

L'alimentazione è una componente fondamentale della vita che mette in stretta relazione l'uomo e l'ambiente e che, se impostata in maniera responsabile ed ecosostenibile, determina benefici per entrambi. Oltre all'adozione di un'alimentazione nutrizionalmente equilibrata e corretta, necessaria per prevenire e contrastare il sovrappeso, l'obesità, l'ipertensione arteriosa, le dislipidemie, l'ipercolesterolemia – importanti fattori di rischio per la salute pubblica che possono determinare l'insorgenza di Malattie Croniche Non Trasmissibili (MCNT) come il diabete mellito di tipo 2, ictus, tumori, ecc. – è importante essere informati su come i processi di produzione del cibo, la qualità degli alimenti e i modelli di consumo alimentare possono condizionare la salute umana e, contestualmente, l'ambiente e le risorse naturali.



A partire dalla seconda metà del '900, i processi di industrializzazione, la globalizzazione e i sistemi produttivi moderni hanno radicalmente mutato le abitudini alimentari, determinando il passaggio dal consumo di prodotti tradizionali, locali, di stagione e non trasformati, alla diffusione di alimenti trasformati attraverso processi industriali, ricchi di grassi, zuccheri aggiunti, additivi, stabilizzanti, conservanti, ecc., e ad alto contenuto calorico, che possono determinare l'insorgenza di varie patologie.

Questo cambiamento di abitudini è particolarmente evidente nei paesi fortemente industrializzati e urbanizzati in cui i ritmi di vita frenetici, spesso condizionati dalle attività lavorative, portano i consumatori a cucinare sempre meno e a ricorrere frequentemente a cibi preconfezionati, *street-food*, *fast-food* ecc., a prezzi tra l'altro molto accessibili data la forte concorrenza di tali prodotti e la diffusione di catene di distribuzione incentrate su questo genere di servizi.

La presenza capillare sul mercato alimentare del prodotto "veloce ed economico", non sempre sinonimo di qualità, ha determinato anche l'impovertimento e la riduzione della diversificazione della dieta alimentare, con pesanti ripercussioni sia sulla salute dei consumatori, a causa dell'alimentazione scorretta, sia sull'ambiente, per via delle pressioni ambientali indotte dalle grandi filiere produttive, caratterizzate da un consumo elevato di risorse naturali, elevati fabbisogni energetici, ingente produzione di rifiuti (scarti alimentari, imballaggi, oli esausti, ecc.), di acque reflue di processo, ecc..

Agli impatti negativi sulla salute e sull'ambiente legati ai modelli alimentari moderni e alle forme di "malnutrizione per eccesso", si aggiungono gli sprechi alimentari, diffusi soprattutto nei paesi maggiormente industrializzati, in contrasto paradossale con le forme di malnutrizione per difetto, particolarmente diffuse nei paesi sottosviluppati per carenza cronica di cibo e di micronutrienti (vitamine e minerali).

Per produrre tutto il cibo che viene sprecato ogni anno nel mondo, pari a più di un miliardo di tonnellate all'anno (equivalenti a circa 1/3 della produzione alimentare mondiale), vengono utilizzati ogni anno ben 250.000 miliardi di litri di acqua, 1,4 milioni di ettari di suolo e 3,3 tonnellate di CO₂. Oltre alle perdite alimentari in fase di produzione, di post-raccolto e di lavorazione dei prodotti, una parte sostanziale di sprechi si verifica in fase di commercializzazione, oltre che per le modalità di impiego e conservazione degli alimenti da parte dei consumatori finali. Questo si registra soprattutto nei Paesi più ricchi (es. Europa, Nord America) dove il consumatore, in modo più o meno intenzionale, può arrivare a sprecare oltre 100 kg di alimenti all'anno.

