

10 agosto 2019 17:55

Come cambiare la nostra alimentazione secondo i consigli dell'ONU

di [Redazione](#)

L'ultimo [rapporto sui cambiamenti climatici e sulla terra dell'IPCC](#), il gruppo internazionale di esperti che consiglia l'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU), è stato esplicito: è necessario cambiare il modello alimentare se vogliamo combattere la crisi climatica. In questa occasione, l'allerta non è rivolta solo all'industria, ma anche ai consumatori: "Il cambiamento nell'alimentazione può avere benefici ambientali su larga scala che non sono raggiungibili solo dai produttori", sottolineano gli esperti. "Quando vengono pubblicati rapporti di questo tipo possono sembrare molto travolgenti e molte volte pensiamo che non possiamo fare nulla, invece è possibile fare molto. Occorre andare di fretta e senza pause, ma adattando i cambiamenti a poco a poco", afferma Celsa Peiteado, coordinatore della politica agricola e dello sviluppo rurale del WWF. Proprio questa organizzazione ha sviluppato un progetto, LiveWell, con cui cerca di aumentare la consapevolezza del segno lasciato dal nostro cibo nell'ambiente e fornisce alcune chiavi per aiutare a combattere il problema.

Ridurre il consumo di carne e acquistare solo ciò che è sostenibile

Contrariamente a quanto chiede da tempo l'ONU, il cibo in Occidente è ricco di carne e grassi. Qualcosa che è negativo sia per l'ambiente che per la salute, afferma Peiteado: "In media consumiamo fino al 70% in più di proteine rispetto a quanto consigliano gli esperti". Pertanto, la prima cosa che dobbiamo fare è ridurre il consumo di prodotti di origine animale. Optare per una dieta vegetariana o vegana è un'opzione, ma non è nemmeno necessario raggiungere questo punto. È possibile ridurre la quantità di carne e acquistare anche ciò che viene prodotto in modo sostenibile.

La chiave è conoscere il tipo di allevamento in cui gli animali sono stati cresciuti. "Dovremmo cercare quelli che provengono da allevamenti estensivi, come capre e pecore che pascolano, e non quelli che provengono da allevamenti intensivi", spiega Peiteado. Il tipo di produzione che l'esperto raccomanda è regolato da standard di benessere degli animali e, inoltre, "l'erba con cui si nutrono contribuisce a combattere la crisi climatica". Il problema è che non esiste una legislazione che costringa l'industria a differenziare i due modi di allevare il bestiame, il che rende difficile l'acquisto al supermercato. Ma non è impossibile.

"Esistono marchi privati che scommettono sull'allevamento di animali in libertà e la vendita diretta ai consumatori", afferma l'esperto. Inoltre, "ci sono prodotti che contengono il sigillo di produzione biologica, che è una garanzia dell'Unione europea", afferma Luis Zamora, nutrizionista e portavoce dell'Associazione professionale di dietisti-nutrizionisti della Comunità di Madrid (Codinma). E il pesce? Ha anche la sua qualificazione: lo standard MSC, che garantisce che la pesca sia gestita in modo sostenibile.

Aumentare gli alimenti vegetali, ma anche quelli di prossimità e stagione

Con la diminuzione dei cibi animali nelle nostre cucine, un aumento delle verdure va necessariamente di pari passo. Tuttavia, occhio: non tutti sono ugualmente buone per l'ambiente. Se quello che vogliamo è contribuire alla lotta contro la crisi climatica, Peiteado consiglia di scappare da quelli più comuni e optando per quelli meno comuni: "Quando ci dicono di mangiare più verdure e cereali di solito ci riferiamo ai soliti - riso e mais - e lasciamo da parte altre colture. Dobbiamo scegliere di consumare piante in grado di adattarsi agli impatti dei cambiamenti

climatici, come segale, orzo e molteplici tipi di legumi".

Per quanto riguarda frutta e verdura, la solita raccomandazione: prodotti stagionali e di prossimità. È l'unico modo per ridurre l'impronta che lascia nell'ambiente il trasferimento dalla coltura alla nostra cucina. "Cambiare la carne per i kiwi del Madagascar o le arance dell'Argentina non fa altro che sostituire la contaminazione con combustibili fossili, dalla produzione di un alimento al trasporto dell'altro", afferma Zamora.

Pianificare i menù per non gettare cibo

La riduzione delle emissioni di CO2 legate alla nostra dieta non implica solo l'acquisto di cibo locale, ma dobbiamo anche pensare a dove li acquistiamo. Non è lo stesso andare al mercato di quartiere con il nostro carrello rispetto a prendere l'auto per effettuare l'acquisto in un supermercato a diversi chilometri da casa o ordinarlo online e farselo recapitare da un camion.

Stabilito che è meglio rivolgersi ai negozi locali, è bene pensare anche alle quantità. Un altro problema citato nel rapporto delle Nazioni Unite è lo spreco alimentare. "Si stima che gettiamo circa un terzo del cibo, che rappresenta l'8% dei gas serra che vengono rilasciati per produrlo", afferma Peiteado e continua: "In molti Paesi, ciò si verifica durante il processo di produzione e trasferimento, ma in Occidente la maggior parte di ciò che buttiamo via è quanto compriamo per mangiare a casa. Questo è uno spreco di acqua ed energia, oltre al problema morale che comporta".

L'attuale ritmo di vita è frenetico e complicato, e non tutti possono permettersi di scendere al mercato ogni giorno per scoprire cosa mangeranno. Per questo, molte volte scegliamo di riempire la dispensa e il frigorifero con alimenti che possono finire nella spazzatura. Evitarlo è più semplice di quanto sembri: "Occorre comprare in modo responsabile. Se possibile, farlo ogni due o tre giorni e acquistare solo ciò che mangeremo. In caso contrario, pianificare i menù della settimana e includervi le ricette a base di avanzi, sono modi per evitare gli sprechi", afferma l'esperto.

Non acquistare alimenti confezionati in plastica

Fare un acquisto consapevole non significa semplicemente riempire il carrello sì da farlo traboccare. Devi anche vedere quale cibo è confezionato. Molte grandi catene di supermercati sono state pesantemente criticate dai consumatori per la vendita di frutta e verdura avvolti nella plastica. "Ciò aumenta la produzione di rifiuti, che ha anche un forte impatto sull'ecosistema", afferma Zamora. Vale la pena ricordare che "ogni anno tra 8 e 12 milioni di tonnellate di questo materiale raggiungono i mari e gli oceani. È come se un camion pieno venisse scaricato ogni minuto del giorno", dice Alba García, capo della campagna sulle materie plastiche di Greenpeace.

Considerato che dobbiamo porre attenzione al packaging, è bene sapere che i prodotti trasformati e ultraprocesati sono quelli che trasportano più plastica. Pertanto, come ultima raccomandazione, Peiteado consiglia di optare per cibi freschi. "Comprendiamo che i cambiamenti possono sembrare complicati, ma possiamo andare avanti a piccoli passi. Ad esempio, iniziare il 'lunedì senza carne' e andare avanti ogni mese adottando una nuova misura", conclude l'esperto.

(articolo di Manuela Sanoja, pubblicato su El Pais del 10/08/2019)