

# DIETA E AMBIENTE

[www.beatriceandreoli.it](http://www.beatriceandreoli.it)

Ogni scelta alimentare implica un impatto sull'ambiente più o meno significativo:  
è bene quindi prestare attenzione alle scelte che vengono prese quotidianamente in ambito nutrizionale, al fine di incentivare la sostenibilità ambientale della propria dieta.



# LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE



- Definisce la capacità di mantenere nel tempo la biodiversità di un ecosistema, con i suoi processi ecologici
- Garantisce la stabilità di un ecosistema
- Mantiene nel tempo qualità, riproducibilità e disponibilità delle risorse naturali





**La produzione di alimenti di origine animale è quella che ha un maggiore impatto sull'ambiente e sul clima rispetto ai cibi di derivazione vegetale.**

**Si usa il termine "win-win" (doppia vittoria) per sottolineare che diete ricche in vegetali e con basso contenuto di cibi di origine animale sono doppiamente benefiche, sia per la salute della persona che per la salute dell'ambiente.**

# LA DIETA SOSTENIBILE SECONDO LA "COMMISSIONE EAT-LANCET"

Nel 2019 una Commissione di 30 scienziati ha redatto un documento sulla dieta sostenibile e quella che si è rivelata più benefica da tutti i punti di vista è la Dieta Mediterranea.

Nel rapporto sono presenti anche strategie per migliorare il sistema alimentare, come la **promozione pubblica nazionale e internazionale delle diete sane** con interventi e campagne di **educazione alla salute**, sistemi agricoli che favoriscano la sostenibilità, la **gestione responsabile delle attività di pesca**, il **rimboschimento delle foreste** ricche di specie e la **riduzione degli sprechi alimentari**.



# IL PIATTO SANO E SOSTENIBILE

**50% circa**

verdura e frutta

**70% circa**

cibi di origine vegetale

La maggioranza degli alimenti in ogni pasto dovrebbe essere di derivazione vegetale, con la presenza di verdura di stagione e cereali integrali quotidianamente. La quota di grassi dovrebbe comprendere soprattutto quelli insaturi (es. **olio evo**), mentre le fonti proteiche si consigliano principalmente di origine vegetale (**legumi, frutta secca a guscio**), da alternarsi nelle corrette proporzioni con cibi di derivazione animale e limitando ad una frequenza al massimo settimanale la carne rossa.





## **LO SPRECO ALIMENTARE**

Oltre alla scelta di alimenti vantaggiosi sia dal punto di vista salutare che ambientale, è fondamentale fare attenzione e ridurre al minimo gli sprechi di cibo.

# COME RIDURRE GLI SPRECHI ALIMENTARI DOMESTICI?

Evitiamo di acquistare alimenti in quantità eccessiva: pianifichiamo i pasti e seguiamo una lista della spesa.