Per contrastare tale fenomeno, l'ONU ha inserito tra gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030 l'Obiettivo 12 - Target 12.3 che prevede di "*dimezzare lo spreco alimentare pro capite globale al dettaglio e al consumo entro il 2030, nonché di ridurre le perdite alimentari lungo la catena di produzione e di approvvigionamento*". Inoltre, la Commissione Europea con la Strategia "A «*Farm to Fork Strategy*» for a fair, healthy and environmentally-friendly food system" (Strategia "Dal produttore al consumatore" per un sistema alimentare equo, sano e rispettoso dell'ambiente) promuove un consumo alimentare più sostenibile e la riduzione delle perdite e degli sprechi alimentari come parti essenziali dell'European Green Deal ([link: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal_it](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/european-green-deal_it)).

Accanto all'impegno delle istituzioni per favorire la diffusione di sistemi produttivi sostenibili, a ridotto impatto ambientale e attenti al benessere dell'uomo e degli animali, è essenziale l'azione del singolo individuo che, consapevole della stretta relazione tra le scelte alimentari e le ricadute sulla salute e sull'ambiente, dovrebbe adottare uno stile di vita che comprenda una dieta sana e sostenibile.

Suggerimenti per una alimentazione ecosostenibile

- 1. Ridurre gli sprechi alimentari** attraverso, ad esempio, un'attenta programmazione della lista della spesa, l'acquisto di alimenti possibilmente dai produttori locali, l'utilizzo degli avanzi di cibo nella "cucina del recupero" e il consumo di porzioni moderate di cibo.
- 2. Conservare correttamente il cibo per evitarne il deterioramento.**
- 3. Organizzare la dispensa in modo da consumare prima i prodotti in scadenza.** La dicitura presente in etichetta "*da consumarsi preferibilmente entro*" indica che, al superamento della data indicata, il prodotto è ancora commestibile ma potrebbero essere variate alcune delle sue caratteristiche organolettiche, senza rischi per la salute in caso di assunzione. Al contrario, la dicitura "*da consumarsi entro*" indica un termine tassativo oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- 4. Prediligere la *Dieta Mediterranea*** come modello alimentare sano e sostenibile per eccellenza. La Dieta Mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, racchiude in sé la capacità scientificamente provata di apportare benefici in termini di salute, di prevenire alcune patologie croniche (malattie cardiovascolari, diabete, obesità e alcuni tipi di tumori) e, allo stesso tempo, di determinare effetti positivi sulla sfera socio-culturale, economica ed ambientale. È infatti un modello alimentare basato sul consumo di prodotti frugali e genuini, derivanti da produzioni locali in cui si rispetta la biodiversità e la stagionalità delle colture. La Dieta Mediterranea fornisce un ottimale apporto di proteine, carboidrati e grassi, un basso indice glicemico, un alto contenuto di fibre alimentari e composti ad azione antiossidante.
- 5. Aumentare il consumo di cereali integrali, frutta, verdura, legumi, e frutta oleosa.**
- 6. Limitare il consumo di proteine animali**, la cui produzione richiede un uso eccessivo di risorse naturali.
- 7. Prediligere il pescato di piccola taglia** proveniente da filiere locali della pesca sostenibile.
- 8. Limitare il consumo di alimenti e bevande ricchi di zuccheri, grassi saturi e/o sale.**
- 9. Scegliere alimenti diversificati e tradizionali**, per sostenere la biodiversità locale.
- 10. Riscoprire gli alimenti locali e di stagione**, i loro valori nutrizionali e le tecniche di cottura e conservazione tradizionali.
- 11. Prediligere prodotti biologici**, preferibilmente acquistandoli direttamente dai produttori locali.
- 12. Limitare il consumo di cibi eccessivamente processati e cibi pronti.** I cibi processati sono tutti quegli alimenti che hanno subito delle trasformazioni dal prodotto fresco di base: maggiore è la trasformazione e l'aggiunta di ingredienti, maggiore è il grado di processazione. Alcuni esempi di cibi ultra processati sono i cibi pronti, le bevande zuccherate, gli snack confezionati, gli alimenti di tipo "fast food".
- 13. Bere acqua di rubinetto** laddove non ci siano controindicazioni da parte del gestore della rete acquedottistica e/o dell'amministrazione locale.
- 14. Prediligere i prodotti sfusi a quelli imballati** (es. frutta, verdura, pane, ecc. venduti sfusi) o in alternativa optare per quelli che presentano un imballaggio con materiale biodegradabile.
- 15. Utilizzare modalità di cottura che riducano il consumo di energia elettrica o gas** (es. cottura in pentola a pressione, cottura in pentola con coperchio, ecc.).

