

“La **sostenibile** leggerezza dell’essere”

Il cibo che fa bene alla salute e
che fa bene al pianeta

Marco Comoglio e Luca Monge

PARLIAMO DEL PIANETA



Our Nutrient World

The challenge to produce more food and energy with less pollution



Prepared by the Global Partnership on Nutrient Management
in collaboration with the International Nitrogen Initiative

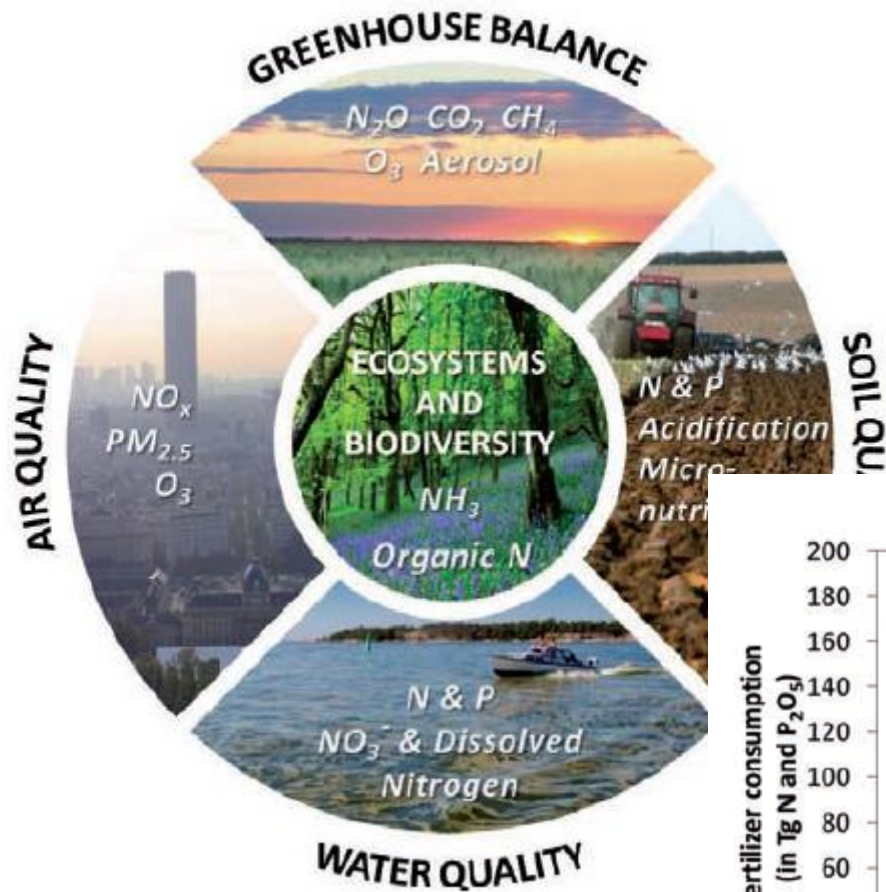


Figure ES1 The five key threats of too much or too little fertilizer

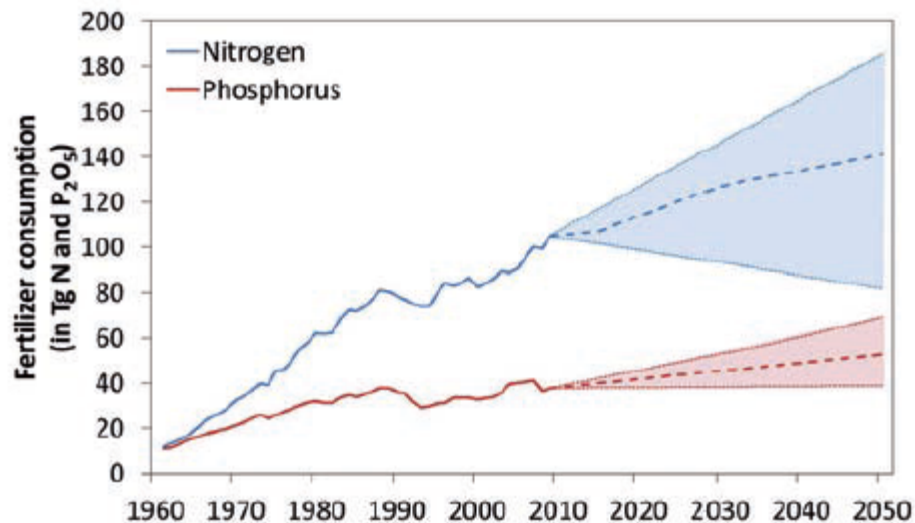


Figure ES2 Trends in global mineral fertilizer consumption for nitrogen and phosphorus and projected possible futures. The amounts of N and P in 2050 will depend on present-day decisions (expressed as



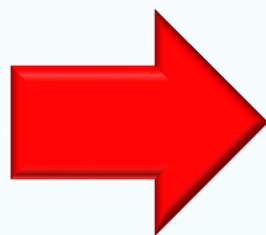
A. Electricity generation, releasing NO_x to the air (Shutterstock.com);



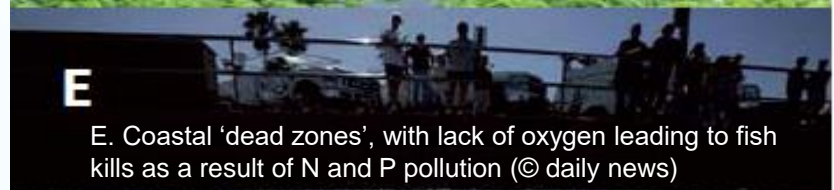
B. Motor vehicles, releasing NO_x to the air (Chantal de Bruijne/Shutterstock.com);



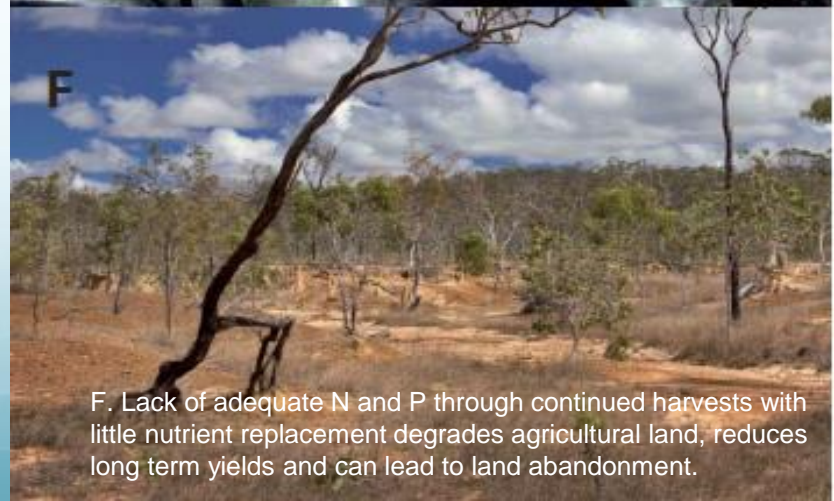
C. Food consumption associated with agricultural and waste losses of N and P (The food for one week of this US family is shown)



D. Algal blooms associated with N and P pollution (An image from China prior to the Beijing Olympics 2008) <http://daypic.ru/ekology/51520>;;



E. Coastal 'dead zones', with lack of oxygen leading to fish kills as a result of N and P pollution (© daily news)



F. Lack of adequate N and P through continued harvests with little nutrient replacement degrades agricultural land, reduces long term yields and can lead to land abandonment.

Top Stories: "Now the sea is empty." China's appetite for fish is straining stocks around the globe -- even in the distant waters of West Africa.

Posta in arrivo x

NYTimes.com News Alert <nytdirect@nytimes.com> Annulla iscrizione a me

15:26 (7 ore fa) ☆

Pagina Google+ correlata



inglese > italiano Traduci messaggio

Disattiva per: inglese x

Add nytdirect@nytimes.com to your address book.

April 30, 2017

The New York Times

NYTimes.com »

Top Stories

TOP STORIES

"Now the sea is empty." China's appetite for fish is straining stocks around the globe — even in the distant waters of West Africa.

Sunday, April 30, 2017 9:00 AM EDT

Having depleted the seas close to home, Chinese fishermen are sailing farther to exploit the waters of other countries, their journeys often subsidized by a government more concerned with domestic unemployment and food security than the health of the world's oceans and the countries that depend on them.

[Read more »](#)

ADVERTISEMENT

The Economist
Enjoy 12 issues for \$12

Trump Invites Rodrigo Duterte to the White House

Efforts to Ease Congestion Threaten Street Food Culture in Southeast Asia

A Spring Thaw? Trump Now Has 'Very Good' Words for China's Leader

1. Trump's 'Very Friendly' Talk With Duterte Stuns Aides and Critics Alike

2. In Dueling Events, Samantha Bee and Hasan Minhaj Target Trump, Fox News...

3. As Economy Grows, North Korea's Grip on Society Weakens

4. China's Pushes the Bri...



Part of China's enormous fishing fleet at the harbor in Zhejiang, China. Gilles Sabrie for The New York Times

UN PIANETA CARNIVORO

*L' aumento della popolazione mondiale e della capacità di acquisto di alcuni Paesi in via di sviluppo sta causando una **crescita esponenziale della domanda di carne**, uno degli alimenti con l' impatto ambientale più elevato.*



La produzione agricola mondiale destinata a foraggio per animali dovrà raddoppiare per poter nutrire la popolazione globale che nel 2050 raggiungerà i nove miliardi.

