

Alimentazione sostenibile: di che cosa parliamo?

Un'intuizione di ieri, un'evidenza di oggi e un'azione per il futuro



Enrica Lapucci

Dipartimento di epidemiologia
Servizio sanitario regionale del Lazio
Asl Roma 1

Il concetto di dieta sostenibile risale alla fine degli anni ottanta con riferimento a una alimentazione aderente alle raccomandazioni nutrizionali e, allo stesso tempo, a basso deterioramento e consumo delle risorse naturali¹. Da allora il concetto si è ampliato e nel 2010, al simposio internazionale della Fao, vengono esplicitate tutte le dimensioni coinvolte nel concetto di dieta sostenibile: "diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale, nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili concorrono alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, sono culturalmente accettabili, economicamente eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e, contemporaneamente, ottimizzano le risorse naturali e umane"². In altri termini si sposta la visione da un approccio unidimensionale, ovvero quello dell'adeguatezza nutrizionale, a un approccio multidimensionale, che mette in connessione le tre dimensioni della dieta – disponibilità, accessibilità e scelta degli alimenti – con il mantenimento della salute nel lungo periodo e la sostenibilità ambientale. Nell'era del contrasto ai cambiamenti climatici il concetto di alimentazione sostenibile soddisfa, dalla sua stessa formulazione, i requisiti per possibili interventi che mirano ai cosiddetti co-benefici di salute, che consentano cioè di mitigare il cambiamento climatico e contemporaneamente di prevenire molte malattie croniche. D'altra parte, l'importanza di un approccio che promuova la qualità della vita umana e l'integrità dei sistemi naturali rappresenta oggi, una tra le sfide più importanti del ventunesimo secolo³.

Alimentazione, salute e ambiente

Sotto il profilo della salute, il recente *Global burden of disease study* ha stimato che diete più sane potrebbero salvare una vita su

cinque ogni anno, con il beneficio maggiore in termini di riduzione dei decessi e annipersona vissuti in disabilità (daly) in particolare per malattie cardiovascolari, tumori e diabete⁴. A livello globale, i principali fattori di rischio legati alla dieta sono un'assunzione giornaliera di sodio eccessiva e un inadeguato consumo di frutta, verdura e cereali. Se dal livello globale si passa a un'osservazione regionale, nei paesi industrializzati emergono peculiari fattori di rischio legati alla dieta, tra cui un eccessivo consumo di bevande zuccherate, alimenti industriali ad alto contenuto di acidi grassi trans e, in particolare, carne processata e carne rossa⁵. Quest'ultime riconosciute rispettivamente come cancerogeno certo e cancerogeno probabile, soprattutto in relazione ad alcune forme di tumori quale il colon-retto⁶.

Anche in Italia, l'ultima indagine sui consumi alimentari ha messo in evidenza un progressivo allontanamento dalla dieta di tipo mediterranea facendo registrare un attuale consumo settimanale medio di carne rossa quasi doppio rispetto al raccomandato (700 grammi alla settimana rispetto ai 400-450 grammi raccomandati), mentre il consumo medio giornaliero di frutta è ancora in linea con le raccomandazioni (418 grammi al giorno rispetto ai 400 grammi raccomandati)⁶.

L'impatto delle nostre diete si riversa anche nei sistemi naturali rappresentando un fattore rilevante per l'aggravamento del cambiamento climatico, la perdita di biodiversità, il degrado del suolo e la scarsità di acqua. I sistemi di produzione e la lavorazione agricola, da cui le nostre diete derivano, fanno sì che, a livello globale, l'agricoltura sia responsabile fino al 30 per cento delle emissioni di

gas a effetto serra, di origine antropogenica, di circa il 70 per cento dell'uso di acqua destinata al consumo umano, e occupa più di un terzo di tutti i terreni potenzialmente coltivabili⁷. Gli alimenti di origine animale, contribuiscono in modo particolare con circa l'80 per cento delle emissioni del settore agricolo attribuibili proprio agli allevamenti intensivi^{8,9}.

Azioni a basso impatto

La sovrarappresentazione degli alimenti di origine animale, tanto nelle abitudini alimentari quanto nell'impronta ambientale, sembra tracciare una naturale linea di intervento per minimizzare l'impatto ambientale e di salute attraverso modificazioni del consumo di alimenti che rappresentano importanti fattori di rischio. Uno studio del Dipartimento di epidemiologia del Lazio¹⁰ ha stimato che un ritorno in Italia a un consumo settimanale di carne tipico della dieta mediterranea (150 gr di carne rossa e non più di 50 gr di carne processata) ridurrebbe i decessi per tumore del colon-retto di un valore compreso tra l'1 e il 7 per cento e i decessi per malattie cardiovascolari tra l'1 e il 9 per cento, inoltre potrebbe tradursi in un guadagno di salute a lungo termine (al 2030) per le nuove generazioni di nati, con un aumento della speranza di vita compreso tra i 4 e i 9 mesi. Dal lato ambientale, invece, la sostituzione della parte eccedente del consumo di carne con cibi a minore impronta ambientale (carne bianca, legumi e cereali) permetterebbe di ridurre le emissioni di gas serra attribuibili alla dieta del 30 per cento.

