

Il costo del mangiar bene. Sostenibilità nutrizionale, economica e ambientale in tempo di crisi

## Sostenibilità ambientale ed economica della dieta mediterranea



Secondo la definizione della FAO, sono sostenibili i modelli alimentari che hanno un basso impatto ambientale e contribuiscono alla sicurezza alimentare e ad uno stile di vita sano per le generazioni attuali e future. Un'alimentazione sostenibile rispetta la biodiversità e gli ecosistemi, è culturalmente accettabile e accessibile, economicamente sostenibile, adeguata dal punto di vista nutrizionale e contribuisce ad ottimizzare le risorse naturali e umane. In altre parole, una dieta sostenibile non deve generare effetti negativi a lungo termine sulla salute, sull'ambiente, sulla società e sull'economia.

La Dieta Mediterranea (DM) è sostenibile a 360°, anzi è uno dei modelli alimentari più sostenibili per l'ambiente e la salute, come confermano numerose evidenze scientifiche. Purtroppo, però, nel nostro paese l'aderenza alla Dieta Mediterranea sta diminuendo. A questo mutamento non è estraneo il favore di cui godono sui Media e nel web le diete iperproteiche.

### Studio di confronto tra modelli alimentari e consumi della popolazione italiana

È stato quindi condotto uno studio con l'obiettivo di confrontare l'impatto ambientale e il costo (settimanale e giornaliero a persona) della DM rispetto ad una dieta iperproteica e agli attuali consumi alimentari della popolazione italiana. L'impatto ambientale settimanale, per il solo ciclo produttivo degli alimenti, è stato calcolato secondo gli indicatori: Carbon Footprint (kg CO<sub>2</sub> eq/Kg di prodotto), Water Footprint (litri/Kg di prodotto), Ecological Footprint (m<sup>2</sup>/Kg di prodotto) (BCFN, 2011). Inoltre la spesa mensile in € per una famiglia di 4 persone (dati ISTAT 2013) e la spesa che la stessa famiglia sosterebbe seguendo il modello di DM, è stata messa a confronto raggruppando gli alimenti secondo la classificazione ISTAT, calcolando per ogni gruppo di alimenti la percentuale rispetto alla spesa totale.

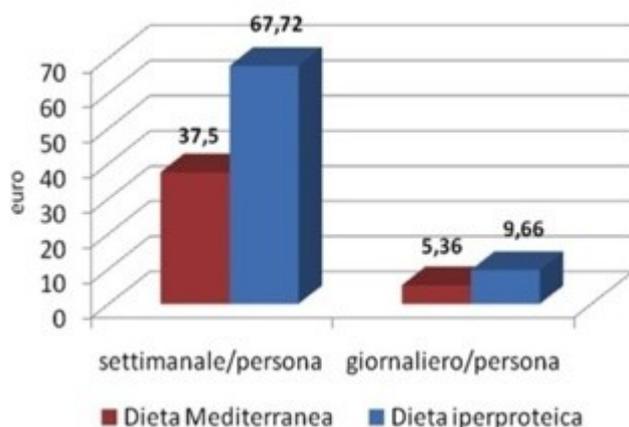
**Valutazione dell'impatto ambientale.** Dal punto di vista ambientale, la DM ha un impatto significativamente minore rispetto a una dieta iperproteica, ma anche ai consumi reali della popolazione.

*Impatto ambientale dei consumi alimentari reali, della DM e di una dieta iperproteica*

Diete esaminate	Carbon Footprint (in kg CO <sup>2</sup> equiv.)	Water Footprint (in litri d'acqua)	Ecological Footprint (in m <sup>2</sup> di suolo cons.)
<b>DM</b>	17,04	13.781	29 m <sup>2</sup>
<b>Dieta iperproteica</b>	30,55	19.767	201 m <sup>2</sup>
<b>Consumi reali</b>	24,09	16.745	170 m <sup>2</sup>

Calcolo del costo economico Dal punto di vista dei costi, seguire un'alimentazione di tipo mediterraneo comporta una spesa settimanale e giornaliera a persona significativamente minori rispetto a una dieta iperproteica.

