

Dieta sostenibile: 10 consigli green

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- [Cosa si intende per sviluppo sostenibile?](#)
- [Alimentazione sostenibile significato](#)
- [Dieta e impatto ambientale](#)
- [Cibi sostenibili](#)
- [10 consigli per un'alimentazione sostenibile](#)
- [Leggi anche](#)

Innanzitutto, stabiliamo **cosa significa alimentazione sostenibile o "green"**. L'agenzia governativa degli U.S.A *Environmental Protection Agency (EPA)* descrive la sostenibilità come "il rispetto di quelle condizioni che supportano sia l'uomo che la natura e che continuerà a farlo per tutelare l'ambiente delle generazioni future." Da qui la parola sostenibile è diventata sinonimo di **sostenibilità ecologica**, cioè rispetto degli ecosistemi che includono sia le scienze della vita, cioè la biologia, sia le scienze della terra.

Cosa si intende per **sviluppo sostenibile**?

Il campo in cui agisce la sostenibilità è molto vasto. Parlando di alimentazione, ci riferiamo a ciò che mangiamo: **come viene coltivato, allevato, prodotto e trasportato fino alle nostre tavole.**

- Ad esempio, la produzione sostenibile di **frutta e verdura** (alimenti indispensabili per la salute umana) è tale quando **si evitano pesticidi e fertilizzanti** che potrebbero danneggiare le piante, la fauna selvatica o lasciare residui tossici, nocivi all'uomo, nel prodotto, nel terreno e nell'ambiente. Sono quindi eco-sostenibili i **prodotti vegetali biologici certificati**.
- L'azienda agricola che fa ruotare le colture per mantenere la salute del suolo rende i terreni utilizzabili per le generazioni future e fornisce **alimenti green**. Quindi, una dieta (intesa come regime alimentare ragionevole) è sostenibile se tiene conto della salute dell'uomo e del pianeta sia a breve, sia a lungo termine, come le diete vegetariane senza carne né pesce. **Qui puoi iscriverti gratuitamente al programma Dieta Sostenibile**, un programma alimentare che non comprende né carne né pesce e bilanciato in macro e micronutrienti. Con il programma potrai calcolare le calorie che dovresti assumere quotidianamente e ricevere 4 menu settimanali con 140 pasti, 5 ogni giorno, calcolati per le tue calorie ed equilibrati in macro e micronutrienti.
- Nel concetto di sostenibilità è incluso anche un adeguato salario di sussistenza e corrette condizioni lavorative per chi lavora nel sistema agroalimentare: **lavoro equo**.

Alimentazione sostenibile significato

Oltre ad essere composta da alimenti sostenibili, la dieta deve **donare benessere**, deve cioè essere di supporto a lungo termine agli esseri umani per **prevenire malattie** importanti che danneggerebbero la persona e rappresenterebbero un costo per la società.

Tra queste malattie, le più diffuse sono:

- **Obesità.**
- **Diabete mellito di tipo 2.**
- **Malattie cardiovascolari.**
- **Cancro.**

Le diete sane e sostenibili sono dunque modelli alimentari che promuovono tutte le dimensioni della salute e del benessere degli individui, hanno un basso impatto ambientale, sono accessibili a tutti, convenienti, sicure, eque e sono culturalmente accettabili.

- Tra queste, le più sicure e pratiche per noi esseri umani sono quelle che **comprendono alimenti eco-sostenibili, sia di origine vegetale che animale.**

Con questo non vogliamo etichettare la dieta vegana (totalmente composta da alimenti di origine vegetale) come non sostenibile, poiché lo è, se adotta alimenti di coltivazione biologica e apporta quantità sufficienti di **proteine ad alto valore biologico** (complete dei 9 aminoacidi essenziali), **minerali** importanti e biodisponibili come il calcio, nonché **vitamine**, in particolare **la vitamina B12.**

Tuttavia, dovendo trarre nutrienti solo dal mondo vegetale, quelli presenti in maggiore quantità **possono non essere sufficienti**, quindi, la dieta potrebbe necessitare di **integratori** e/o particolari attenzioni nella scelta degli alimenti e nelle quantità. Per questo motivo la dieta vegana può non essere semplice da seguire, mentre la latte-ovo-vegetariana è **più semplice**, perché segue i principi facili della **dieta mediterranea** e dona il gusto tipico del buon cibo italiano.