Alcune informazioni utili per il consumatore

I marchi D.O.P., I.G.P ed S.T.G.

I marchi D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta) e I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta) sottintendono un legame dei prodotti agricoli o alimentari con il territorio. La principale differenza tra i due marchi risiede nel fatto che il primo indica che la produzione, la trasformazione e l'elaborazione del prodotto avvengono in un'area geografica delimitata, mentre il marchio I.G.P. indica che almeno una tra le fasi di produzione, trasformazione ed elaborazione avviene in una precisa area geografica. In altre termini, ad esempio, un prodotto con marchio I.G.P. può essere preparato in una determinata area geografica ma con una materia prima avente diversa origine.

Il marchio S.T.G. (Specialità Tradizionale Garantita) previsto dal Regolamento (UE) n. 1151/2012 garantisce che il prodotto è stato ottenuto secondo una ricetta tipica o con un metodo di produzione tradizionale che abbia almeno 30 anni. Non sussiste il vincolo di appartenenza territoriale; pertanto il prodotto può essere preparato in qualsiasi Paese dell'Unione Europea.



DOP

IGP

STG

I prodotti biologici

La produzione di prodotti biologici, sia nell'ambito agroalimentare sia in quello zootecnico, è disciplinata da precise normative, con l'obiettivo di tutelare il benessere del consumatore e degli animali e salvaguardare l'ambiente.

Per quanto riguarda l'etichettatura, si possono distinguere le seguenti tipologie di prodotti:

- **Prodotto biologico:** per questo tipo di prodotti con percentuale di ingredienti di origine agricola biologica pari o superiore al 95%, la dicitura che può comparire nella denominazione di vendita del prodotto e nell'elenco degli ingredienti è "biologico" (o varianti come "bio"). Questi prodotti devono riportare il logo comunitario di produzione biologica.
- **Prodotto con ingredienti biologici:** questi prodotti hanno una percentuale di ingredienti di origine agricola biologica inferiore al 95% o contengono ingredienti di origine agricola convenzionale, in qualsiasi percentuale, non compresi nell'allegato V parte B del Regolamento (UE) 2021/1165. La dicitura "biologico" o "da agricoltura biologica" non può essere riportata nel nome commerciale del prodotto. Per tali prodotti non è consentito l'uso del logo comunitario di produzione biologica.
- **Prodotto dalla caccia o dalla pesca con ingredienti biologici:** sono prodotti il cui ingrediente principale è un prodotto della caccia o della pesca e tutti gli altri ingredienti di origine agricola sono biologici. L'indicazione "biologico" (che si riferisce ad altro/i ingrediente/i diverso/i da quello principale) deve essere riportata nello stesso campo visivo della denominazione di vendita e nell'elenco degli ingredienti, in cui deve essere indicata la percentuale di ingredienti biologici in relazione al totale di ingredienti agricoli. Per questi prodotti non è consentito l'utilizzo del logo comunitario di produzione biologica.
- **Prodotto in conversione all'agricoltura biologica:** prodotti di origine vegetale (o mangimi di origine vegetale e materiale riproduttivo vegetale), derivanti da coltivazioni in fase di conversione dove il modello biologico è applicato da almeno un anno. Per questi prodotti non è consentito l'utilizzo del logo comunitario di produzione biologica.



