

UNA DIETA PER LA TERRA

Immagina di sedere davanti al tuo cibo preferito. Un piatto di pasta al dente, una porzione di verdure di stagione o magari una fetta di pizza Margherita. Ora pensa che ogni boccone non soltanto ti sfama, ma aiuta anche a guarire il pianeta, perché il modo in cui mangiamo ha effetti profondi sul nostro ambiente e sul clima.

L'agricoltura mondiale oggi contribuisce infatti al riscaldamento globale con il 35% delle emissioni di anidride carbonica, metano e protossido di azoto: il solo allevamento zootecnico produce il 18% dei gas serra. E se vogliamo allargare la prospettiva, la produzione di cibo divora il 38% dei territori e il 70% dell'acqua consumata. sul nostro pianeta Lo ha ricordato il Wwf in occasione dell'ultima Giornata Mondiale dell'Alimentazione, ma si tratta di dati ampiamente condivisi, come sottolineano sia i documenti dell'IPCC, il principale organismo internazionale per la valutazione dei cambiamenti climatici, sia le Nazioni Unite. Tra i "colpevoli", il metano dal processo digestivo del bestiame, il protossido di azoto proveniente dai fertilizzanti agricoli, l'anidride carbonica derivante dall'abbattimento delle foreste per l'espansione delle coltivazioni, altre emissioni che arrivano dalla gestione del letame, dalla coltivazione del riso, dalla combustione dei residui colturali e dall'uso di carburante nelle aziende agricole. Una quota molto minore delle emissioni di gas serra derivanti dagli alimenti è causata dalla refrigerazione e trasporto di cibo, da processi industriali come la produzione di carta e alluminio per imballaggi, dalla gestione degli sprechi alimentari.

In un mondo alle prese con il riscaldamento globale, le nostre scelte alimentari rappresentano dunque strumenti potenti per mitigare la crisi. Non si tratta solo di mangiare meno carne o di preferire prodotti biologici; si tratta di ripensare il nostro rapporto con il cibo e il suo viaggio dal campo alla tavola. Si tratta di capire che ogni pasto che consumiamo può contribuire a ricostruire un pianeta più sano.

La via mediterranea. Per un italiano, a dire il vero, una dieta che favorisca contemporaneamente la salute e l'ambiente c'è già e già fa parte del patrimonio culinario e culturale. La dieta mediterranea non soltanto prolunga la vita, ma è anche un faro di sostenibilità ambientale. Propone infatti cibi di origine vegetale, che generalmente richiedono meno acqua e terra e producono meno gas serra rispetto agli alimenti di origine animale e dà priorità ai prodotti stagionali e di provenienza locale, riducendo al minimo l'energia necessaria per il trasporto e lo stoccaggio, e dunque l'impronta di carbonio.

Quale effetto positivo sul riscaldamento globale possono avere le nostre abitudini a tavola? «L'adozione globale di modelli alimentari ricchi di frutta e verdura e poveri di carne può ridurre le emissioni di gas serra fino al 55%, l'uso del suolo fino al 25%, e rappresenta un'opportunità significativa per mitigare il cambiamento climatico», rispondono l'ecologo Usa David Tilman e il ricercatore britannico Michael Clark. L'economista Marco Springmann e gli altri autori di un articolo pubblicato sulla rivista Nature nel 2018 sottolineano un altro aspetto favorevole di una alimentazione sostenibile: «La transizione verso diete a base maggiormente vegetale che sono in linea con le linee guida dietetiche standard potrebbe ridurre la mortalità globale del 6-10% e le emissioni di gas serra legate agli alimenti del 29-70% rispetto ad uno scenario di riferimento al 2050».

La dieta mediterranea è davvero una ricetta per salvare la Terra (oltre che noi stessi)? Sì, anche se non è certamente l'unica. Come si definiscono e diete sane e sostenibili? «Promuovono tutte le dimensioni della salute e del benessere degli individui; sostengono la salute dell'ecosistema e sono culturalmente accettabili e accessibili, economicamente giuste e convenienti, adeguate dal punto di vista nutrizionale, sicuro e sano, ottimizzando al tempo stesso le risorse naturali e umane»: è l'identikit racchiuso nel rapporto congiunto 2019 della FAO (Organizzazione per l'alimentazione e l'agricoltura) e dell'OMS (Organizzazione mondiale della sanità). Una regola generale, comunque c'è. Tutti i modelli alimentari che incoraggiano l'uso dei vegetali sono ritenuti positivi per l'ambiente: «Gli alimenti a base vegetale hanno generalmente un impatto ambientale molto inferiore. Mangiare più verdure è un modo importante per ridurre la pressione sul clima», conferma

il World Resources Institute (WRI), organizzazione di ricerca senza scopo di lucro che dal 1982 studia pratiche sostenibili per il business, l'economia, la finanza e la governance, con l'obiettivo di promuovere meglio la società umana.