E la produzione di carne, specialmente se allevata in modo intensivo o industriale, comporta un uso di energia, cibo e acqua straordinariamente antieconomico e dannoso per l'ambiente.



Attualmente gli allevamenti di bestiame utilizzano il 40% dei cereali raccolti nel mondo

Ne è un semplice esempio di incremento il consumo di carne della Cina, che è quadruplicato negli ultimi 20 anni.

Gli africani subsahariani attualmente mangiano circa 20 chilogrammi di carne l'anno. Gli europei ne mangiano 80 o più. I cinesi ne mangiano a malapena la metà.

Se l'India, la Cina e altri tigri asiatiche continueranno a crescere economicamente, alcuni analisti prevedono che il consumo di carne in Cina raggiungerà il picco di **90 chilogrammi l'anno pro capite**.

Il che comporterebbe il consumo di più di **un terzo dell'attuale produzione di carne mondiale**.

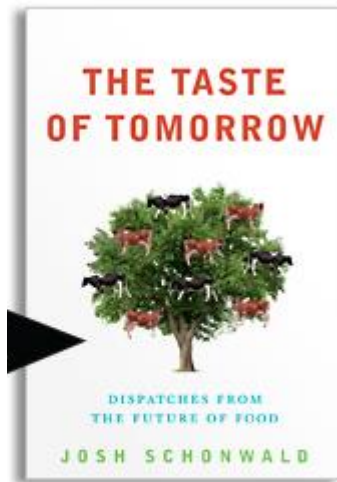
Per la fine di questo decennio avranno bisogno di **tutta la soia del mondo** per foraggiare le loro mucche da latte, maiali, polli e pesci.



Dalla carne artificiale, alla diminuzione del suo consumo, il mondo delle industrie alimentari, degli scienziati, delle università e delle istituzioni sta cercando soluzioni a questo problema.



Josh Schonwald is perhaps best known as the Neil Armstrong of lab-grown meat. On August 5 2013 in London, Schonwald took a bite of the world's first in vitro hamburger; a 5 ounce piece of meat grown from cow stem cells in a Dutch lab at the cost of \$330,000.



BANANE ...INSOSTENIBILI



La banana è il frutto tropicale più diffuso in Europa e nel resto del mondo. Le banane, per il contenuto di sali minerali, sono consigliate nell'alimentazione di bambini ed anziani, e anche degli sportivi.



Circa 50 milioni di tonnellate di banane vengono prodotte ogni anno per il mercato europeo. Provengono quasi tutte dall'America Centrale, soprattutto dal Costa Rica e dall'Honduras. La produzione delle banane è nelle mani di poche multinazionali, prime fra tutte Chiquita, Del Monte e Dole. Possiedono le piantagioni, le navi con le celle frigorifere, gli impianti per la maturazione, decidono sui prezzi e sulle condizioni di lavoro dei lavoratori nelle piantagioni.



“In Guadalupe vengono applicati il salario minimo di crescita interprofessionale (SMIC) e le 35 ore settimanali, mentre in Costa Rica lo stipendio è di 3,5 € per una giornata di 11 ore di lavoro.”
www.lexpress.fr/.../domtom/images/banane.jpg



Le piantagioni di banani sono ad alto impatto ambientale

Nuovi terreni vengono continuamente disboscati per acquisire nuove superfici da adibire alle piantagioni

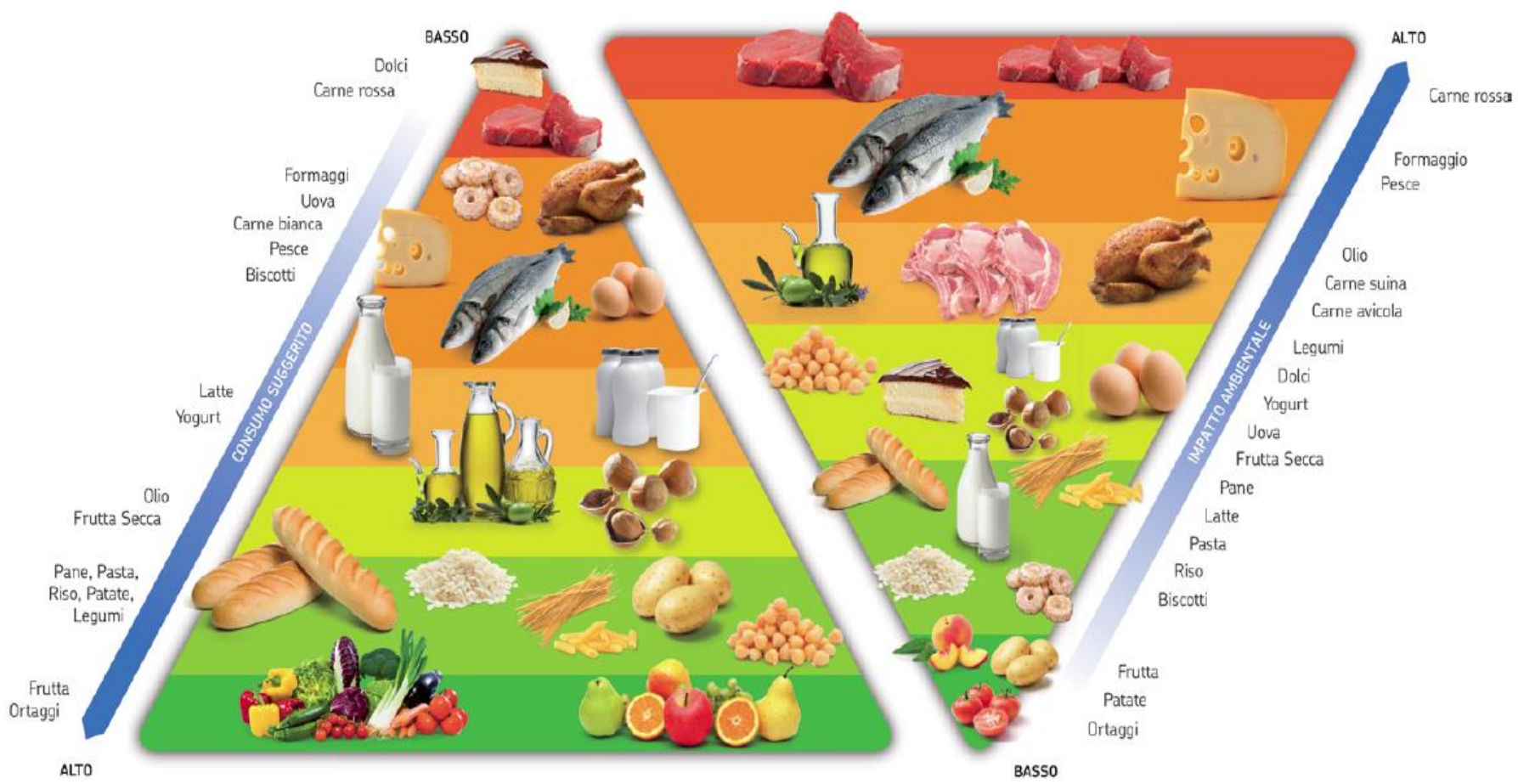


I caschi di banane vengono ricoperti dall'inizio del loro sviluppo sulla pianta con sacchi di plastica impregnati di pesticidi; le condizioni ambientali e di lavoro sono molto difficili





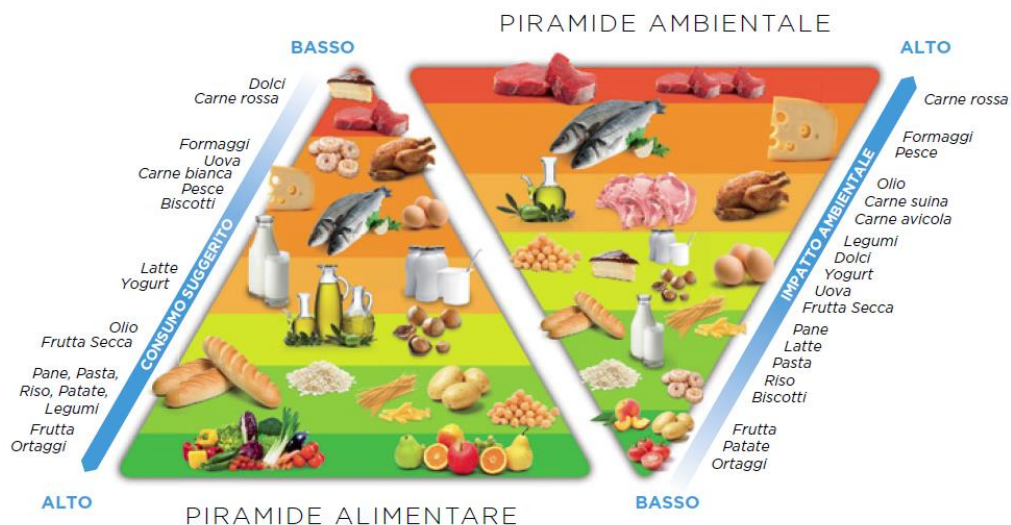
PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE

IL "PREZZO" DEL NOSTRO CIBO PER L'AMBIENTE

La **Doppia Piramide** illustra come i cibi che fanno meglio alla salute delle persone sono anche quelli che hanno un minore impatto ambientale per il Pianeta. Nello scontrino puoi conoscere l'**Impronta Ecologica*** settimanale, ovvero il **conto della spesa che l'ambiente paga per ognuno di noi**.



