

La Dieta Sostenibile alle famiglie costa anche meno

In uno studio condotto dal BCFN, è stato stimato come il 30% dell'impronta ecologica di una nazione come l'Italia sia connessa alla catena di produzione e al consumo di cibo. In sintesi, l'alimentazione ha un impatto rilevante sull'uso del territorio, oltre che sul consumo di risorse naturali.

In quest'ottica, si è analizzato e stimato l'impatto ambientale delle due diete oggi prevalenti nel mondo occidentale: la dieta nordamericana e la quella mediterranea. La prima, che qualifica con forza il modello alimentare degli USA, è caratterizzata da un consumo prevalente di carne e di dolci e alimenti con alte concentrazioni di zuccheri e grassi, quindi ad alto contenuto calorico. Questa tendenza è in continuo aumento negli ultimi trent'anni, tanto che mediamente, le calorie assunte da un americano sono aumentate di circa il 25% e circa il 62% degli americani sono oggi in sovrappeso, rispetto al 46% di popolazione in sovrappeso. I risultati dello studio mostrano come un individuo che si nutre seguendo la dieta nordamericana ha, ogni giorno, un'impronta ecologica di 42 global m² e immette nell'atmosfera circa 6,5 kg di CO₂. La dieta mediterranea, invece, che qualifica con forza il modello alimentare presente in Italia e in alcuni Paesi dell'area del Mediterraneo, si distingue per un maggiore consumo di carboidrati, frutta e verdura.

In sintesi, un individuo che si nutre seguendo la dieta mediterranea ha, ogni giorno, un'impronta ecologica di 16 global m² e immette nell'atmosfera circa 2,1 kg di CO₂. I risultati evidenziano come, a parità di quantità e composizione di cibo, la dieta nordamericana abbia un impatto significativamente maggiore rispetto a quella mediterranea. In conclusione: l'assunzione giornaliera di 100 calorie in più con la dieta nordamericana rispetto alla mediterranea, corrisponde a più del doppio dell'impronta ecologica della seconda.

Il vantaggio nell' adottare una dieta mediterranea si conferma anche sul versante economico, infatti utilizzando i dati Istat, è stato calcolato il costo di entrambi i menu. Il costo del menu "mediterraneo" comporta una spesa giornaliera di circa 4 euro, mentre l'altro menu, riconducibile allo "stile americano", ha un costo di circa 6 euro. Volendo limitare il consumo di carne rossa a due volte la settimana, in linea con quanto consigliato dai nutrizionisti (e quindi scegliendo il menu "stile americano" 2 giorni su 7), è possibile risparmiare fino a una decina di euro alla settimana.

Luca Ruini

Centre for Food and Nutrition - Barilla