

14 agosto 2022 3:59

Quale alimentazione aiuterà a salvare il nostro Pianeta: climatica, flessibile, vegetariana o vegana?

di [Redazione](#)

Quale alimentazione aiuterà a salvare il nostro Pianeta: climatica, flessibile, vegetariana o vegana?



Il cibo che consumiamo ha un impatto

enorme sul nostro pianeta. L'agricoltura occupa metà della terra abitabile sulla Terra, distrugge foreste e altri ecosistemi e produce un quarto delle emissioni mondiali di gas serra. La carne e i latticini rappresentano in particolare circa il 14,5% delle emissioni globali di gas serra.

Quindi cambiare ciò che mangiamo può aiutare a ridurre le emissioni di carbonio e promuovere un'agricoltura sostenibile. Ma ci sono diverse diete "amiche del clima" tra cui scegliere. Le più conosciute sono la dieta vegana completamente vegetale, la dieta vegetariana, che consente anche uova e latticini, e la dieta pescetaria, che consente anche i frutti di mare.

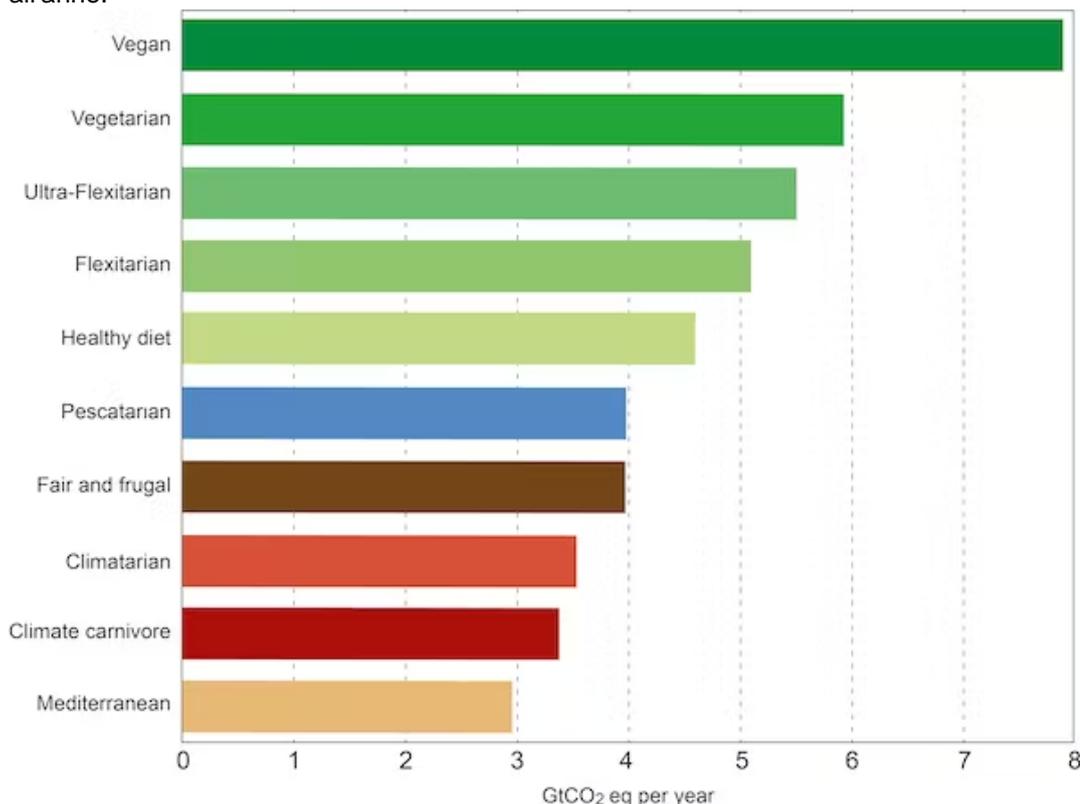
Esistono anche diete "flessibili", in cui tre quarti della carne e dei latticini vengono sostituiti da alimenti a base vegetale, o la dieta mediterranea che consente quantità moderate di pollame, maiale, agnello e manzo. **Decidere quale dieta scegliere non è così semplice come ci si potrebbe aspettare.**

