

Marika Ferrari, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Help Consumatori", dichiara che quella mediterranea è la dieta più sostenibile per l'ambiente e spiega come contribuire a contrastare il cambiamento climatico con le scelte responsabili a tavola.

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA



Dieta sostenibile

Dieta sostenibile tra impegni e falsi miti, parla **Marika Ferrari del CREA**

Il climate change è considerato dagli italiani un problema più grave di quanto non pensi l'opinione pubblica (78%). Cosa si può fare a tavola per l'ambiente? Abbiamo intervistato **Marika Ferrari del CREA**

11 Gennaio 2022 [Silvia Biasotto](#)

La lotta al cambiamento climatico è al centro delle priorità degli italiani. Secondo l'ultimo Rapporto Coop 2021 per il 78% degli italiani il climate change è considerato un problema più

grave di quanto non pensi l'opinione pubblica. Non solo. Gli Stati di tutto il mondo devono porvi rimedio con la massima urgenza (82%). Nell'attesa, il 97% si dice disposto a cambiare almeno alcune delle proprie abitudini.

[Rapporto Coop 2021](#): gli italiani in cerca di soluzioni quotidiane

Gli italiani sembrano essere pronti a spendersi in prima persona per salvare il Pianeta con un 42% disposto a fare molti cambiamenti. Di che impegni parliamo? L'80% è più disponibile ad acquistare luci a basso consumo energetico, il 71% a ridurre il più possibile l'uso dell'auto per gli spostamenti quotidiani e il 63% a prestare più attenzione a spegnere i dispositivi per evitare gli stand by. Più difficile invece ridurre all'uso della lavastoviglie (18%) o della lavatrice (14%) e a privilegiare acquisti di seconda mano (15%).

Ferrari (CREA): ecco come deve essere una dieta sostenibile tra scelte concrete e falsi miti

I consumi degli italiani saranno guidati dall'inflazione, anche a tavola. Si ridurranno gli sprechi ma non si rinuncerà alla spesa locale e biologica. In questo contesto quali possono essere le scelte a tavola per combattere il cambiamento climatico?

Ne abbiamo parlato con Marika Ferrari, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione che ha curato la parte sulla sostenibilità delle Linee Guida per una Sana alimentazione:

“I primi passi per un'alimentazione sostenibile sono: adottare un regime alimentare con una prevalenza di alimenti di origine vegetale (cereali, frutta, verdura, legumi) – ci spiega **la ricercatrice** – limitare il consumo di alimenti di origine animale, in particolare carne e salumi; moderare il consumo di latte e derivati che presentano un impatto ambientale minore rispetto a quello della carne. Per gli alimenti di origine vegetale c'è la necessità in Italia, di aumentare il consumo di legumi; scegliere l'acqua di rubinetto poiché è ottima dal punto di vista nutrizionale e sostenibile per l'ambiente. Infine, il consiglio è quello di applicare tutte le strategie possibili per la lotta allo spreco alimentare”.

Questi in sintesi i consigli per contrastare il climate change con le scelte alimentari. Ci sono però diversi falsi miti in merito...

Iniziamo con il dire che non è vero che una dieta sostenibile si riferisce ad un regime alimentare privo di carne o a chilometro zero: deve quindi includere carne con le stesse quantità raccomandate per la salute.

Non è vero che una dieta sana sia necessariamente costosa; infatti, frutta e verdura di stagione costano meno e sono più gustose di quelle fuori stagione e tra i pesci si possono scegliere quelli meno noti ma meno costosi e nutrizionalmente validi.

Non è vero che il pesce di acquacoltura ha un impatto negativo sull'ambiente, se proviene da acquacoltura condotta con criteri di sostenibilità.

Non è vero che l'impatto ambientale di un Kg di carne può essere confrontato con un Kg di frutta e verdura perché il contenuto dei nutrienti è completamente diverso così come le quantità di consumo raccomandate.

Non è vero che la scritta in etichetta “da consumarsi preferibilmente entro” indichi che dobbiamo buttare il prodotto dopo quella data. Quella scritta indica solo che il produttore oltre la data riportata non garantisce più alcune caratteristiche come per esempio il colore, ma può essere ancora consumato senza rischi per la salute.

Non è vero che la disponibilità alimentare delle filiere corte sia soltanto per i prodotti freschi come verdura e frutta ma esiste anche per i cibi trasformati anche di origine animale.

Spesso si parla di una nuova categoria di consumatori che hanno scelto una dieta a impatto zero, i climatariani. Chi sono?

I “climatariani” sono persone che cambiano o adeguano il loro regime alimentare per ridurre l'impatto ambientale. La loro dieta è ricca di alimenti di origine vegetale, non contiene carne rossa per l'elevato impatto dell'allevamento intensivo dei bovini. Considera invece moderate quantità di carne bianca, di uova e di formaggi. Per il pesce non ci sono limiti però deve provenire da pratiche sostenibili. Infine, nella dieta sono pressoché assenti prodotti alimentari con un impatto rilevante come i salumi, i prodotti processati compreso lo zucchero raffinato.

Cosa li differenzia dai vegetariani o dai reduceterani?

Dai vegetariani li differenzia sostanzialmente il fatto che si concedono il consumo di carne anche se soltanto quella bianca (principalmente pollo, 2 volte a settimana) quindi le loro scelte non sono mosse da una ispirazione etica ma solo indirizzate per intraprendere azioni concrete contro il cambiamento climatico. Così i “reduceterani” riducono quasi a zero il consumo di carne, e potrebbero essere aperti nel consumare nuove formulazioni di prodotti alimentari in sostituzione della carne, come cibi vegetali con il sapore di carne, a base di alghe, farina di insetti e anche la carne coltivata in vitro.

Dieta sostenibile, quale tra le più codificate e diffuse?

La principale dieta sostenibile codificata è quella mediterranea che soddisfa in pieno tutti gli aspetti di sostenibilità: quello ambientale poiché è una dieta costituita principalmente da alimenti di origine vegetale, l'aspetto salutistico poiché è ormai noto, da letteratura scientifica internazionale. Inoltre, la dieta mediterranea soddisfa anche l'aspetto socioculturale ed economico poiché è costituita da ricette e prodotti tradizionali che contribuiscono alle economie locali, a conservare gli aspetti culturali.

Altra dieta sostenibile è quella suggerita dalle [Linee Guida per una Sana Alimentazione](#) che oltre

a ispirarsi alla dieta mediterranea tiene conto dei consumi alimentari degli italiani per indirizzarsi verso raccomandazioni socialmente adottabili e sostenibili.

RASSEGNA STAMPA