La dieta vegana non nasce solo per ragioni di sostenibilità, ma anche per rispettare valori differenti dalla protezione dell'uomo e dalla salvaguardia della terra, valori etici come la non soppressione della vita animale a scopo alimentare.

Dieta e **impatto ambientale**

Per proteggere l'ambiente, sia nel breve che nel lungo periodo, cioè rispettare a pieno gli ecosistemi, una dieta sostenibile dovrebbe:

- **ridurre al minimo le emissioni di gas serra, l'uso dell'acqua, l'erosione del suolo e l'inquinamento;**
- **dare priorità al benessere e alla salute degli animali;**
- **sostenere la biodiversità.**

A livello individuale, questo significa apportare delle modifiche, come mangiare meno carne e scegliere prodotti coltivati senza pesticidi e fertilizzanti dannosi per l'ambiente.

Su scala più ampia, significa investire in sistemi agricoli che **rinnovano**, anziché esaurire, gli ecosistemi a cui appartengono.

- Una dieta sostenibile supporta il mondo naturale, così come il benessere umano, riducendo al minimo l'utilizzo di pesticidi e garantendo condizioni di lavoro adeguate alle persone dell'industria alimentare.
- Il rispetto di una dieta sostenibile porta **vantaggi individuali, collettivi e ambientali**, sia nel breve che nel lungo termine.

Cibi sostenibili

Le diete sostenibili dovrebbero concentrarsi sugli **alimenti vegetali**, come **frutta, verdura, legumi, cereali integrali e olio d'oliva**, e sugli alimenti che gli animali naturalmente mettono a disposizione, come **latte e uova.**

- Una dieta ricca di **cibi vegetali** (es. frutta, verdura, olive, **cereali integrali, legumi, noci, mandorle**, semi e qualsiasi altro elemento derivato da questi cibi) e integrata con **alcuni alimenti di origine animale (latte e derivati, uova)** è associata a una **migliore salute umana e ambientale**, perché offre tutti i nutrienti di cui il nostro organismo necessita. Inoltre, gli animali che producono latte e uova inquinano molto meno di quelli allevati per produrre carne.

Il modo migliore per ridurre sia le emissioni di gas serra, che l'uso dei terreni agricoli è **ridurre l'allevamento di bestiame per produrre carne**, che distrugge le foreste per creare pascoli e crea più gas serra, in particolare metano e protossido di azoto, e fare più affidamento sulle colture e gli alimenti derivati dagli animali vivi.

La ragione è dovuta a vari fattori che implicano il nutrimento degli animali. Per esempio, gli animali da latte vivono molti anni (mediamente una vacca da latte vive 6/8 anni) e mangiano vegetali (fieno, mais, sorgo, soia, etc.) che, a loro volta, assorbono gas serra, che annullano le emissioni del gas prodotto dal bestiame che produce latte o uova.

10 consigli per un'alimentazione sostenibile

I seguenti suggerimenti ti aiuteranno a seguire una dieta più sostenibile o green.

1. Cerca di ottenere la maggior parte delle tue proteine da legumi, uova e formaggi duri semigrassi.

Se attualmente ottieni la maggior parte delle tue proteine da carne o pesce, concentrati su una graduale riduzione e inserisci proteine vegetali e da uova o formaggi parzialmente decremati come Grana Padano DOP. Per la sostenibilità, gli esperti raccomandano di mangiare almeno **125 g al giorno di legumi secchi** come fagioli, lenticchie, piselli oppure frutta secca come noci o mandorle e **2 porzioni di latticini** (yogurt, latte parzialmente scremato). Come secondo piatto, si possono mangiare 2-4 porzioni di uova a settimana e una porzione di Grana Padano DOP (50 g) al posto di carne o pesce per 2-3 volte a settimana.

2. Mangia cereali integrali.

Farine, pasta, pane, riso e altri cereali: sempre meglio sceglierli di tipo integrale per un adeguato apporto di fibre.

3. Acquista alimenti prodotti in modo sostenibile.

Cerca gli alimenti prodotti utilizzando l'agricoltura rigenerativa, che si concentra sul mantenimento della salute del suolo e quindi sul supporto dell'intero ecosistema locale. Scegli aziende virtuose che tendono ad evitare pesticidi e fertilizzanti dannosi, oltre a ruotare le colture in modo che i nutrienti del suolo non si esauriscano. I prodotti con l'**etichetta "biologico"** rispettano diversi criteri che promuovono la sostenibilità, ma l'etichetta non è sempre una garanzia. Allo stesso modo, i piccoli produttori potrebbero non essere certificati per il biologico, ma possono comunque attenersi alle pratiche rigenerative ed ecologiche.

