

Sostenibilita

Solo l'1% dei bimbi mangia sano, una dieta 'cattiva' danneggia il territorio

22/11/2013



Portare a tavola verdure e ortaggi è più sostenibile per pianeta rispetto a carne

Roma, 22 nov. (Adnkronos Salute) - Solo l'1% dei bambini tra i 6 e i 10 anni mangia in maniera sana. E l'impatto della 'cattiva' alimentazione ha costi enormi in termini di sostenibilità ambientale: pari a 118 metri quadrati globali di terreno sfruttati per produrre un chilo di carne bovina, più che decuplicati rispetto ai 12 per lo stesso quantitativo di pasta. Mentre una dieta 'verde', a base di ortaggi e verdura, porta il consumo di terreno quasi a zero, 2 metri quadrati. L'innovativa comparazione, fra cibo e consumo del suolo, arriva da un studio presentato dall'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza (Paidòss) in occasione della '7th International Conference on children's health and the environment' in corso a Gerusalemme.

Basandosi sulla concezione della doppia piramide alimentare, proposta dal 'Barilla Center for Food & Nutrition', per la quale i cibi di cui è maggiormente consigliato il consumo (le verdure poste alla base della piramide alimentare) hanno un dispendio minore di risorse per il territorio (le verdure sono poste ancora 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 questo rapporto, sono sostenibili gli italiani che perseguono un regime vegetariano e costruiscono sul globo l'equivalente di appena 27 campi da tennis all'anno (pari a uno sfruttamento di 7.280 metri quadrati globali per litro o chilo di alimento).

Si difendono ancora, e tutelano l'ambiente, i consumatori di una dieta mediterranea incrementata con pane, pasta, un alto contenuto di fibre e un ridotto apporto di alimenti animali quantificabile in circa 32 aree di terra rossa edificate. Bollino nero, invece, ai carnivori che richiedono alla terra per la loro alimentazione ingenti costi ambientali, fino a un massimo di 37 campi di terra battuta (9.780 metri quadrati).

"La piramide alimentare – spiega il presidente di Paidòss, Giuseppe Mele – insegna che mano a mano che si sale verso il vertice deve progressivamente diminuire il consumo delle varie categorie di alimenti indicati in modo da garantire la necessaria varietà nutrizionale all'organismo. Solo di recente - aggiunge - è stato studiato, strutturando una piramide ambientale, quanto costano al territorio i cibi presenti sulla nostra tavola. È stato così possibile rilevare che alla base di questa seconda piramide vi sono gli alimenti con un impatto maggiore per l'ambiente, prima fra tutte la carne, mentre mano a mano che si sale

verso il vertice, si collocano gli alimenti più ecosostenibili (come la verdura)".

"Questo - osserva Mele - ha consentito di stabilire una correlazione evidente, all'interno delle due diverse tra gli alimenti e l'ambiente ma in un rapporto invertito: maggior consumo del cibo consigliato, meno risorse per il territorio e viceversa". "Il nostro obiettivo in relazione a un'azione di salute pubblica e alla preservazione del territorio per le generazioni future e dei nostri figli - conclude Mele - 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".