Il menu sostenibile. Quello che è certo, comunque, è che adottando i principi della dieta mediterranea anche noi italiani possiamo contribuire in modo significativo alla sostenibilità ambientale.

Ma quali sono in generale le caratteristiche di una buona dieta?

1. Aumentare, come si diceva, il consumo di alimenti a base vegetale: «Le diete ricche di alimenti a base vegetale non solo sono più sane ma hanno un impatto ambientale inferiore. Utilizzano meno risorse della Terra ed emettono meno gas serra», conferma Eric Lambin, docente di geografia e scienze della sostenibilità all'Université catholique de Louvain in Belgio, membro del gruppo dei principali consulenti scientifici (GCSA) della Commissione europea, che ha prodotto un parere scientifico nel giugno 2023 intitolato *Towards Sustainable Food Consumption*.

2. Usare prodotti di provenienza locale e stagionale: mangiare localmente e stagionalmente riduce al minimo le emissioni di carbonio associate al trasporto di prodotti alimentari su lunghe distanze. Si sostengono così le economie locali e si promuove la biodiversità incoraggiando una produzione agricola diversificata.

3. Ridurre il consumo di carne, in particolare di carne rossa: il settore dell'allevamento è uno dei due o tre principali contributori ai più gravi problemi ambientali, su ogni scala, da quella locale a quella globale. Diminuire il consumo di carne rossa può ridurre significativamente l'impronta di carbonio della nostra dieta.

4. Minimizzare gli sprechi alimentari: «Circa un terzo di tutto il cibo prodotto nel mondo destinato al consumo umano viene perso o sprecato», sottolinea la FAO. Facendo attenzione alla pianificazione dei pasti, alla conservazione e all'uso creativo degli avanzi, gli individui possono fare una differenza sostanziale nel ridurre questi sprechi, che sono cruciali sia per la sostenibilità ambientale sia per la sicurezza alimentare.

Il potere dei consumatori. Più seguiremo questi consigli, più i nostri comportamenti individuali avranno un impatto globale. Le scelte aggregate dei consumatori hanno infatti la capacità di determinare cambiamenti significativi all'interno dell'industria alimentare, spingendola verso pratiche più sostenibili. Lo ammettono anche al World Economic Forum, fondazione finanziata da un migliaio di imprese, in genere multinazionali con fatturato superiore ai 5 miliardi di euro e leader del loro settore: «L'offerta arriva rapidamente sulla scia della domanda», sottolineano. Aggiungono: «Quando si tratta di affrontare il cambiamento climatico, è necessaria sì una trasformazione dal lato dell'offerta, ma accompagnata dalla domanda dei consumatori. Anche se può essere vantaggioso essere un passo avanti rispetto alla domanda dei consumatori, l'esperienza ci mostra che può essere rischioso essere troppo avanti...». Insomma, più velocemente ci muoveremo noi, più velocemente ci seguiranno loro, i produttori.

Anche le associazioni per la tutela dei consumatori svolgono un ruolo importante nel promuovere la sostenibilità alimentare, attraverso campagne per una più chiara etichettatura degli alimenti, migliori standard di benessere degli animali e normative ambientali più severe. E naturalmente è cruciale il ruolo della politica: dai sussidi alle normative alle campagne sulla salute pubblica, le iniziative governative possono avere un impatto significativo sulle nostre abitudini alimentari e sulla sostenibilità della produzione alimentare, a costo di scontentare alcune categorie. Le recenti proteste degli agricoltori contro le norme europee sui pesticidi dimostrano quanto ciò sia vero. «Ottenere diete sane con sistemi alimentari sostenibili per tutti significa ripensare i ruoli di tutte le parti interessate nel sistema alimentare, dagli individui ai governi, dai rivenditori ai produttori», ammonisce la Commissione EAT-Lancet, composta da 37 scienziati di spicco a livello mondiale provenienti da 16 paesi e da varie discipline scientifiche con l'obiettivo di raggiungere un consenso scientifico su diete sane e produzione alimentare sostenibile.

La via per salvare il pianeta, possiamo dire a questo punto, è lastricata dalle politiche dei governi, dalle iniziative delle associazioni ma anche dalle scelte dei singoli a tavola. Sfruttando il nostro potere di consumatori ciascuno di noi può contribuire a proporre modelli alimentari più salutari e sostenibili per il pianeta. Una transizione da spingere quotidianamente, anche seduti davanti a un piatto di pasta.