Dalla lista della spesa...



... al supermercato



Il conto da pagare per il Pianeta

*L'impronta è il segno, ossia l'impatto, che ciascun cibo e ciascuno di noi lascia sull'ambiente. L'Impronta Ecologica indica la quantità di terra, o mare, necessaria per fornire le risorse e assorbire le emissioni di CO₂ sviluppate lungo il ciclo di vita di un prodotto, dal campo allo smaltimento e si misura in m² globali

Fonte: Elaborazione dati BCFN (2012), Doppia Piramide 2012: favorire scelte alimentari consapevoli



Ecological footprint



- L'**impronta ecologica** è un indicatore utilizzato per valutare il **consumo umano** di risorse naturali rispetto alla capacità della Terra di rigenerarle.

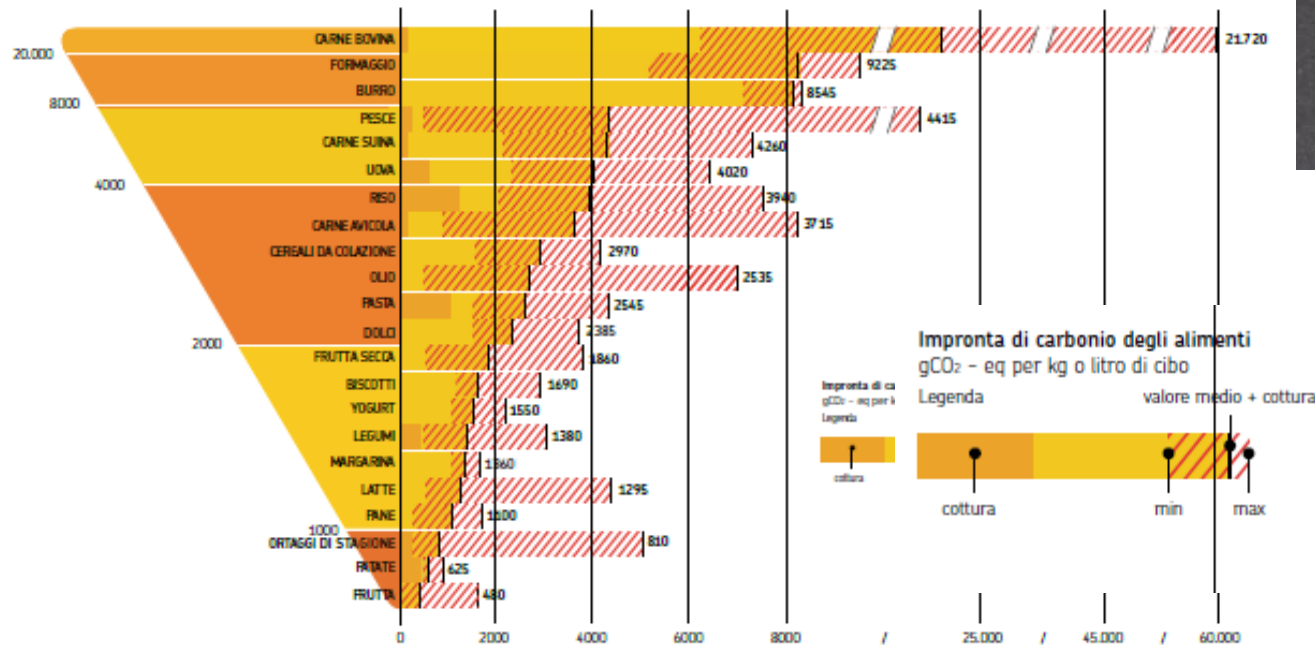
Life-Cycle Analysis (LCA)

- È la modalità più comune per **quantificare l'impronta ecologica di un singolo prodotto** (ISO 14040:2006 e 14044:2006).
- Include i flussi di energia e materia associati con ogni stadio della **vita dell'alimento**: dalla produzione, alla trasformazione, alla distribuzione, all'uso e allo smaltimento.
- Si può esprimere in unità di **grammi di CO2 equivalenti**.
- Un concetto fondamentale nella LCA è l'**Unità Funzionale, cioè** l'unità di prodotto per esprimere l'indicatore di impatto ambientale, che dovrebbe essere legato alla funzione del prodotto.
 - ✓ **Massa o volume**
 - ✓ **Contenuto di nutrienti**
 - ✓ **Contenuto calorico**
 - ✓ **Prezzo vendita**

	Agriculture	Processing, manufacturing	Retail	Consumer	Waste
Environmental impact (i.e. greenhouse gas emissions)					
	farming methods, land use (CO ₂ , CH ₄ , N ₂ O)	processing, packaging (CO ₂)	storage (CO ₂ , refrigerant gases)	storage, cooking (CO ₂ , refrigerant gases)	CH ₄
Nutritional impact					
	crop variety, soil quality, animal feed	fortification, refinement of grains, preservatives, nutrient losses	nutrient losses (e.g. storage)	nutrient losses/gains (e.g. storage, cooking)	n/a

Fig. 1. Environmental impact of food and nutritional changes throughout the food chain.

IL CARBON FOOTPRINT DEGLI ALIMENTI



IMPRONTA di CARBONIO = emissioni di gas serra durante il ciclo della vita di un alimento, si misura in g di CO₂ equivalente per kg o litro di cibo

#MILANPROTOCOL

IL FUTURO È DI TUTTI, ANCHE TUO THE FUTURE BELONGS TO EVERYONE, INCLUDING YOU



TRE PARADOSSI DEL NOSTRO

TEMPO SU CIBO E NUTRIZIONE

L'ANALISI DEGLI SCENARI GLOBALI DEL NOSTRO TEMPO E LA LORO CONTINUA E RAPIDISSIMA EVOLUZIONE METTONO IN EVIDENZA UN MONDO SEGNA TO DA INSOSTENIBILI PARADOSSI

MORIRE PER FAME O PER OBESITÀ?

Oggi nel mondo per ogni persona malnutrita, ce ne sono due che sono obese o in sovrappeso.



NUTRIRE PERSONE, ANIMALI, O AUTOMOBILI?

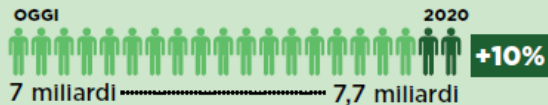
Un terzo dell'intera produzione alimentare globale è destinato alla nutrizione del bestiame, mentre una quota crescente di terreni agricoli è destinata alla produzione di biocarburante: stiamo alimentando le nostre automobili invece che le nostre persone.

*Ripartizione dell'utilizzo di cereali in percentuale tra alimentazione animale, alimentazione umana e produzione di biocarburante

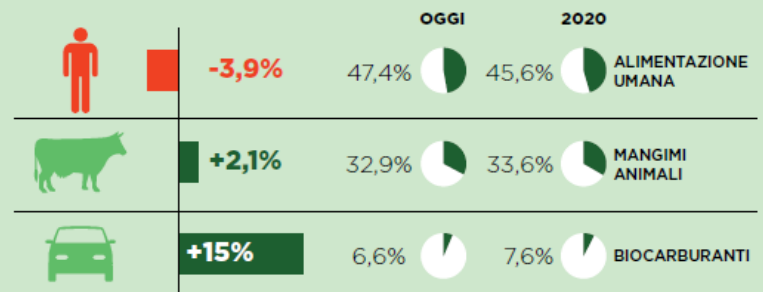
LA PRODUZIONE DI CEREALI



POPOLAZIONE

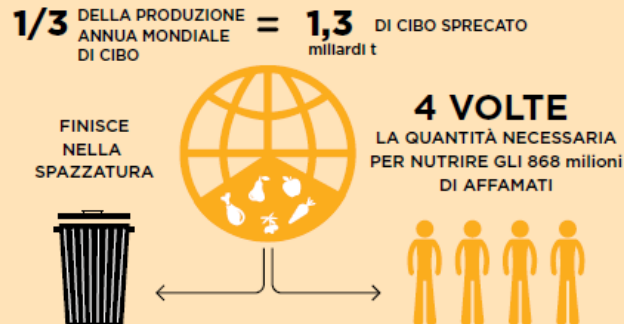


NEL MONDO E IL LORO UTILIZZO*



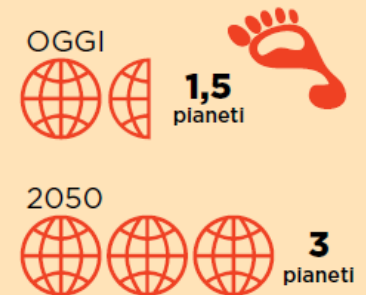
ALIMENTARE LO SPRECO O SFAMARE GLI AFFAMATI?