Seppure in linea con quanto osservato in altre ricerche condotte a livello nazionale⁷, questo studio è uno dei pochi a evidenziare importanti eterogeneità subnazionali negli impatti sanitari e ambientali derivanti dalle modifiche della dieta. Affinché gli obiettivi di un cambiamento nei consumi alimentari siano raggiungibili vanno quindi definite

L'impatto delle nostre diete si riversa anche nei sistemi naturali.

La consapevolezza e l'azione individuale non sono sufficienti. Servono anche quelle delle istituzioni.

le, almeno in parte, alla crisi economica che potrebbe aver spinto a una maggiore presa di coscienza di che cosa si sta per acquistare.

Senza dubbio, questo aspetto potrebbe rappresentare un'opportunità a patto che si lavori per incrementare l'informazione, l'educazione e la produzione sostenibile. Soprattutto nei piccoli centri, dove il consumo responsabile è in crescita e dove sarebbe importante rilanciare l'economia

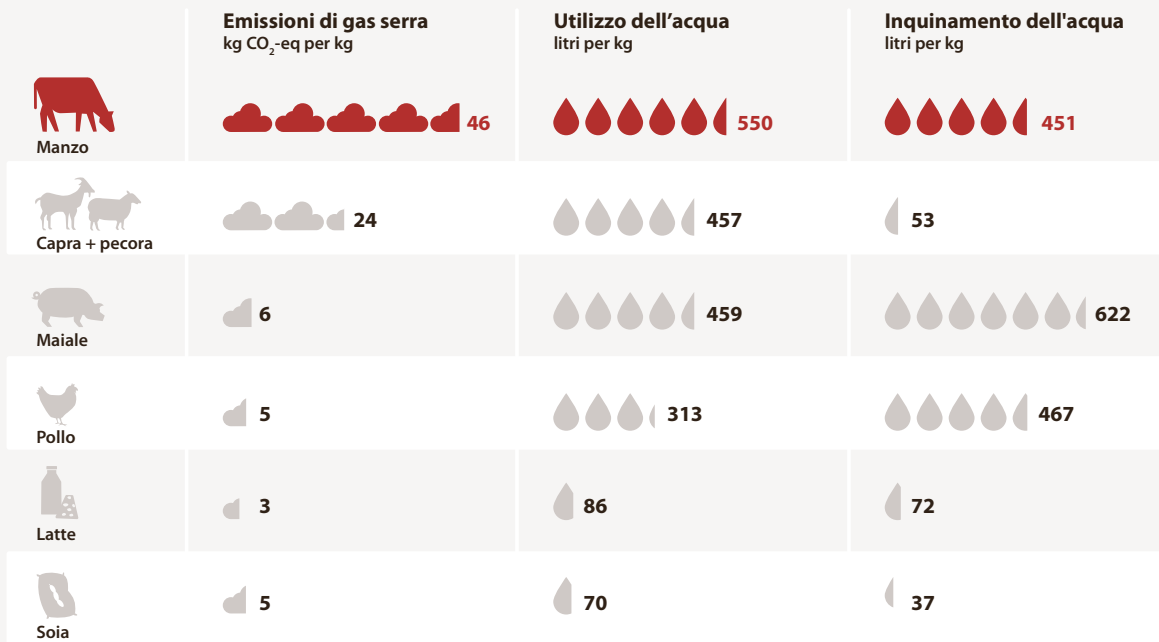
locale, potrebbe essere efficace adottare politiche di sostegno alle modalità di acquisto sostenibile, come i mercati a chilometro zero, l'abbattimento della tassa per occupazione di suolo pubblico o lo sviluppo di comunità che possano facilitare l'acquisto e la vendita di prodotti che rispettano l'ambiente e il lavoro. La consapevolezza e l'azione individuale, infatti, non sono sufficienti: sono necessarie anche quelle delle istituzioni. ■

Francesca Forno,
Paolo R. Graziano
Il consumo critico
Una relazione solidale
tra chi acquista
e chi produce
Bologna: il Mulino, 2016.