Esempio di etichetta di prodotto biologico conforme al Regolamento (UE) 848/2018

I vantaggi del consumo di frutta e verdura locale e di stagione

Scegliere di acquistare frutta e verdura di stagione, preferibilmente direttamente dal produttore locale, rappresenta una componente importante dello stile di vita ecosostenibile, attenta all'ambiente e al sostegno dell'economia del territorio, soprattutto delle piccole imprese agricole. Acquistare "a chilometro zero" o a filiera corta determina numerosi vantaggi tra cui: maggiore garanzia della freschezza degli alimenti, prezzi più contenuti a causa dell'assenza o della minore incidenza dei costi di trasporto, minore impatto ambientale in virtù dell'abbattimento dei trasporti e, in molti casi, l'eliminazione di imballaggi normalmente necessari per il trasporto degli alimenti su lunghe distanze.

Inoltre, un importante beneficio di tale modalità di acquisto riguarda la componente nutrizionale: i prodotti coltivati localmente sono, in genere, prodotti di campo stagionali, dunque frutta e verdura freschi e al giusto stadio di maturazione, che mantengono intatte le caratteristiche organolettiche ed il contenuto dei principi

nutritivi che, dovendo essere consumate nel breve periodo, non necessitano dell'uso di conservanti. Sono, inoltre, prodotti che sono stati coltivati e raccolti nella stessa fascia climatica in cui vengono consumati, dunque compatibili con le condizioni climatiche locali.

La conoscenza da parte dei consumatori della stagionalità dei prodotti agricoli, ben nota in passato, si è progressivamente persa nel tempo in quanto non più essenziale, data la disponibilità, in qualsiasi mese dell'anno, di tutti i prodotti agricoli, spesso coltivati in serra e importati dall'estero. È dunque fondamentale riscoprire quali sono i prodotti stagionali e conoscere, quindi, la disponibilità di frutta e verdura di stagione in relazione al periodo dell'anno per adattare le abitudini alimentari alla stagionalità.

Calendari della frutta e verdura di stagione

Il calendario della frutta di stagione												
Specie	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Albicocca						•	•					
Anguria							•	•				
Arancia	•	•	•	•	•						•	•
Cachi										•	•	
Castagna										•	•	
Ciliegia					•	•	•					
Fico							•	•	•			
Fragola				•	•	•	•	•				
Kiwi	•	•	•	•	•							
Clementina	•	•									•	•
Mandarino	•	•	•								•	•
Mela	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•
Melone							•	•	•			
Pera	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•
Pesca						•	•	•	•			
Susina						•	•	•	•			
Uva								•	•	•		

Il calendario della verdura di stagione												
Specie	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Asparago			•	•	•	•						
Bietola	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Broccolo	•	•	•						•	•	•	•
Carciofo	•	•	•	•						•	•	•
Cardo	•	•									•	•
Carota	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cavolfiore	•	•	•	•						•	•	•
Cavolo	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cetriolo						•	•	•	•			
Cicoria	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cipolla			•	•	•							
Fagiolino					•	•	•	•	•			

Fava					•	•	•					
Finocchio	•	•	•	•	•					•	•	•
Lattuga			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Melanzana						•	•	•	•	•		
Patata	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Peperone						•	•	•	•	•		
Pisello						•	•					
Pomodoro						•	•	•	•			
Porro	•	•	•	•					•	•	•	•
Radicchio	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ravanello					•	•	•	•	•	•		
Rucola					•	•	•	•				
Sedano	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Spinacio	•	•	•	•	•				•	•	•	•
Zucca	•	•						•	•	•	•	•
Zucchina						•	•	•	•			