Ogni anno nel mondo sono sprecate 1,3 miliardi di tonnellate di cibo, ancora perfettamente commestibile, mentre 868 milioni di persone soffrono la fame.



IL SALDO DEL PIANETA È IN ROSSO

Oggi quello che viene consumato è maggiore di quanto si riesce a rigenerare. Per continuare a condurre lo stile di vita attuale avremmo bisogno di 1,5 pianeti. Tra quarant'anni ne servirebbero 3





OBIETTIVI DEL PROTOCOLLO DI MILANO

Vogliamo porre le basi per un futuro sostenibile in cui le Persone e il Pianeta vivano in armonia

FAME ZERO E STILI DI VITA SANI



Lotta alla fame e alla sottanutrizione garantendo l'accesso al cibo per tutti e lotta all'obesità incoraggiando la cultura della prevenzione, l'educazione alimentare sin da bambini e la promozione di stili di vita sani, inclusa l'attività fisica.

PROMUOVERE AGRICOLTURA SOSTENIBILE

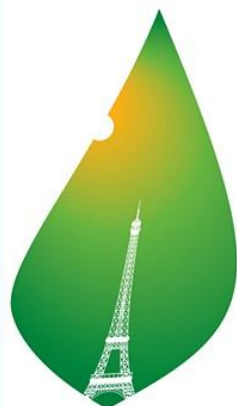


Riforme agrarie e lotta alla speculazione finanziaria: promuovere un'agricoltura più sostenibile grazie alle limitazioni nei confronti di chi scommette sul prezzo delle materie prime e all'utilizzo della terra per biocarburanti a base alimentare.

RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE



Lotta allo spreco alimentare: abbattimento del 50% entro il 2020 di 1,3 miliardi di tonnellate di cibo sprecato nel mondo attraverso campagne mirate ad accrescere la consapevolezza del fenomeno e accordi di lungo termine che coinvolgano l'intera catena alimentare a partire dalla filiera agricola.



PARIS2015
UN CLIMATE CHANGE CONFERENCE
COP21·CMP11

Accordo sul clima approvato a Parigi il 12 Dicembre 2015

Dopo 12 giorni e notti di negoziati a Le Bourget, il documento è stato presentato

Alla fine le delegazioni di 196 paesi hanno appoggiato l'accordo.

Alle 19.26 del 12 dicembre, il presidente della Conferenza e ministro degli esteri francese Laurent Fabius ha annunciato all'assemblea plenaria :

“L'accordo di Parigi sul clima è stato adottato”.

Per entrare in vigore nel 2020, l'accordo deve essere ratificato, accettato o approvato da almeno 55 paesi che rappresentano complessivamente il 55 per cento delle emissioni mondiali di gas serra.



MARRAKECH 2016

COP22 | CMP12 | CMA1

UN CLIMATE CHANGE CONFERENCE

مؤتمر الأمم المتحدة لتغير المناخ

ⵜⴰⵎⴰⵔⵜ ⵜⴰⵎⴰⵖⵔⵜ ⵜⴰⵏⵏⴰⵎⴰ ⵜⴰⵎⴰⵙⵓⵔⵜ ⵜⴰⵎⴰⵔⴰⵏⵜ ⵜⴰⵎⴰⵖⵔⵜ



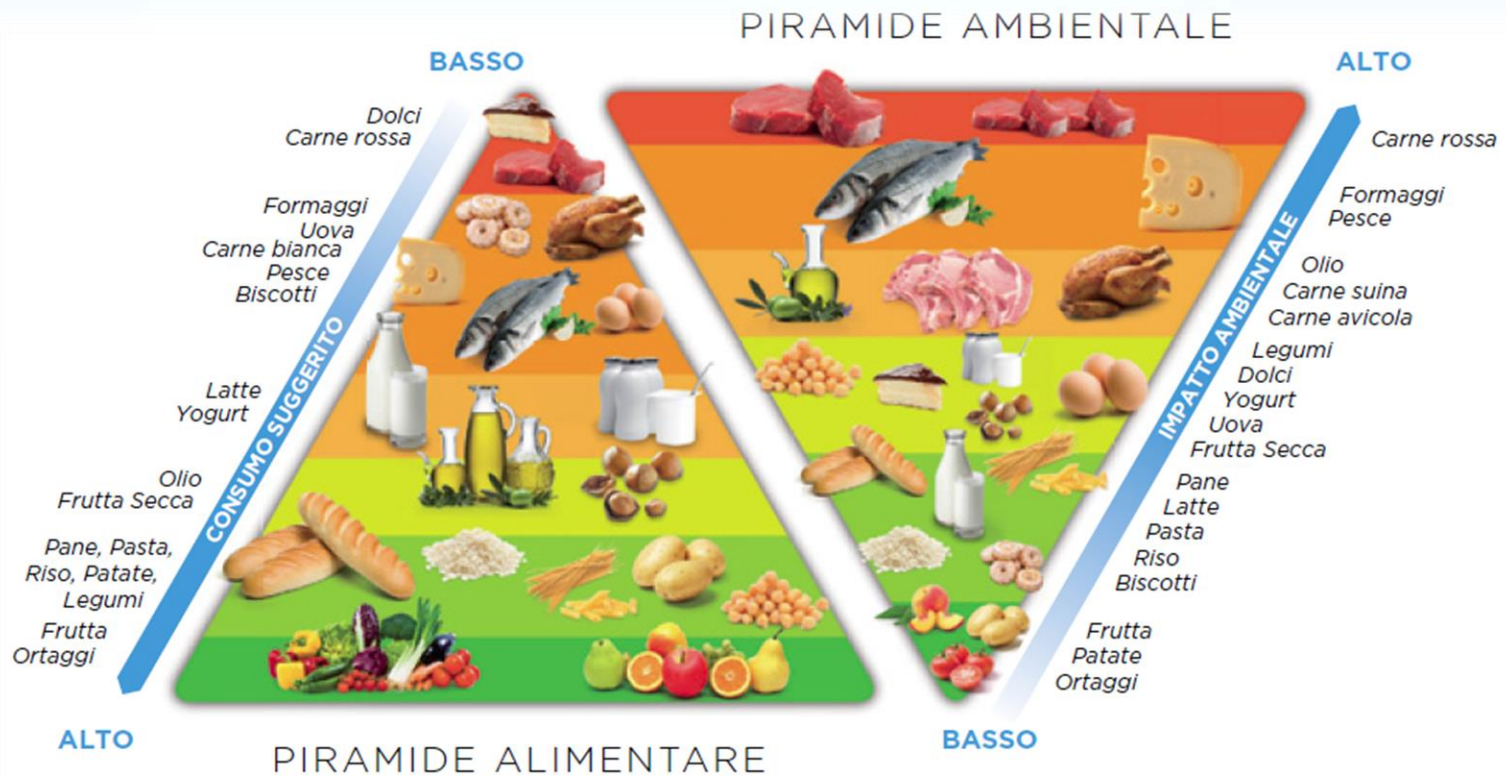
Accordo di Parigi ratificato il 4 Novembre 2016



- **Aumento della temperatura entro i 2° C. Sforzandosi di fermarsi a +1,5° C.** Per centrare l'obiettivo, le emissioni devono cominciare a calare dal 2020.
- **Consenso globale.** A differenza di sei anni fa, quando l'accordo si era arenato, questa volta ha aderito tutto il mondo, compresi i quattro più grandi inquinatori: oltre all'Europa, anche la Cina, l'India e gli Stati Uniti si sono impegnati a tagliare le emissioni.
- **Controlli ogni cinque anni.** Revisione degli obiettivi che dovrà svolgersi ogni cinque anni.
- **Fondi per l'energia pulita.** I paesi di vecchia industrializzazione erogheranno cento miliardi all'anno (dal 2020) per diffondere in tutto il mondo le tecnologie verdi e decarbonizzare l'economia.
- **Rimborsi ai paesi più esposti.** L'accordo dà il via a un meccanismo di rimborsi per compensare le perdite finanziarie causate dai cambiamenti climatici nei paesi più vulnerabili geograficamente, che spesso sono anche i più poveri.



