Paola Bettini Biologo Nutrizionista

Sostenibilità rispetto del pianeta

## ALIMENTI E PIANETA Lo Spreco Alimentare – Alimentazione Sostenibile e Impatto ambientale

Il lavoro dell'uomo, i suoi spostamenti, le attività di produzione di cibo e ovviamente di beni e servizi in generale producono CO2 o anidride carbonica un gas normalmente presente in natura ma che se raggiunge livelli eccessivi cambia gli equilibri dei vari ecosistemi con conseguenze negative sul clima, la qualità dell'aria, lo stato di salute dei mari e la biodiversità.

La produzione alimentare è la prima causa di emissione di gas a effetto serra e di conseguenza del riscaldamento globale, ma varrebbe davvero la pena di riflettere sul fatto che la anidride carbonica generata per produrre il cibo non mangiato (spreco alimentare) è stata stimata in 3.3 miliardi di tonnellate di CO2 (studio FAO 2013). Tale cifra porrebbe lo spreco alimentare al terzo posto nella classifica dei maggiori emettitori di CO2 a livello mondiale dopo Cina e Stati Uniti.

Bioaging: riduzione dell'invecchiamento delle cellule

DELL

Benessere

Qualità della vita

Più energia a nostra disposizione

Qualità della vita

Il cibo prodotto e sprecato occupa quasi 1,4 miliardi di ettari di terra cioè il 30% della superficie delle terre agricole a livello mondiale: difficile quantificare il danno ambientale, ma proviamo solamente a pensare al consumo di risorse idriche ("acque blu"), agli effetti negativi dell'espansione agricola e delle coltivazioni estensive come la frammentazione degli habitat e perdita di biodiversità [...]

Dati raccolti dall'Unione Europea (Eufic 2017) affermano che in Europa ogni anno vengono buttate via 88 milioni di tonnellate di cibo comprendente rifiuti inevitabili (bucce, ossa, semi e varie parti non edibili) e rifiuti evitabili (alimenti fatti arrivare a scadenza, quantità eccessive di cibo cucinato rispetto al consumo, ecc.).

"Rispettare il cibo, attribuirgli il giusto valore in un senso culturale ancor prima che economico è un aspetto chiave se si vuole vincere la battaglia" (www.salute.gov.it)

## UNA DIETA EQUILIBRATA È ANCHE SOSTENIBILITÀ

- Il **cibo** è vita, è energia, rigenerazione ma anche condivisione, consapevolezza.
- Le **calorie** sono energia che ci fa vivere, gli **zuccheri** sono benzina che ci fa muovere, i **grassi buoni** sono la salute delle nostre cellule, le **proteine** sono le strutture del nostro corpo.
- MA le calorie in eccesso ci tolgono energia appesantendoci, gli zuccheri in eccesso danneggiano il nostro metabolismo riducendo l'efficienza del nostro organismo, i grassi di cattiva qualità e i radicali liberi dei cibi spazzatura irrigidiscono e invecchiano le nostre cellule rendendole poco efficenti.
- Quindi se mangio ciò che mi serve e NON SPRECO IL CIBO ho rispetto del mio organismo a cui dono energia e salute e ho rispetto del mio pianeta.

## NELLA PRATICA QUOTIDIANA

- >>>> RIDUCIAMO GLI SPRECHI (acquisti adeguati ai fabbisogni, date di scadenza, riutilizzo)
- **MANGIAMO PRODOTTI DI STAGIONE** (più sani, saporiti ed economici, evitano la forzatura delle coltivazioni)
- >>>> RIDUCIAMO I CONSUMI DI CARNE (sostituendola anche con proteine vegetali come quelle dei legumi)
- **BEVIAMO L'ACQUA DEL RUBINETTO** È sicuramente adatta al consumo umano e non necessariamente di qualità inferiore a quelle in bottiglia. Riduce gli imballaggi e non richiede energia per trasporto e stoccaggio
- >>>> PRIVILEGIAMO I PRODOTTI BIOLOGICI ED EQUOSOLIDALI/SOSTENIBILI (l'agricoltura biologica si basa sul rispetto gli ecosistemi, le risorse, la biodiversità)
- >>>> SE POSSIBILE TRASFORMIAMO IN COMPOST GLI SCARTI ALIMENTARI INEVITABILI (bucce, gusci, ecc. possono diventare concime per i campi e rientrare nel ciclo/riciclo del materiale biologico)
- **DIFFONDIAMO LE BUONE ABITUDINI** Condividiamo queste idee/informazioni con i nostri familiari e amici