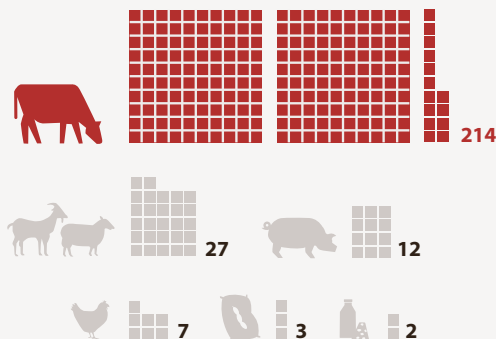


da p.27 → della busta della spesa" con il fine di influenzare le regole del mercato e della politica. Il boicottaggio così come il *buycottaggio* mirano infatti a influenzare il comportamento di aziende produttrici invitando i cittadini a favorire l'acquisto di certi prodotti sulla base di scelte che tengano in considerazione le politiche delle imprese in materia di tutela dell'ambiente, dei diritti umani e di equità e giustizia. Inoltre, il dato relativo alla crescita della percentuale di chi dichiara di aver adottato nelle proprie scelte quotidiane principi di sobrietà sembra mostrare un atteggiamento più consapevole da parte del consumatore. Aumento collegabi-

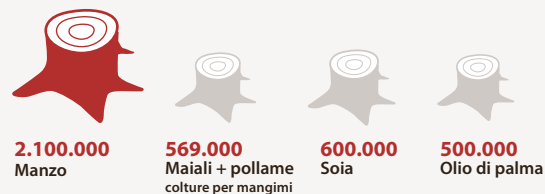
Impatto ambientale delle principali proteine



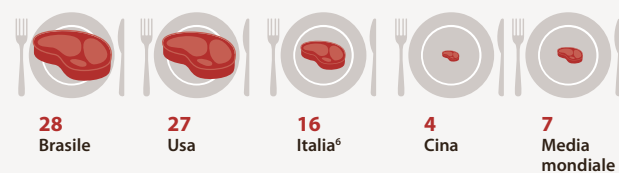
Zona di pascolo m² necessari per kg



Deforestazione legata alle principali materie prime agricole ettari per anno




Consumo medio annuo di carne bovina kg pro capite



Fonte: Haupt F, et al. Taking a bite out of climate change: why we should stop harming the planet and ourselves by eating too much beef. Working paper prepared by climate focus, 2017.

Serve guardare all'alimentazione sostenibile in un'ottica "glocale", ovvero pensare azioni locali per la condivisione di obiettivi a livello globale.

Le priorità di intervento diverse, da un paese a un altro, ma anche al loro interno vista l'eterogenea composizione per età, sesso, stili di vita e contesto sociale e culturale della popolazione di riferimento. L'eterogeneità nelle abitudini alimentari, e di conseguenza negli impatti che ne derivano, sintetizza quella che è la sfida principale per elaborare una concreta strategia sanitaria e ambientale: saper guardare all'alimentazione sostenibile in un'ottica "glocale", ovvero pensare azioni locali per la condivisione di obiettivi a livello globale. 

- Gussow JD, Clancy KL. Dietary guidelines for sustainability. *J Nutr Education* 1986;1:1-5.
- Burlingame B, Dernini S. Sustainable diets and biodiversity: directions and solutions for policy, research and action. Roma: Fao, 2012.
- Costello A, Abbas M, Allen A, et al. Managing the health effects of climate change: Lancet and University college London institute for Global health commission. *Lancet* 2009;373:1693-733.
- GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the global burden of disease study 2017. *Lancet*, published online April 3, 2019.
- Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ, et al. International agency for research on cancer monograph Working group. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *Lancet Oncol* 2015;16:1599-600.
- Leclercq C, Arcella D, Piccinelli R, et al; INRAN-SCAI 2005-06 Study group. The Italian national food consumption survey INRAN-SCAI 2005-06: main results in terms of food consumption. *Public Health Nutr* 2009;12:2504-32.
- Aleksandrowicz L, Green R, Joy EJ, et al. The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health: a systematic review. *PLoS One* 2016;11:e0165797.
- Pachauri RK, Allen MR, Barros VR, et al. Climate change 2014: synthesis Report. Contribution of Working groups I, II and III to the Fifth assessment report of the Intergovernmental panel on climate change. Geneva, 2014.
- Clune S, Crossin E, Verghese K. Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories. *J Clean Prod* 2017; 140:766-83.
- Farchi S, De Sario M, Lapucci E, et al. Meat consumption reduction in Italian regions: health co-benefits and decreases in GHG emissions. *PLoS One* 2017;12:e0182960.

Gli allevamenti sono una minaccia per l'ambiente? Con l'aumento del benessere si registra un notevole incremento del consumo mondiale di carne e di prodotti caseari che impatta fortemente sulla salute dell'ambiente e sui cambiamenti climatici. Un rapporto della Fao denuncia che il settore zootecnico produce più emissioni di gas serra - il 18 per cento misurato in biossido di carbonio (CO₂) - che i trasporti e rappresenta una delle cause principali di degrado del suolo e delle risorse idriche.