

13 novembre 2021 11:21

Vegana, vegetariana, pescatariana, flexitaria. Quanto si risparmia con le diete "alternative"di [Redazione](#)

Molte persone scelgono di passare a

diete a base vegetale per molte ragioni, anche per ridurre la propria impronta climatica o per essere più sani. Eppure è da tempo diffusa l'idea che le diete a base vegetale siano intrinsecamente più costose rispetto a una dieta onnivora più tradizionale, motivo per cui alcune persone potrebbero essere riluttanti a effettuare il passaggio. Ma si scopre che questo non è del tutto così. In effetti, la recente ricerca che io e i miei colleghi abbiamo pubblicato su *Lancet Planetary Health*

[https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(21\)00251-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00251-5/fulltext)

ha scoperto che seguire una dieta più sana e sostenibile (come vegana, vegetariana, pescatariana o flexitaria) potrebbe effettivamente ridurre fino a un terzo la tua bolletta alimentare se vivi in un paese ad alto reddito, come il Regno Unito, gli Stati Uniti o l'Europa.

Per condurre il nostro studio, abbiamo utilizzato i dati della Banca Mondiale, che raccoglie regolarmente informazioni sui prezzi di molti articoli diversi per stimare il potere d'acquisto dei diversi paesi come metodo per calcolare il loro prodotto interno lordo (PIL). Per i prodotti alimentari, hanno raccolto dati su oltre 460 prodotti dai mercati di tutto il mondo. Questi articoli andavano da prodotti globali, come marchi di riso ampiamente disponibili, a prodotti regionali unici solo in alcuni paesi.

Abbiamo utilizzato i dati sui prezzi degli articoli globali e regionali per calcolare il costo medio di diversi gruppi di alimenti, inclusi riso, frutta e verdura, legumi e pesce, per paese. Per calcolare il costo totale delle diete e le variazioni dei costi, abbiamo quindi abbinato i dati sui prezzi alle informazioni sull'attuale domanda alimentare e sugli sprechi dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura e con raccomandazioni per modelli dietetici che possono essere più sani e più sostenibili rispetto agli attuali diete – come flexitaria, pescatariana, vegetariana e vegana. Questo ci ha aiutato a stabilire quanto una persona potrebbe spendere in media per seguire diete diverse.

Convenienza

I risultati dell'analisi sono stati un po' una sorpresa. Se si guarda esclusivamente ai costi degli ingredienti, una dieta vegana costa in realtà un terzo in meno rispetto alle attuali diete "occidentali" con elevate quantità di carne e latticini che molte persone consumano in paesi ad alto reddito come il Regno Unito. Le diete vegetariane registrano un valore simile, mentre le persone che seguono diete flessibili hanno risparmiato in media il 14%. Solo le diete pescatarie, che includono una percentuale maggiore di pesce e frutti di mare, possono talvolta costare il 2% in più rispetto alle diete attuali.

Per metterla in prospettiva, stimiamo che la tipica dieta occidentale costa circa US \$ 50 a settimana a persona. In confronto, le diete flessibili costano circa \$ 42 a persona a settimana, le diete vegetariane a partire da \$ 34 e le diete vegane a partire da \$ 33. Ciò significa che, nel corso di un anno, potresti risparmiare quasi \$ 900 a persona passando a una dieta più a base vegetale.

La cosa importante da tenere a mente qui è che i dati che abbiamo utilizzato si riferiscono ai costi degli ingredienti di base – come frutta, verdura, legumi e così via. Non abbiamo incluso pasti pronti, take-away o cibi altamente trasformati come gli hamburger a base vegetale. Ciò significa che, se vuoi realizzare questi risparmi, scegli cibi minimamente lavorati e prova alcune nuove ricette. Questo non è solo meglio per il tuo portafoglio, ma nella maggior parte dei casi sarà anche più sano e sostenibile delle diete basate su alimenti altamente trasformati.

Le cose sono state un po' più complicate, tuttavia, se si considerano i paesi a basso reddito, come l'Africa subsahariana. Lì, le diete tipiche consistono principalmente di cibi amidacei. Abbiamo scoperto che sebbene seguire diete vegane, vegetariane, flexitariane o pescatarie fosse un quarto più economico rispetto a seguire una dieta occidentale ricca di carne e latticini, questi modelli dietetici erano ancora almeno un terzo più costosi da seguire rispetto alle diete ad alto contenuto di amido che sono attualmente consumate nei paesi a basso reddito.

Permettersi di seguire una dieta sana e sostenibile nei paesi a basso reddito è chiaramente una sfida. Questo è il motivo per cui il nostro studio ha anche esaminato come ridurre i costi. Abbiamo scoperto che quando lo sviluppo economico nelle regioni povere è stato abbinato agli sforzi per ridurre lo spreco alimentare e introdurre prezzi alimentari rispettosi della salute e del clima, è stato possibile rendere le diete sostenibili competitive in termini di costi entro un decennio.

La transizione verso diete più sane e sostenibili è urgentemente necessaria per prevenire livelli pericolosi di cambiamento climatico e per affrontare il carico sanitario delle diete povere. Il nostro studio mostra che, dato il giusto sostegno politico, anche diete sane e sostenibili possono essere convenienti, non solo nei paesi ad alto reddito ma ovunque.

(Marco Springmann - Senior Researcher, Oxford Martin Programme on the Future of Food, University of Oxford – su The Conversation del 12/11/2021)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

[La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile](#)

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)