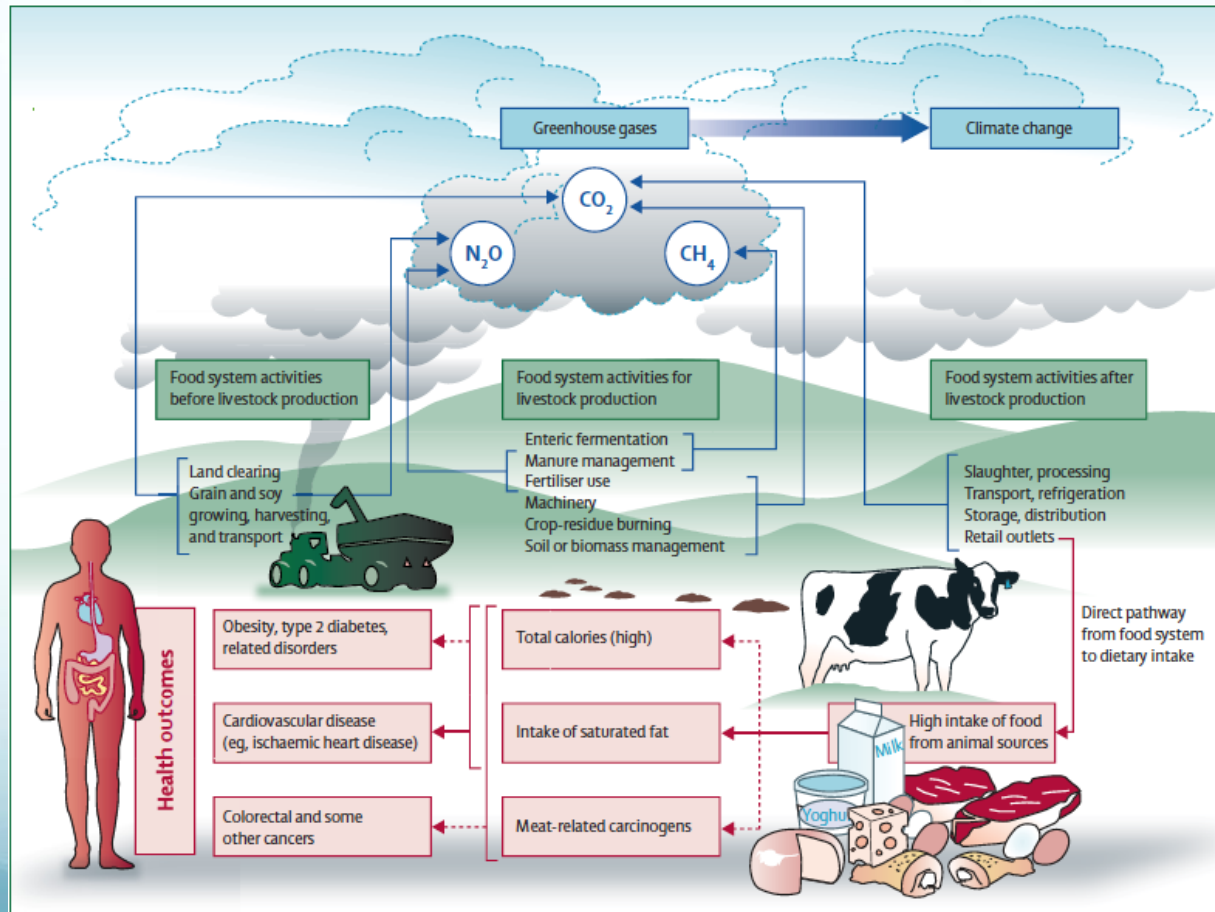
Per Noi e per il Pianeta



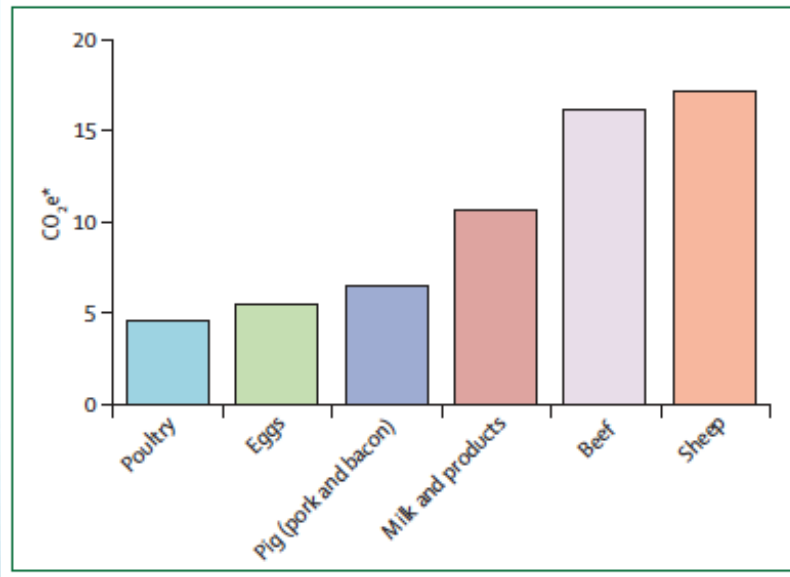
UK GreenHouse Gas emissions: ↓30% prodotti animali in 40 anni

AGRICOLTURA 10-12% del totale delle GHGE (Emissione di gas a effetto serra)

UK Committee on Climate Change

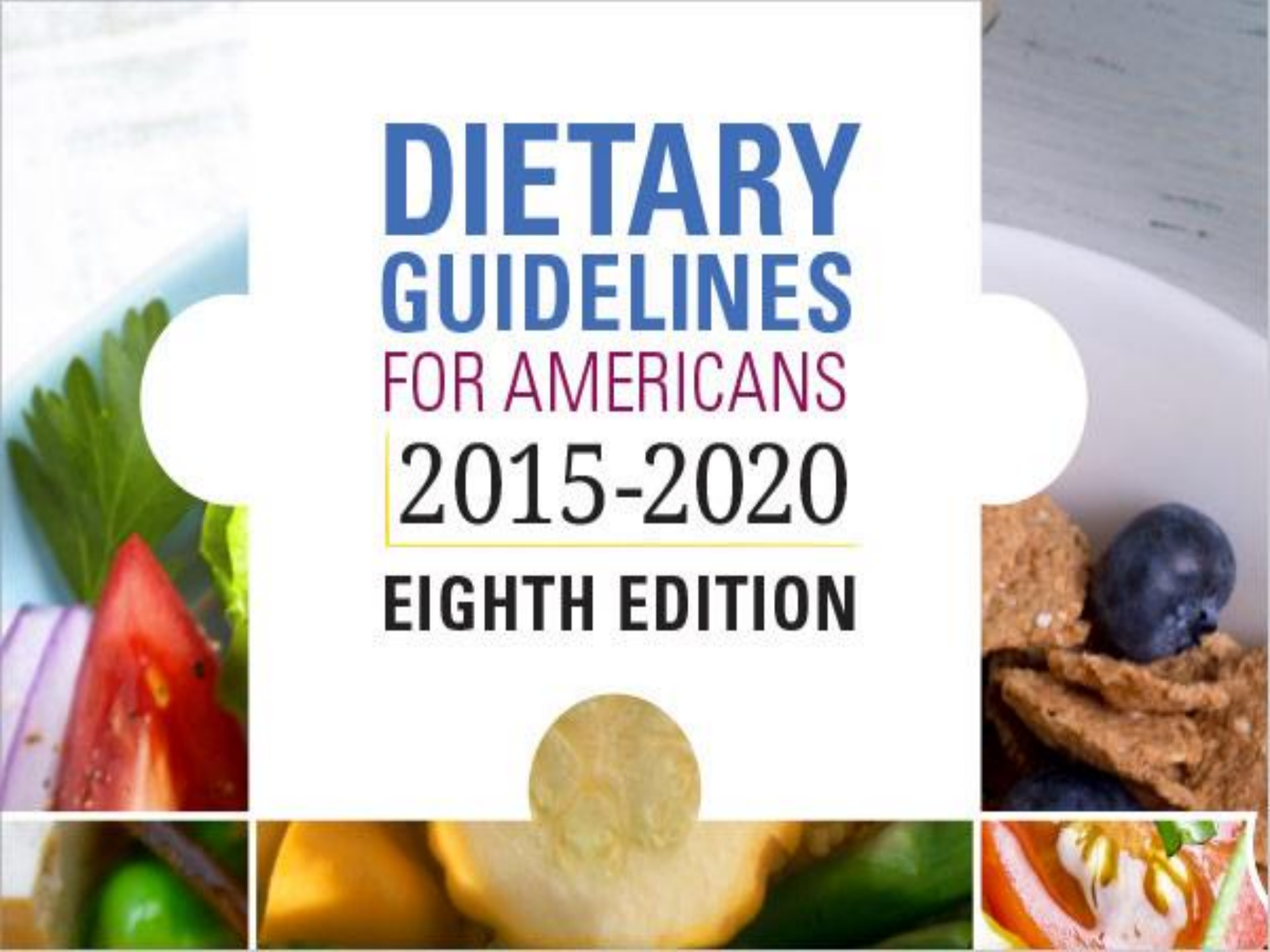


“... to provide affordable, healthy, low-emission diets for all societies!”



