

Lo studio

L'inquinamento si combatte a tavola

di **Sonia Ricci**

Può la riduzione dell'inquinamento ambientale passare anche per la tavola e, dunque, per quello che scegliamo di mettere nel carrello della spesa? La risposta alla domanda, che non è retorica, è positiva: la diminuzione delle emissioni di anidride carbonica nell'aria, tra i gas serra che incidono sui cambiamenti climatici, può a ragione partire da ciò che produciamo in agricoltura e poi mangiamo ogni giorno. Sembrerà paradossale ma alcuni cibi che scegliamo hanno un impatto più dannoso sull'ambiente rispetto ad altre forme di inquinamento maggiormente conosciute, come i trasporti e l'industria.

Insomma, dati alla mano, una dieta può essere più sostenibile di altre, sia dal punto vista salutistico che climatico-ambientale. E lo ha capito la Fondazione Barilla, organizzazione italiana impegnata da dieci anni nella promozione di un diverso stile alimentare, che propone una "Doppia piramide alimentare e ambientale" mostrando quanto un menù possa essere più sostenibile di un altro. Il dato di partenza è la cosiddetta dieta mediterranea di storica memoria, di cui si è parlato a lungo come risposta alle esigenze di chi vuole mangiare in maniera sana, ma che in molti casi è rimasta purtroppo solo su carta. «Verdure, frutta, cereali e legumi sono gli alimenti, ci dice la scienza nutrizionista, che sono meno dannosi per la salute», spiega Anna Ruggerini, direttore operativo della Fondazione parmense, «e, allo stesso tempo, questi alimenti hanno un impatto ridotto sull'ecosistema in quanto generano meno emissioni di Co2».

Stando ai dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, che la Fondazione Barilla ha rielaborato e diffuso durante la Giornata mondiale dell'Ambiente, tra le principali cause dell'inquinamento atmosferico ci sono i trasporti, le attività agricole, il consumo energetico degli edifici, l'industria, la produzione di energia elettrica. Ma il dato che salta subito all'occhio è appunto l'incidenza della produzione agricola, che genera ben il 24 per cento delle emissioni di gas serra globali. Più dell'industria (21 per cento) e dei trasporti (14 per cento). «Le persone devono aumentare la loro consapevolezza, in quanto le scelte alimentari sono determinanti per la trasformazione richiesta per raggiungere gli obiettivi di sviluppo sostenibile posti dall'Onu con l'Agenda 2030», aggiunge Ruggerini.

La "piramide alimentare" studiata dalla Fondazione si basa sui principi della dieta mediterranea, che suggerisce un ampio consumo di ortaggi, frutta, frutta secca, cereali integrali, un consumo moderato di pesce e limitato di carne rossa e grassi saturi. Mentre quella ambientale riclassifica gli alimenti in base al loro impatto ambientale. Ne esce fuori una piramide rovesciata, in cui i cibi più dannosi per l'ambiente sono proprio quelli che dovremmo consumare con più moderazione, come la carne, mentre quelli più salutari hanno effettivamente minore impatto sull'ecosistema. Una dieta a base di proteine animali, infatti, pesa in modo esponenziale sull'emissione di Co2: il doppio rispetto a un'alimentazione vegetariana, quasi il triplo rispetto a quella vegana. Se tutti gli italiani evitassero di mangiarle per un solo giorno a settimana, il risparmio sarebbe di 198 mila tonnellate di Co2, che corrisponde al consumo elettrico annuo di più di 100 mila famiglie o a 1,5 miliardi di chilometri percorsi in auto.

Praticamente, un piatto di carne in meno a settimana porterebbe gli stessi benefici di tre milioni e mezzo di auto in meno sulle strade in un anno.

©RIPRODUZIONE RISERVATA