I Gruppi di Acquisto Solidale

Una modalità di acquisto che si discosta dai comuni canali commerciali è quella dei G.A.S. (Gruppi di Acquisto Solidale) costituiti da un gruppo di persone che si unisce di propria iniziativa per acquistare beni all'ingrosso, soprattutto generi alimentari, prediligendo le filiere corte (ossia la vendita diretta), attente ai diritti dei lavoratori e all'ambiente. L'acquisto avviene principalmente dai piccoli produttori locali, da negozi del commercio equo e solidale e dai coltivatori di prodotti biologici. L'acquisto diretto dai produttori consente di evitare l'intermediazione della grande distribuzione. Si può dunque beneficiare di un taglio sul prezzo finale del prodotto in virtù della riduzione dei costi di trasporto e del minore impiego di imballaggi. L'obiettivo dei G.A.S. non è solo il risparmio economico ma include aspetti etici e sociali come la tutela ambientale, la valorizzazione dei prodotti locali e delle colture tradizionali, l'educazione del consumatore ad un consumo critico. In Italia sono presenti più di 800 G.A.S. con una tendenza in rapida crescita.

Al seguente link una mappa delle organizzazioni italiane di economia solidale: G.A.S., produttori e fornitori, gruppi di cittadini, ecc..

<https://economiasolidale.net/content/archivio-mappa-economia-solidale>

Link utili per approfondimenti:

ISTAT. Fattori di rischio per la salute: fumo, obesità, alcol e sedentarietà - Anno 2021

<https://www.istat.it/it/archivio/270163>

- Kit di comunicazione FAO – *World Food Day, Food and Agriculture Organization of the United Nation*.
<http://www.fao.org/world-food-day/communication-toolkit/it/>
- Food and Agricultural Organization of the United Nations (FAO). *Global food losses and food waste*. 2011.
<http://www.fao.org/3/a-i2697e.pdf>
- Food and Agricultural Organization of the United Nations (FAO). *Food wastage footprint: Impacts on natural resources - Summary report*. 2013.
<http://www.fao.org/3/i3347e/i3347e.pdf>
- Progetto CCM - Azione centrale 2019 del Ministero della Salute (Segretariato generale) *Modelli di diete sane e sostenibili a partire dalle diete tradizionali*.
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_4968_11_file.pdf
- Agenzia per la Coesione Territoriale – *Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile*.
<https://www.agenziacoesione.gov.it/comunicazione/agenda-2030-per-lo-sviluppo-sostenibile/>
- Opuscolo. Ministero della Salute. *Parliamo di Dieta Mediterranea*. (2021)
<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/dettaglioOpuscoliNutrizione.jsp?lingua=italiano&id=500>

- Commissione Nazionale Italiana per l'Unesco. *Dieta Mediterranea*.
<https://www.unesco.it/it/patrimonioimmateriale/detail/384>
- Regolamento (UE) n. 1151/2012 del Parlamento Europeo del 21 novembre 2012 sui regimi di qualità dei prodotti agricoli e alimentari.
<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:343:0001:0029:it:PDF>
- Ministero della Salute – Pagina dedicata al tema della nutrizione.
<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/homeNutrizione.jsp>
- Commissione Europea – *Agricoltura biologica. Norme, politiche, certificazioni biologiche, sostegno e criteri per l'agricoltura biologica*.
https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming_it
- Regolamento (UE) 2018/848 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 30 maggio 2018
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018R0848>
- Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali. Decreto Ministeriale del 20 maggio 2022.
<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2022/06/30/22A03799/sq>
- Pereira M. et al, 2004. The Lancet: *fast-food habits, weight gain, and insulin resistance (the CARDIA study): 15-year prospective analysis*.
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(04\)17663-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(04)17663-0/fulltext)
- Bahadoran Z. et al., 2016. *Fast Food Pattern and Cardiometabolic Disorders: A Review of Current Studies*. Health Promot Perspect.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4772793/>
- Jeehee Han et al., 2020. *Does proximity to fast food cause childhood obesity? Evidence from public housing*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32699458/>
- Mark Daniel et al., 2010. *Association of fast-food restaurant and fruit and vegetable store densities with cardiovascular mortality in a metropolitan population*. Eur J Epidemiol.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20821254/>
- Organizzazioni italiane di economia solidale.
<https://economieasolidale.net/>