- ... quando abbiamo usato questi dati al modello il **beneficio potenziale del consumo ridotto del 30% di prodotti animali sul peso della CHD**: il peso della malattia si riduceva di circa il 15% nel UK (equivalente a 2850 disability-adjusted life-years [DALYs] per milione di abitanti in 1 anno) e 16% nella città di Sao Paulo (equivalenti a 2180 DALYs per milioni di abitanti in 1 anno).

Stima delle emissioni totali di gas a effetto serra per i **prodotti animali** in UK.
CO₂e=carbon dioxide equivalents.



**DIETARY
GUIDELINES**
FOR AMERICANS
2015-2020
EIGHTH EDITION

Un'occasione mancata!

- Uno degli aspetti più controversi dell' Advisory report è stato il consiglio di **considerare per la prima volta sia l'impatto ambientale che quello sulla salute dei cibi** che mangiamo! E di raccomandare un minor consumo di carne rossa e lavorata per una migliore salute e impatto ambientale.
- Le pressioni dell'industria alimentare, come quelle di 70 rappresentanti del Grand Old Party e di 30 senatori repubblicani del Congresso, hanno indotto i Segretari USDA Tom Vilsack e HHS Sylvia Mathews Burwell a cancellare queste raccomandazioni dalle linee guida.



To Your Health

Why Republicans hate the new dietary guidelines. It's about meat.

By Ariana Eunjung Cha June 25, 2015 



Most Read

1 Texas teacher had sex with her 8th grade English student 'on almost a daily basis,' police say



2 'He mutilated my child,' says father who attacked grinning serial killer in court



3 Former mentor UCLA gunman targeted had helped him graduate

4 This 'ancient city' below the sea wasn't built by humans



5 Ugly, bloody scenes in San Jose as protesters attack Trump supporters outside rally



Our Online Games

Play right from this page




Meat Processing & product

Top Contributors, 2015-2016

(Move your cursor over the chart to see dollar amounts.)

Contributor	Amount
Tyson Foods	\$146,022
Premio Foods	\$115,400
Boar's Head Provisions	\$96,900
Smithfield Foods	\$68,923
Johnsonville Sausage	\$68,400
Rosens Diversified	\$53,700
Sugar Creek Packing	\$34,100
American Foods Group	\$33,700
JTM Provisions	\$27,600
Valley Proteins	\$27,200
Seaboard Corp	\$26,250
American Meat Institute	\$20,625
Morrison Meat Packers	\$15,400

Contributions to:
 Democrats 
 Republicans 
 Liberal Groups 
 Conservative Groups 

Livestock industries

Top Contributors, 2015-2016

(Move your cursor over the chart to see dollar amounts.)

Contributor	Amount
National Cattlemen's Beef Assn	\$616,550
Oil, Mining, Ranching	\$200,000
National Pork Producers Council	\$195,200
Harris Farms	\$68,125
Livestock Marketing Assn	\$65,500
Two Rivers Ranch	\$50,000
Continental Grain	\$49,675
Flat Creek Ranch	\$49,400
Texas & Southwestern Cattle Raisers	\$47,500
Texas Cattle Feeders Assn	\$40,050
Golden Age Farm	\$35,100
Wall Ranch	\$33,100

- Nessuna patologia è causata soltanto dal consumo di carne rossa
- Tuttavia gli epidemiologi concordano sul fatto che gli individui che seguono diete ricche di proteine animali hanno un maggior rischio di sviluppare il **cancro**
- Tra i **tumori**, il rischio aumenta soprattutto per quelli **dell'apparato gastro-intestinale, come il cancro al colon-retto e allo stomaco**, ma anche per alcuni tumori "ormone-dipendenti" come quello al **seno, alla prostata e all'endometrio**
- **l'International Agency for Research on Cancer (IARC)**, un'agenzia dell'OMS che valuta e classifica le prove di cancerogenicità delle sostanze, ha definito:
 - ✓ la **carne rossa** come probabilmente cancerogena (classe 2A)
 - ✓ la **carne rossa lavorata (insaccati e salumi)** come sicuramente cancerogena (classe 1)

Una questione di salute



Una questione di salute

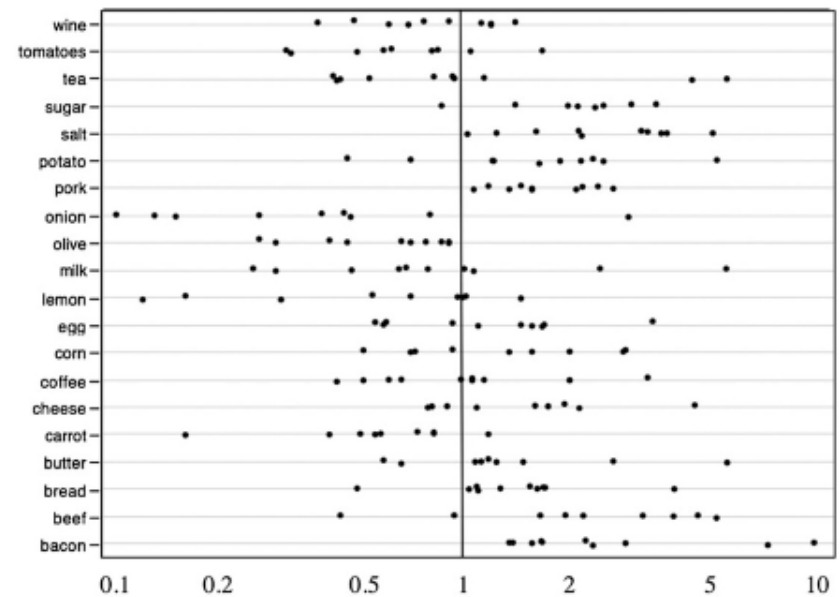
- NIH-AARP Diet and Health Study (prospettico, coorte della popolazione generale USA) 16 anni di follow-up: 536.969 soggetti di età 50-71 al basale.
- E' stata registrata l'assunzione di carne rossa, lavorata (processed) e non, carne bianca (pesce e pollami), ferro eme, nitriti/nitrati.
- L'assunzione con la dieta di **carne rossa lavorata e non** è risultata associata indipendentemente al rischio di mortalità per tutte le cause e di mortalità per nove cause specifiche (tra cui il diabete). Questi risultati sono in parte riconducibili al contenuto in nitrati/nitriti (37-72%) e in misura minore al ferro emico (20.9-24.1%).
- Sostituire l'assunzione di carni rosse (e dei relativi derivati) con **carne bianca**, in particolare non lavorata, anche senza modificare l'assunzione totale di carne, è risultata associata a un rischio ridotto di mortalità.



Ma quanto è questo rischio?

- 50gr di carne rossa al giorno aumentano del 18% il RR di cancro del colon, il che si traduce nella popolazione italiana in un aumento del 0.0126% del rischio assoluto
- Il rischio di cancro associato alla carne lavorata è circa 1/30 di quello riscontrato tra fumo e cancro al polmone
- “... il consumo di carne, specie se lavorata, aumenta il rischio di tumori al colon retto e pertanto, senza farsi prendere dal panico né costringersi a un'esclusione assoluta, è utile attenersi alle raccomandazioni dell'OMS e ridurre il consumo, orientando preferibilmente la dieta in senso vegetariano.”

Rischio di cancro



Aumentato

Ridotto

Quanto guadagni in salute se adotti una dieta a basso GHGE?

- Studio epidemiologico di modellazione sulla popolazione inglese
- Intervento: modificare le attuali diete UK
 - ottimizzandole alle raccomandazioni nutrizionali WHO
 - e quindi alla riduzione di GHGE (Emissione di gas a effetto serra)
- Impatto su mortalità (riduzione degli anni di vita persi per CHD, ictus, alcune forme di cancro, DMT2)

Impatto sulla salute dell'adozione delle raccomandazioni nutrizionali WHO

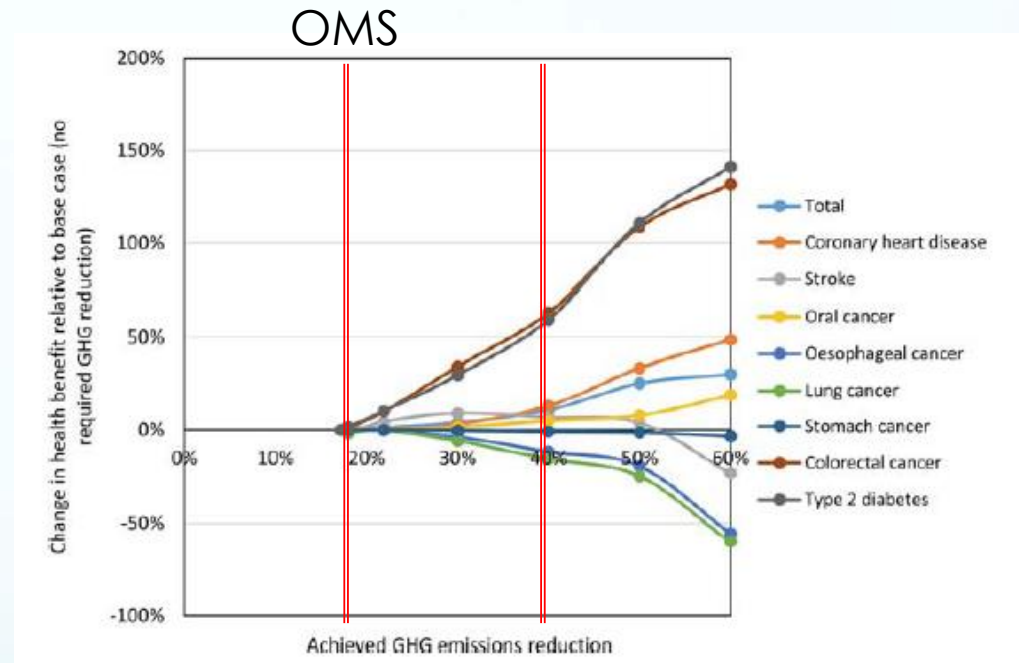
Health outcome	Cumulative reduction in YLL*	
	Over 20 years	Over 30 years
Coronary heart disease	2 098 200	4 810 400
Stroke	428 000	947 700
Oral cancer	14 600	136 400
Oesophageal cancer	33 900	313 100
Lung cancer	26 600	247 600
Stomach cancer	22 100	200 600
Colorectal cancer	15 900	144 600
Type 2 diabetes	18 900	42 400
Total	2 658 200	6 842 800