4. Cucina più spesso e dai un taglio ai cibi pronti.

Il cibo cucinato in casa è più nutriente del cibo gustato in un ristorante o in una catena di fast food o di quello industriale precotto e surgelato. Cucinando possiamo controllare noi i grassi e il sale aggiunti e condire con olio di buona qualità, come quello **extravergine di oliva**.

5. Riduci gli sprechi alimentari.

Si stima che circa il 30-40% del cibo nell'approvvigionamento alimentare venga buttato via. Mentre alcuni sprechi sono inevitabili, ridurre al minimo gli sprechi alimentari è vitale per la sostenibilità. Cerca di cucinare e mangiare il cibo prima che si alteri, usa la maggior parte possibile della porzione commestibile dei prodotti, mangia e riutilizza gli avanzi. La "cucina del recupero" contempla molte ricette gustose!

6. Mangia stagionale e locale.

Mangiare in modo sostenibile non deve essere costoso. Possiamo ridurre il nostro impatto sul clima scegliendo frutta e verdura fresca **di stagione** e coltivata localmente. L'acquisto di frutta e verdura fresca di stagione è generalmente più economico e riduce la quantità di gas serra utilizzati dal cibo per arrivare a te.

7. Limita gli alcolici e gli zuccheri "liquidi".

Bevande analcoliche e succhi di frutta sono il terzo maggior contributore di emissioni di gas serra alimentari. L'acqua del rubinetto rimane la nostra fonte di idratazione più sostenibile: usa bottiglie riutilizzabili, bevi acqua domestica, è acqua controllata e sicura.

8. Attenzione alla qualità.

Evita le carni lavorate e gli alimenti altamente trasformati, ricchi di grassi e zuccheri. Scegliere cibi meno trasformati sarà benefico per la salute e per l'ambiente. Riduci l'assunzione di cibi ipercalorici come biscotti, patatine, cioccolato e cibi da asporto (pizza, fast food) che sono meno nutrienti.

9. Ricorda che l'acqua è la migliore bevanda per idratare il tuo corpo.

L'acqua del rubinetto è un'acqua di buona qualità, costantemente controllata, ed oggi rappresenta anche una scelta ecosostenibile: bevendo l'acqua del rubinetto contribuiamo a ridurre il consumo di plastiche e imballaggi.

10. Inserisci la sana alimentazione in un contesto di sane abitudini.

Evita il fumo di sigaretta, l'alcool e pratica attività fisica con regolarità. Gli spostamenti a piedi o in bicicletta sono sempre da privilegiare per mantenere il corpo in salute e rispettare l'ambiente. L'attività fisica regolare garantisce anche un sonno ristoratore.

La sostenibilità è complessa e non si tratta solo di mangiare meno carne o acquistare tutto biologico. Una dieta veramente sostenibile è sia nutriente per il singolo individuo, che rispettosa dell'ambiente e della collettività.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA

- [The Eatwell Guide \(2018\) Public Health England;](#)
 - [The Eatwell Guide: Modelling the Health Implications of Incorporating New Sugar and Fibre Guidelines \(2016\) Cobiac, LJ; Scarborough, P; Kaur, A; Mike Rayner, M. PLoS ONE 11\(12\): e0167859. doi:10.1371/journal.pone.0167859.](#)
 - [Eating Patterns for Health and Environmental Sustainability: A Reference Guide for Dietitians \(2018\) One Blue Dot; Produced by the BDA.](#)
 - [Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems \(2019\) Lancet; 393: 447–92;](#)
 - [Sustainable Healthy Diets: Guiding Principles \(2019\) Food and Agriculture Organization of the United Nations WORLD HEALTH ORGANIZATION Rome.](#)
 - [Garnett, T., Benton, T., Little, D., & Finch, J. \(2018\). Food systems and contributions to other environmental problems \(Foodsource: chapters\). Food Climate Research Network, University of Oxford.](#)
 - [United Nations. The Climate Crisis – A Race We Can Win.](#)
-

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}