

24 luglio 2023 12:56

La dieta vegana ha solo il 30% dell'impatto ambientale di una dieta ricca di carne

di [Redazione](#)



Sappiamo che la carne ha un impatto sostanziale sul pianeta e che le diete a base vegetale sono più sostenibili dal punto di vista ambientale. Ma esattamente quanto impatto ha il cibo che mangiamo sugli esiti ambientali e quale differenza farebbe seguire una dieta vegana rispetto al consumo di una dieta ricca di carne o addirittura povera di carne?

Abbiamo studiato i dati dietetici di 55.000 persone e collegato ciò che mangiavano o bevevano a cinque misure chiave: emissioni di gas serra, uso del suolo, uso dell'acqua, inquinamento dell'acqua e perdita di biodiversità. I nostri risultati sono ora pubblicati su [Nature Food](#). Abbiamo scoperto che i vegani hanno solo il 30% dell'impatto ambientale dietetico dei consumatori di carne.

I dati dietetici provengono da un importante [studio sul cancro e la nutrizione](#) che ha monitorato le stesse persone (circa 57.000 in tutto il Regno Unito) per più di due decenni. Coloro che hanno partecipato al nostro studio hanno riportato ciò che hanno mangiato e bevuto nell'arco di 12 mesi e li abbiamo quindi classificati in sei diversi gruppi: vegani, vegetariani, mangiatori di pesce e mangiatori di carne bassa, media e alta in base alle loro abitudini alimentari dichiarate.

Abbiamo quindi collegato i loro rapporti dietetici a un set di dati contenente informazioni sull'impatto ambientale di 57.000 alimenti. Fondamentalmente, il set di dati tiene conto di come e dove viene prodotto un alimento: ad esempio, le carote coltivate in una serra in Spagna avranno un impatto diverso rispetto a quelle coltivate in un campo nel Regno Unito. Ciò si basa su studi precedenti, che tendono ad assumere, ad esempio, che tutti i tipi di pane o tutte le bistecche o tutte le lasagne abbiano lo stesso impatto ambientale.

Incorporando più dettagli e sfumature, siamo stati in grado di dimostrare con maggiore certezza che diete diverse hanno impatti ambientali diversi. Abbiamo scoperto che anche la dieta vegana meno sostenibile era ancora più rispettosa dell'ambiente rispetto alla dieta del mangiatore di carne più sostenibile. In altre parole, tenere conto della regione di origine e dei metodi di produzione alimentare non oscura le differenze negli impatti ambientali tra i gruppi dietetici.

Vegani vs carnivori

Non sorprende che le diete contenenti più alimenti di origine animale abbiano avuto impatti ambientali più elevati. Per unità di cibo consumato, carne e latticini hanno da tre a 100 volte l'impatto ambientale degli alimenti di origine vegetale.

Questo può significare enormi differenze tra i due estremi, vegani e grandi mangiatori di carne. I vegani nel nostro studio hanno avuto solo il 25% dell'impatto dietetico dei grandi mangiatori di carne in termini di emissioni di gas serra, per esempio. Questo perché la carne utilizza più terra, il che significa più deforestazione e meno carbonio immagazzinato negli alberi. Utilizza molti fertilizzanti (di solito prodotti da combustibili fossili) per nutrire le piante che nutrono gli animali. E perché le mucche e altri animali emettono direttamente gas.

Non sono solo emissioni. Rispetto ai grandi mangiatori di carne, i vegani avevano anche solo il 25% dell'impatto dietetico per l'uso del suolo, il 46% per l'uso dell'acqua, il 27% per l'inquinamento idrico e il 34% per la biodiversità.

Anche le diete a basso contenuto di carne hanno avuto solo il 70% circa dell'impatto sulla maggior parte delle misure ambientali delle diete ad alto contenuto di carne. Questo è importante: non devi diventare completamente vegano o addirittura vegetariano per fare una grande differenza.

Impatto globale

Questi risultati sono cruciali poiché si stima che il sistema alimentare sia responsabile di circa il 30% delle emissioni globali di gas serra, del 70% dell'uso mondiale di acqua dolce e del 78% dell'inquinamento di acqua dolce. Circa [tre quarti della terra libera dai ghiacci del mondo](#) è stata interessata dall'uso umano, principalmente per l'agricoltura e il cambiamento dell'uso del suolo come la deforestazione, che è una delle principali fonti di perdita di biodiversità.

Nel Regno Unito, il consumo di carne [è diminuito nel decennio fino al 2018](#), ma per raggiungere gli obiettivi ambientali la National Food Strategy e il Climate Change Committee del Regno Unito raccomandano un'ulteriore riduzione del 30-35%.

Le scelte che facciamo su ciò che mangiamo sono personali. Sono abitudini altamente radicate che possono essere difficili da cambiare. Ma il nostro studio e altri stanno continuando a consolidare le prove che il sistema alimentare sta avendo un enorme impatto globale sull'ambiente e sulla salute che potrebbe essere ridotto da una transizione verso diete più a base vegetale. Ci auguriamo che il nostro lavoro possa incoraggiare i responsabili politici ad agire e le persone a fare scelte più sostenibili pur continuando a mangiare qualcosa di nutriente, economico e gustoso.

(Michael Clark - Postdoctoral Researcher, Oxford Martin Programme on the Future of Food, University of Oxford -, Keren Papier - Senior Nutritional Epidemiologist, University of Oxford -, su The Conversation del 21/07/2023)

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>)