YLL = Years of Life Lost

Su 30 anni un aumento dell'aspettativa di vita media >8 mesi e riduzione "incidentale" del 17% delle GHGE

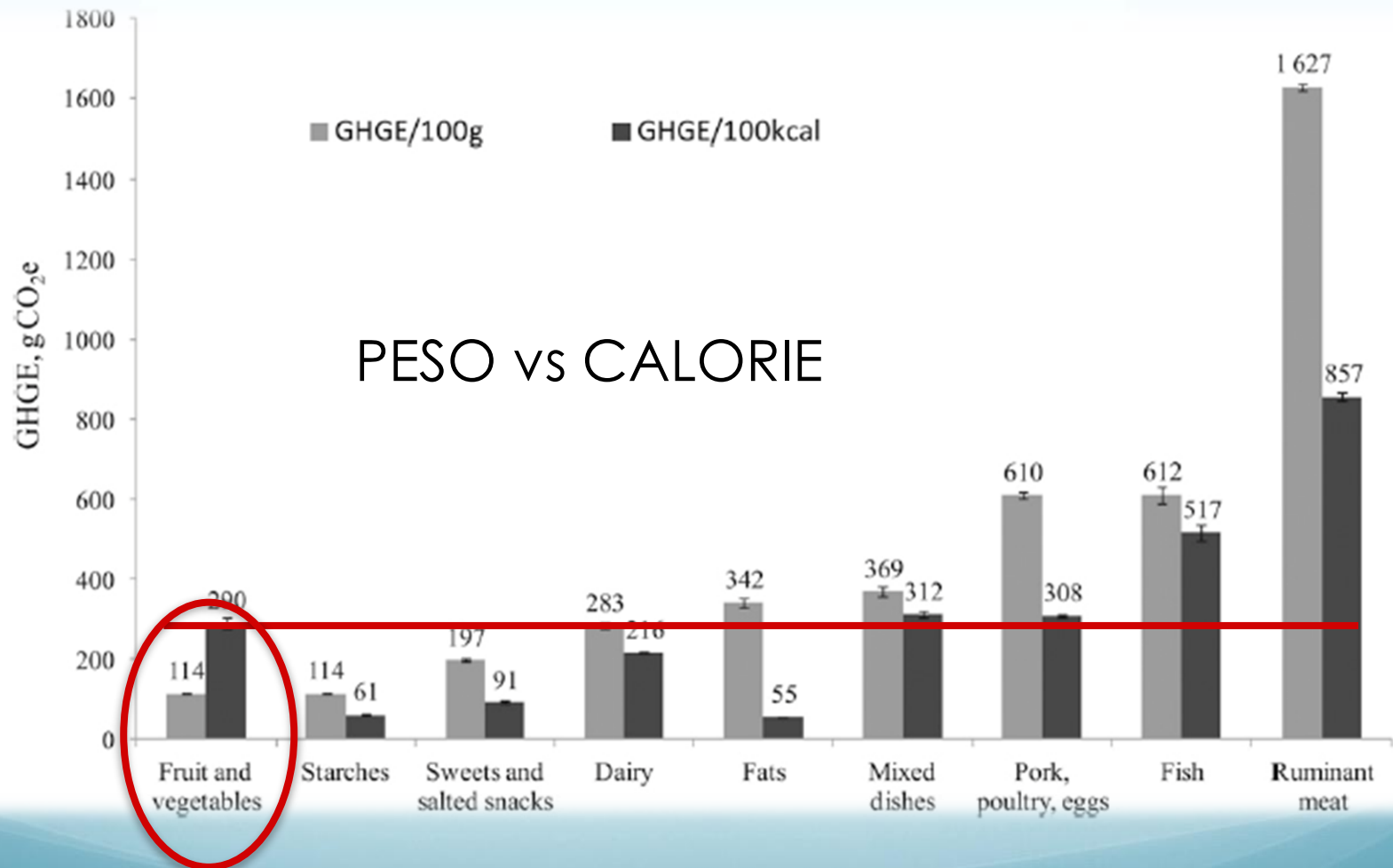
Quanto guadagni in salute se adotti una dieta a basso GHGE?

- Riducendo le emissioni di gas a effetto serra (GHGE) si ottiene un ulteriore miglioramento dei benefici per la salute rispetto alle raccomandazioni WHO.
- Per riduzioni delle emissioni superiori al 40% si osserva una riduzione in alcuni outcome di salute e una riduzione dell'accettabilità.
- Diete troppo restrittive in termini di riduzione GHGE inducono minori benefici per la salute, attraverso la limitazione del consumo di alcuni alimenti, come ad esempio la frutta.



Impatto sulla salute dell'adozione di vari livelli di riduzione delle GHGE rispetto a quanto ottenuto con le raccomandazioni WHO

Come dobbiamo esprimere le GHGe?



“Shocking paradox”

Uno dei prodotti vegetali con i più bassi valori di GHGE è lo zucchero!

Greenhouse gas emissions of different food groups on the basis of food supplied to and produced within the United Kingdom⁷

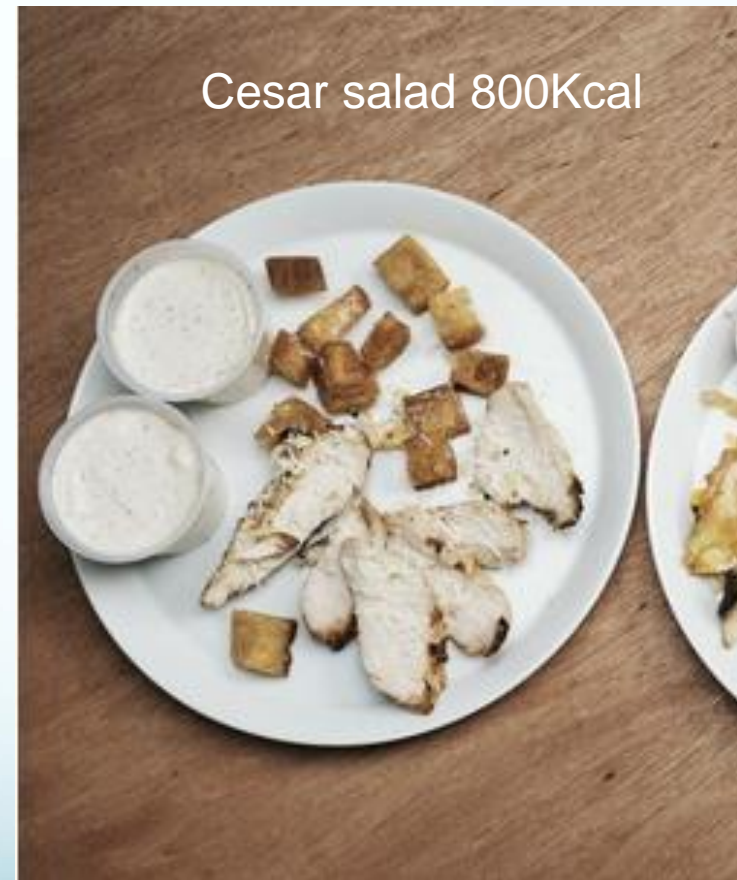
Low GHGEs (<1.0 kg CO ₂ e/kg edible weight)	Medium GHGEs (1.0–4.0 kg CO ₂ e/kg edible weight)	High GHGEs (>4.0 kg CO ₂ e/kg edible weight)
Potatoes	Chicken	Beef
Pasta, noodles	Milk, butter, yogurt	Lamb
Bread	Eggs	Pork
Oats	Rice	Turkey
Vegetables (eg, onions, peas, carrots, sweet com, brassicas)	Breakfast cereal	Fish
Fruits (eg, apples, pears, citrus fruit, plums, grapes)	Spreads	Cheese
Beans, lentils	Nuts, seeds	
Confectionery, sugar	Biscuits, cakes, desserts	
Savory snacks	Fruits (eg, berries, banana, melons)	
	Salad vegetables	
	Vegetables (eg, mushrooms, green beans, cauliflower, broccoli, squash)	

Per ridurre le GHGE i prodotti animali possono essere sostituiti con prodotti meno costosi ad alto contenuto in grassi vegetali e zuccheri!