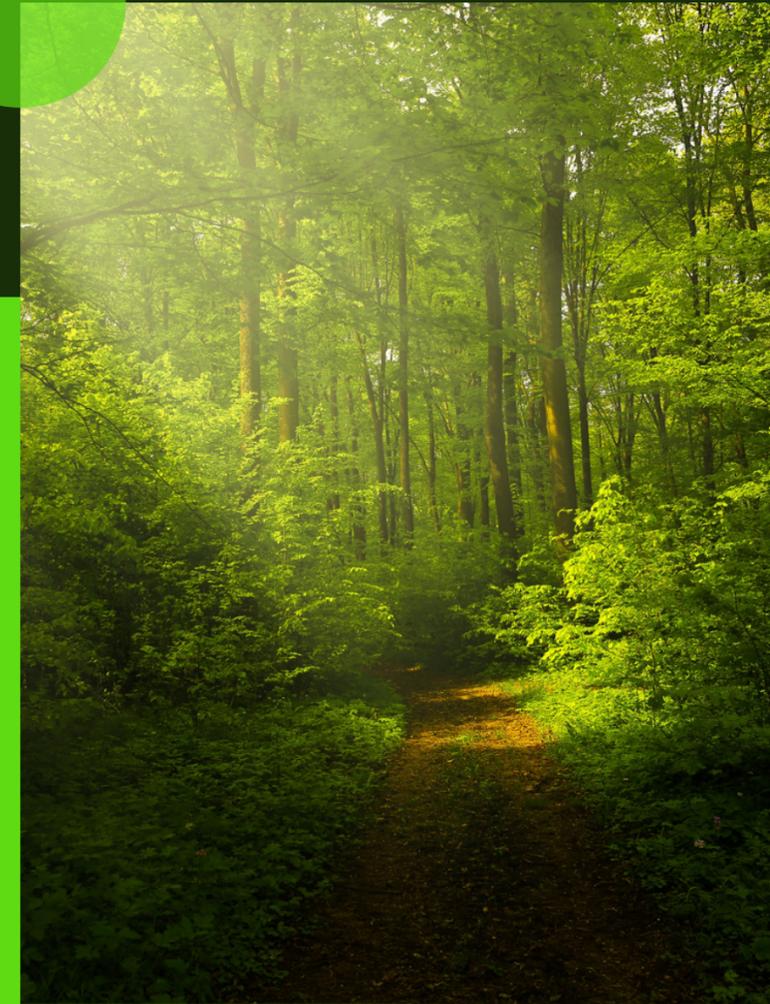
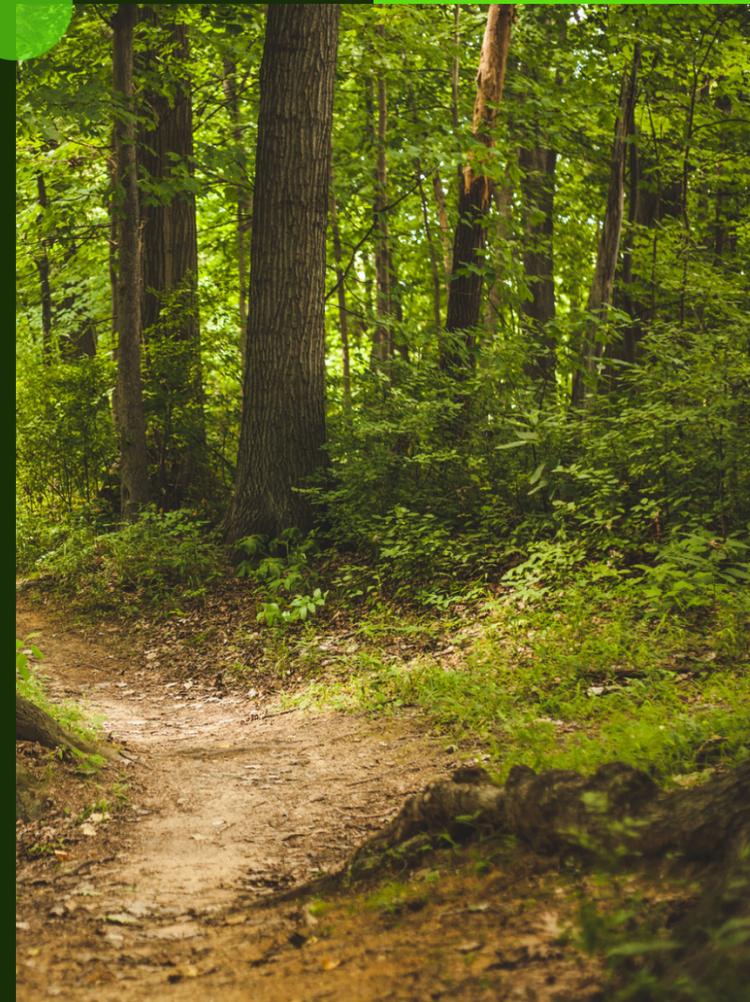
Rielaboriamo in altre ricette gli eventuali avanzi di un pasto, o consumiamoli nei pasti successivi.

In caso di preparazione di quantità abbondanti di cibo, riponiamo ciò che non consumiamo immediatamente nel congelatore.

Disponiamo gli alimenti in frigo e in dispensa in ordine di scadenza, in modo da controllare le scorte evitando che gli alimenti vadano a male.

# ALTRI CONSIGLI PER TUTELARE L'AMBIENTE:

- Privilegiamo prodotti locali e stagionali
- Preferiamo la preparazione casalinga di alimenti freschi
- Facciamo attenzione alla quantità e alla tipologia di imballaggio quando acquistiamo un alimento, per ridurre il consumo di plastica.





[www.beatriceandreoli.it](http://www.beatriceandreoli.it)

Con la collaborazione di:  
Jessica Castellani, laureanda in Scienze Gastronomiche,  
Università degli Studi di Parma

*Track: L\_Hirondelle, Music by <https://www.fiftysounds.com>*