera corta (ad esempio Gruppi di Acquisto) ed iniziative della grande distribuzione e delle aziende del settore agro-alimentare.

Vi sono due principali modalità che permettono di orientare i consumi in maniera socialmente responsabile: la scelta di un certo tipo di prodotto e la scelta di un certo tipo di canale di acquisto. Il consumatore può scegliere i prodotti della cosiddetta "agricoltura sociale": si tratta per lo più di piccole aziende o cooperative agricole che hanno un ruolo sociale particolarmente positivo, come ad esempio le cooperative sociali che coltivano terreni confiscati alle mafie. Tipicamente come canale di acquisto socialmente rilevante viene citato il commercio Equo e Solidale che riguarda i prodotti alimentari importati da Paesi del Sud del mondo. L'offerta di questo tipo di prodotti alimentari con certificazione sociale ha ovviamente costi maggiori per il consumatore e fino a poco tempo fa erano prodotti di nicchia, acquistati da una fascia ristretta di consumatori particolarmente attenti e/o con disponibilità economica maggiore. Oggi, grazie alla loro presenza nella grande distribuzione o per il tramite dei Gruppi di Acquisto, sono più accessibili. L'acquisto di prodotti che vengono da così lontano implica un certo costo ambientale, ma molti di questi prodotti non possono essere coltivati in Italia (tè, caffè, cacao, banane, ananas, ecc.) e vengono obbligatoriamente da lontano.

FALSI MITI SULLE DIETE SOSTENIBILI

1. Non è vero che una dieta sostenibile sia una dieta priva di carne. Basta mangiarne meno, seguendo le raccomandazioni e preferire quelle a minore impatto sull'ambiente come pollame e coniglio.
2. Non è vero che un prodotto locale o a "Chilometro Zero" sia sempre sinonimo di sostenibilità ambientale: ad esempio la coltivazione in serre riscaldate e illuminate artificialmente o la conservazione prolungata in celle frigorifere hanno un impatto ambientale molto grande anche se i prodotti sono coltivati localmente.
3. Non è vero che una dieta sana sia necessariamente costosa. Infatti, è possibile contenere la spesa senza penalizzare i principi di una corretta alimentazione.
4. Non è vero che la scritta in etichetta "da consumarsi preferibilmente entro" indichi che dobbiamo buttare via il prodotto dopo quella data. Quella scritta indica solo che il produttore oltre la data riportata non garantisce più alcune caratteristiche (per esempio il colore), ma può essere ancora consumato senza rischi per la salute.
5. Non è vero che la frutta, la verdura e il pesce siano sempre costosi. La frutta e la verdura di stagione costano meno (e spesso sono più buone) di quelle fuori stagione. Alcuni tipi di frutta e verdura inoltre costano veramente poco. Tra i pesci possiamo scegliere quelli meno costosi e meno noti, che spesso possono essere trovati a buon mercato. Offerte di questi prodotti oramai sono molto comuni nei supermercati.
6. Non è vero che il pesce di acquacoltura abbia sempre un impatto negativo sull'ambiente. Al contrario, l'acquacoltura può assicurare pesce di ottima qualità e gusto e, se condotta bene e con criteri di sostenibilità, può rappresentare un modo per proteggere le risorse marine selvatiche, mantenendo le quote di pescato a livelli sostenibili.
7. Non è vero che si possa confrontare l'impatto ambientale di un kg di carne con quello di un kg di frutta e verdura, perché il contenuto dei nutrienti è completamente diverso, così come le quantità di consumo raccomandate, nettamente più basse per la carne (circa 300g a settimana) e più alte per i vegetali (quasi un chilo al giorno tra frutta e verdura).
8. Non è vero che le filiere corte siano disponibili solo per prodotti vegetali freschi; le filiere corte esistono in Italia, sia per prodotti animali che vegetali, sia freschi che trasformati.