Save the planet, skip the salad!

- **Lattuga:**

- ✓ occupa un significativo terreno di coltivazione
- ✓ ha un alto fabbisogno di acqua per la preparazione (lavaggio)
- ✓ è delicata nel trasporto e nella conservazione, richiede refrigerazione
- ✓ ha uno spreco altissimo (nel frigo di casa e nei supermercati)
- ✓ ha un valore nutrizionale basso (95-97% acqua)

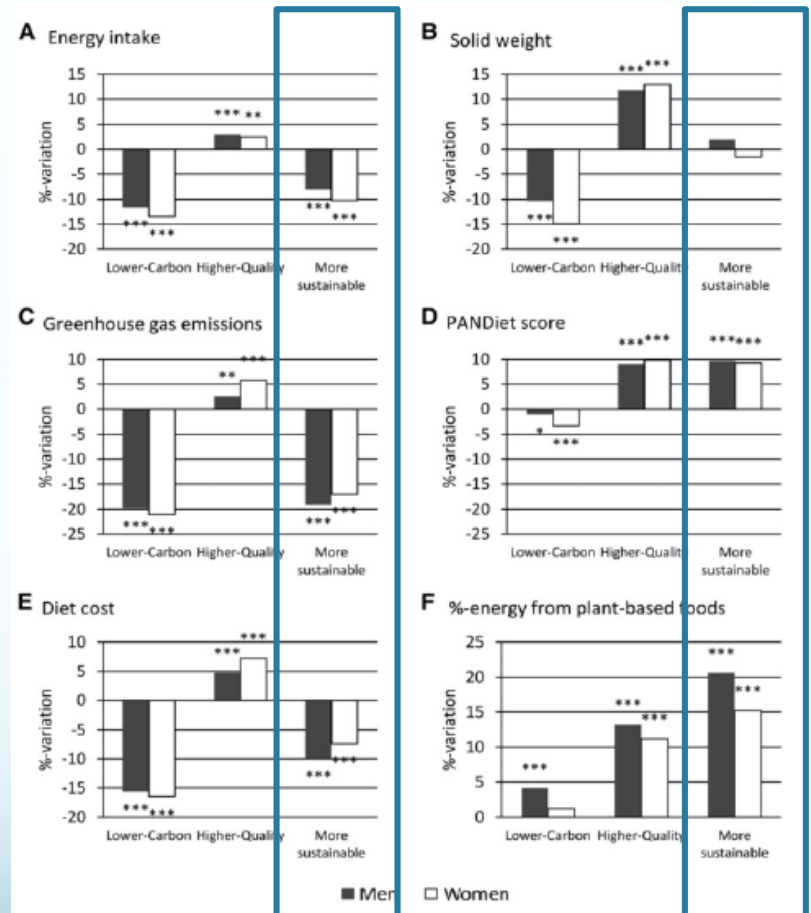


Alla ricerca della sostenibilità

Identificare le diete più sostenibili in un campione di 1918 persone rappresentative della popolazione francese.

- diete LOWER-CARBON con basso GHGE,
- diete HIGHER-QUALITY con uno score nutrizionale corretto (PANDiet)
- diete MORE SUSTAINABLE che considerano entrambe i criteri.

Vengono tenuti in conto i **costi**, la **densità calorica**, l'**accettabilità culturale**.



Alla ricerca della sostenibilità

Risultati:

- LOWER-CARBON riducono del 20% GHGE e costano meno, ma non sono consigliabili per lo scarso valore nutrizionale
- HIGHER-QUALITY non sono sostenibili per l'aumento del GHGE e dei costi
- **MORE SUSTAINABLE** sono una scelta di qualità nutrizionale che riduce GHGE (dal 19 al 17%) grazie a un aumento del 15-20% dell'apporto calorico da vegetali.

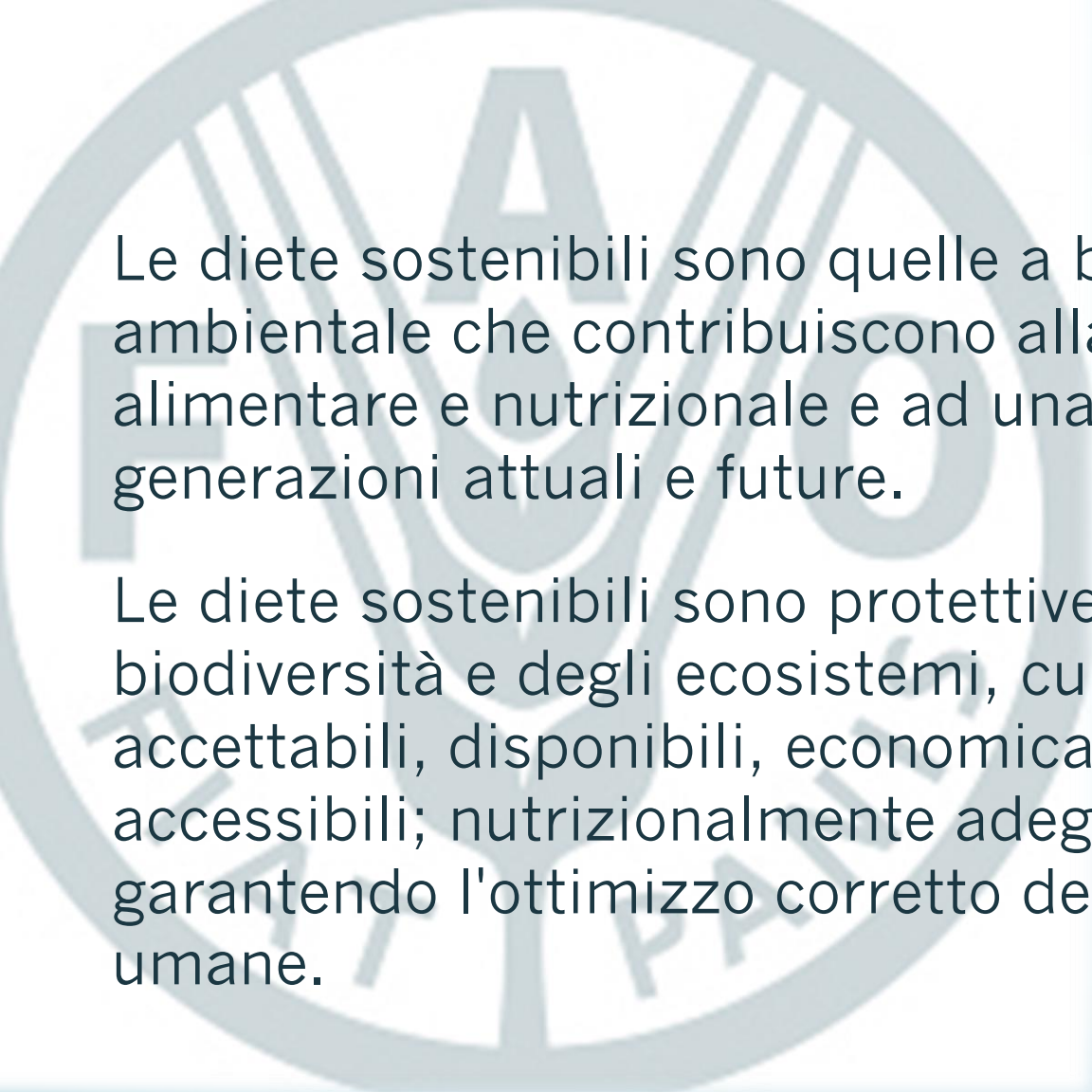
- Il **MORE SUSTAINABLE** è caratterizzato da riduzione dell'apporto calorico e riduzione della densità energetica dei cibi



Reducetariani!

WE REDUCE



The background features a large, faint watermark of the FAO logo, which consists of a circular emblem with a scale of justice and a sheaf of wheat, surrounded by the text 'FAO' and 'PAYSAN'.

Le diete sostenibili sono protettive e rispettose della biodiversità e degli ecosistemi, culturalmente accettabili, disponibili, economicamente eque e accessibili; nutrizionalmente adeguate, sicure e sane; garantendo l'ottimizzo corretto delle risorse naturali e umane.

FAO, 2010

Alcune ricette!?

- Il principale modo per ridurre il carbon footprint dietetico è *mangiare di meno!*
- **Mangiare cibo stagionale e locale**, in particolare frutta e verdura, è uno dei cambiamenti nella dieta che ci permettono di realizzare una dieta più sostenibile
- **Frugalità e saggezza**... poca carne e alcolici, molti vegetali, ridurre l'apporto calorico

diabetenograzie



www.diabetenograzie.it

Grazie per l'attenzione!