

DIETE SANE A CONFRONTO: sono anche sostenibili?

Vegetariana, flexitariana, pescetariana e carnivora climatica sono modelli alimentari diffusi tra chi cerca un compromesso tra salute e rispetto dell'ambiente. Tutto, però, si vanifica se non si controllano le etichette. **Il parere degli esperti**

• *Testo di Angela Nanni*

C'è chi della bistecca non ne vuole mai sapere, chi la porta in tavola solo una volta a settimana, chi esclude bovini, polli e maiali ma cucina il pesce e poi c'è chi sceglie la carne in base all'impatto che ha sul clima. Il tema della sostenibilità in fatto di alimentazione è diventato prioritario da quando i dati ci ricordano che entro il 2050 sulla Terra abiteranno 9 miliardi di persone, con un inevitabile aumento della domanda alimentare. Ma cosa significa scegliere alimenti sostenibili? Dato che gli attuali sistemi di produzione rappresentano una delle principali cause di danno ambientale, compreso il cambiamento climatico e l'impoverimento delle risorse naturali, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'ali-

mentazione e l'agricoltura (Fao) definisce sostenibile un cibo se può essere prodotto con un basso impatto sull'ambiente, quindi attraverso un consumo scarso di suolo e acqua e con basse emissioni di carbonio e azoto, ma anche se è rispettoso degli ecosistemi, se può esaltare le caratteristiche e le tradizioni locali e se è sano dal punto di vista nutrizionale. Ecco quindi che per una dieta sostenibile bisognerebbe puntare su tre principi cardine: consumare e sprecare meno cibo; ridurre il consumo di prodotti di origine animale; optare per le alternative vegetali, poiché fonti proteiche come legumi, cereali integrali e frutta a guscio rappresentano le opzioni più rispettose per il pianeta. Diete come la vegetariana, la flexitariana, la pescetariana e la carnivora climatica ruotano intorno a questi tre pilastri e sono modelli ali-

mentari sempre più diffusi tra chi cerca di fare scelte sane e sostenibili. Ma lo sono davvero?

FRUTTA E VERDURA, DI STAGIONE

La dieta vegetariana ha il vantaggio indiscusso di escludere la maggior parte dei prodotti di origine animale, che per essere prodotti hanno bisogno di un maggior dispendio di risorse e un maggiore sfruttamento delle risorse agricole e idriche rispetto a quelle necessarie per i prodotti di origine vegetale, con elevate emissioni di anidride carbonica. Secondo un recente studio pubblicato su *The American Journal of Clinical Nutrition* se anche solo il 20% della popolazione sostituisse una porzione di carne di manzo al giorno con qualcos'altro, l'impatto complessivo della dieta umana sull'ambiente sarebbe ridotto del 9,6%, mentre l'impatto