Cominciamo con una nuova moda: **la dieta climatica**. Una versione è stata creata dall'organizzazione no-profit Climates Network, che afferma che questa dieta è sana, rispettosa del clima e rispettosa della natura. Secondo la pubblicità "con un semplice cambio di dieta puoi risparmiare una tonnellata di CO2 equivalenti per persona all'anno" ("equivalenti" significa semplicemente che il metano e altri gas serra vengono presi in considerazione insieme all'anidride carbonica).

Sembra fantastico, ma la dieta ti consente comunque di mangiare carne e altri alimenti ad alte emissioni come carne di maiale, pollame, pesce, latticini e uova. Quindi **questa è solo una versione più recente della dieta del "carnivoro climatico"**, tranne per il fatto che i seguaci sono incoraggiati a sostituire quanta più carne rossa possibile (manzo, agnello, maiale, vitello e cervo) con altre carni e pesci.

La dieta, tuttavia, incoraggia a ridurre la carne in generale e a scegliere, ove possibile, carne locale e ad alto benessere, evitando gli sprechi alimentari e scegliendo cibi locali di stagione.

Quindi risparmiare una tonnellata di anidride carbonica è fantastico, ma **passare al vegetarianismo o al veganismo può risparmiare ancora di più**. Una dieta a base di carne standard occidentale produce circa 7,2 chilogrammi di CO2 equivalente al giorno, mentre una dieta vegetariana produce 3,8 kg e una dieta vegana 2,9 kg. Se il mondo intero diventasse vegano, risparmierebbe quasi 8 miliardi di tonnellate di CO2 e mentre anche il passaggio alla dieta mediterranea farebbe risparmiare 3 miliardi di tonnellate. Si tratta di un risparmio compreso tra il 60% e il 20% di tutte le emissioni alimentari, che attualmente sono pari a 13,7 miliardi di tonnellate di CO2 e all'anno.



Acqua e uso del suolo

Per salvare il nostro pianeta, dobbiamo anche considerare l'uso dell'acqua e del suolo. La carne di manzo, ad esempio, ha bisogno di circa 15.000 litri di acqua per chilo.

Alcuni cibi vegetariani o vegani come avocado e mandorle hanno anche un'enorme impronta idrica, ma nel complesso una dieta a base vegetale ha circa la metà del consumo di acqua di una dieta standard a base di carne. Un allontanamento globale dalla carne libererebbe anche un'enorme quantità di terra, dal momento che miliardi di animali non dovrebbero più essere nutriti. La soia, ad esempio, è una delle colture più comuni al mondo, eppure quasi l'80% dei semi di soia del mondo viene somministrato al bestiame.

La ridotta necessità di terreni agricoli aiuterebbe a fermare la deforestazione e contribuirebbe a proteggere la biodiversità. Il terreno potrebbe anche essere utilizzato per rimboschire e riforestare vaste aree che diventerebbero una riserva naturale di anidride carbonica.

(Per lo più) più sano

Anche una dieta a base vegetale è generalmente più sana. La carne, in particolare quella altamente lavorata, è stata collegata a una serie di gravi problemi di salute tra cui ipertensione, malattie cardiache e cancro.