*Costo settimanale e giornaliero della Dieta Mediterranea e di una dieta iperproteica*



Invece, tra la spesa mensile che si sosterebbe seguendo la DM e quella realmente sostenuta oggi da una famiglia media italiana (sulla base dei dati ISTAT 2013) non emerge una differenza significativa (siamo nell'ordine di 10 €/mese), ma si osserva una diversa ripartizione della spesa per i vari gruppi alimentari: si consumano più carni e meno frutta, verdura e latte, derivati e uova rispetto a quanto previsto dalla DM.

*Spesa mensile per famiglia per ciascun gruppo alimentare*

Gruppi alimentari (*)	SMF DM	% sul totale della SMF DM	SMF ISTAT 2013	% sul totale della SMF ISTAT 2013
Pane e Cereali	82,23	14%	101,9	17,38%
Carne	97,81	16%	140,8	24,03%
Pesce	43,30	7%	53,9	9,20%
Latte Formaggi e uova	126,25	20%	82,4	14,06%
Olio e grassi	19,94	3%	18,0	3,07%
Patate frutta e ortaggi	205,33	34%	95,9	16,36%
Zucchero e altri	21,95	4%	41,9	7,16%
Bevande	-	-	50,9	8,69%
<b>Totale</b>	<b>596,81</b>	<b>100%</b>	<b>586</b>	<b>100%</b>

SMF= Spesa Mensile a Famiglia, espressa in €

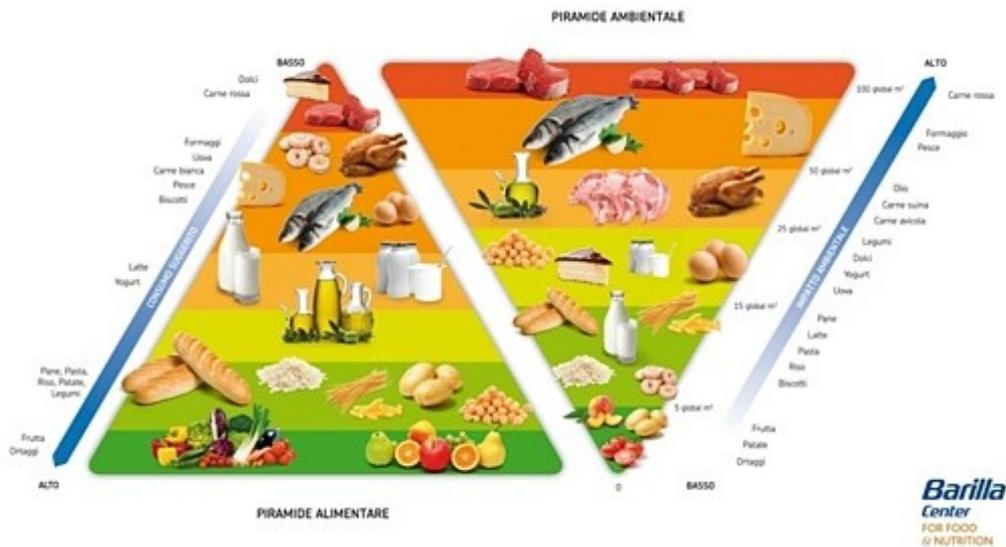
DM= Dieta Mediterranea

\*Gli alimenti sono raggruppati secondo la classificazione ISTAT.

La Dieta Mediterranea è dunque più sostenibile in termini ambientali, ma regge anche il confronto in termini economici. Il tendenziale abbandono del modello alimentare basato sulla Piramide Alimentare non sembra, cioè, dovuto al maggior prezzo. Piuttosto, vi sarebbe una differenza tra prezzo sostenuto e costo percepito, che è determinato da numerosi fattori non economici.

È anche per questa ragione che l'informazione e l'educazione delle persone sono così

importanti: basta poco per ritornare a un'alimentazione più sana e sostenibile per la salute e per l'ambiente, come quella mediterranea, senza eccessivi costi. E ne vale la pena.



Scarica il Paper del BCFN "[Doppia Piramide 2012: favorire scelte alimentari consapevoli](#)"