Tuttavia, carne, latticini e pesce sono le principali fonti di alcune vitamine e minerali essenziali come calcio, zinco,

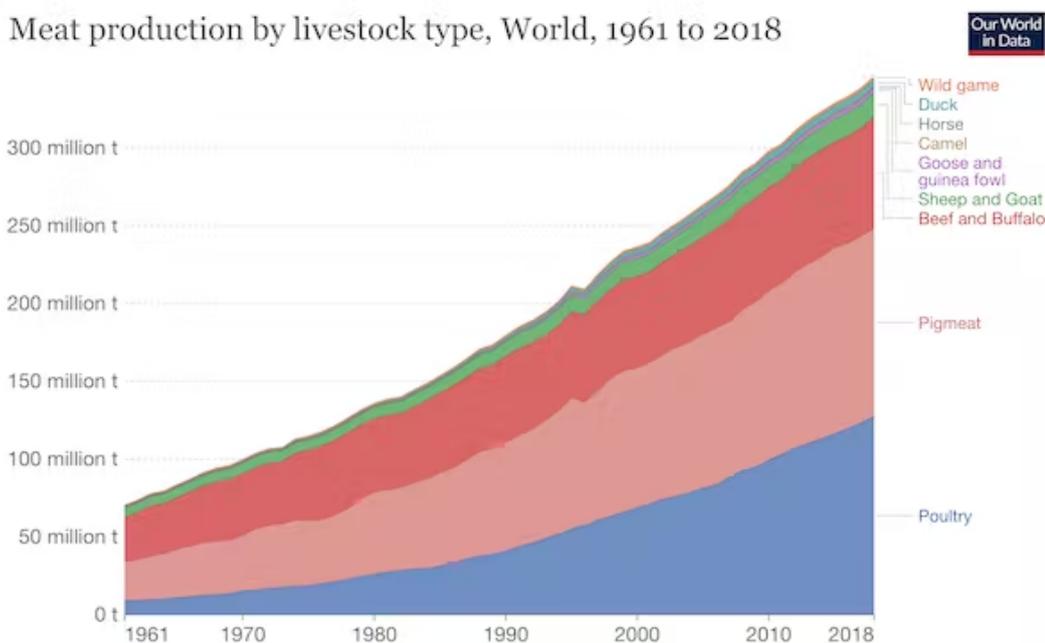
iodio e vitamina B12. Una dieta vegana rigorosa può mettere le persone a rischio di carenze a meno che non possano avere accesso a cibi particolari o assumere integratori. Eppure sia gli alimenti specializzati che gli integratori sono troppo costosi per molte persone in tutto il mondo e sarebbe difficile aumentare la produzione di integratori per fornire miliardi di persone in più.

Quindi un approccio climatico o flessibile significa che ci sono meno rischi per la salute e consente anche alle persone di esercitare ancora la scelta. Uno [studio](#) suggerisce che il passaggio a una dieta globale a base vegetale potrebbe ridurre la mortalità globale fino al 10% entro il 2050.

Nove animali per persona all'anno

Una delle questioni che sembra mancare in molte discussioni sul cibo è la dimensione etica. Ogni anno macelliamo 69 miliardi di polli, 1,5 miliardi di maiali, 0,65 miliardi di tacchini, 0,57 miliardi di pecore, 0,45 miliardi di capre e 0,3 miliardi di bovini. Si tratta di oltre nove animali uccisi per ogni persona sul pianeta all'anno, tutti per nutrizione e proteine ... che sappiamo possono provenire da una dieta a base vegetale.

Meat production by livestock type, World, 1961 to 2018



Source: UN Food and Agricultural Organization (FAO) OurWorldInData.org/meat-production • CC BY
 Note: Total meat production includes both commercial and farm slaughter. Data are given in terms of dressed carcass weight, excluding offal and slaughter fats.

Quindi qual è la dieta globale ideale per ridurre le emissioni di gas serra, ridurre la distruzione dell'habitat e aiutarti a vivere più a lungo? Bene, suggerisco di essere un "ultra-flessibile" - una dieta composta principalmente da cibi vegetali ma che consente carne e latticini con estrema moderazione, ma la carne rossa e lavorata è completamente bandita. Ciò consentirebbe di risparmiare almeno 5,5 miliardi di tonnellate di CO2 equivalente all'anno (40% di tutte le emissioni alimentari), ridurre la mortalità globale del 10% e prevenire la macellazione di miliardi di animali innocenti.

(Mark Maslin -Professor of Earth System Science, UCL , su *The Conversation* del 12/08/2022)

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>)