

[COMUNICATO STAMPA]

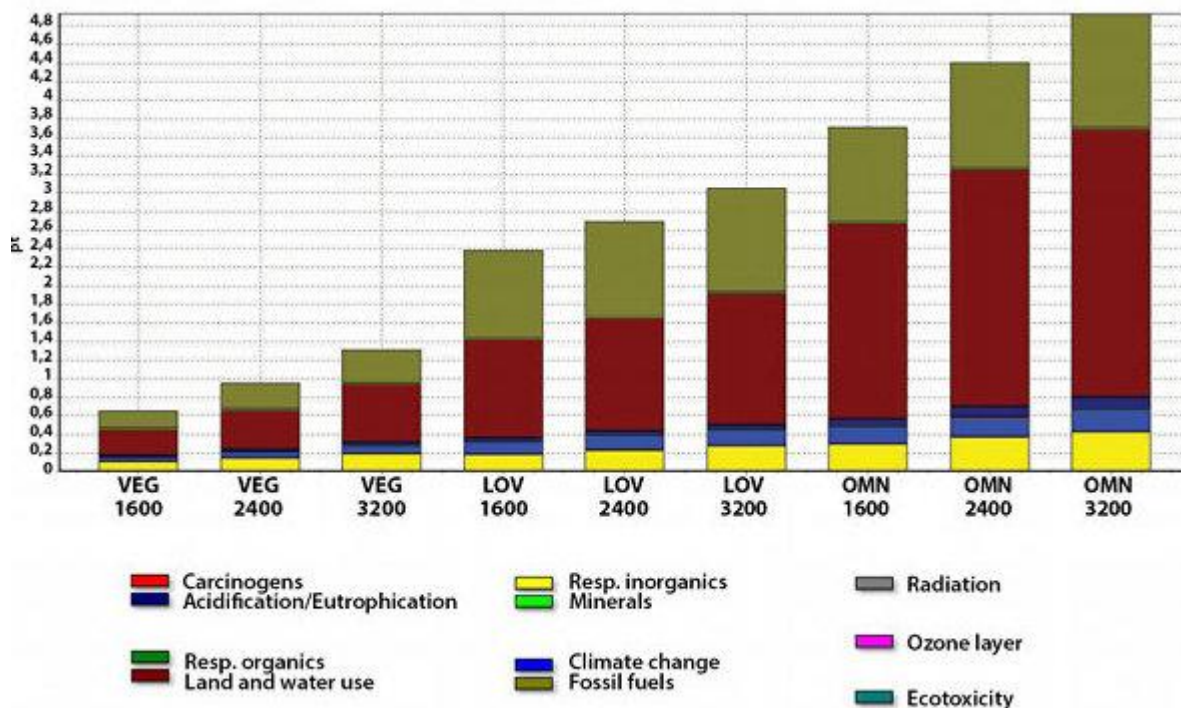
**NUOVO STUDIO SCIENTIFICO SULL'IMPATTO AMBIENTALE DELL'ALIMENTAZIONE.
DIETA 100% VEGETALE IMPATTA 4,5 VOLTE DI MENO DI QUELLA ONNIVORA 'IDEALE'.
CARNE, LATTICINI, UOVA IMPATTANO 17 VOLTE DI PIU' DEI CIBI VEGETALI.**
15 settembre 2014

E' stato appena pubblicato, sul numero di settembre della rivista scientifica internazionale "Foods", un articolo di autori italiani che calcola e confronta l'impatto ambientale di tre diverse tipologie di dieta: vegan (100% vegetale), latto-ovo-vegetariana (include latticini e uova ma esclude ogni tipo di carne e pesce), onnivora. Il risultato, a conferma dei già numerosi studi in questo settore, dimostra come **la dieta di gran lunga meno impattante sia quella vegan**, fornendo anche precise indicazioni numeriche.

Il titolo dell'articolo è "Impatto ambientale totale di tre schemi dietetici in relazione al contenuto di cibi animali e vegetali" (Reference: Baroni, L.; Berati, M.; Candilera, M.; Tettamanti, M. [Total Environmental Impact of Three Main Dietary Patterns in Relation to the Content of Animal and Plant Food](#). Foods 2014, 3, 443-460.) e utilizza come metodo di analisi l'LCA (Life Cycle Assessment), una procedura standardizzata per la valutazione dell'energia utilizzata e degli impatti sull'ambiente causati dalle attività sotto studio. In questo caso, le attività sono quelle di produzione dei cibi che compongono le diete esaminate (formate dagli ingredienti che una persona consuma nell'arco di una settimana). Le 3 diete elaborate sono tutte basate sulle linee guida del dipartimento per l'agricoltura statunitense (USDA) del 2010, le quali forniscono informazioni e consigli per la scelta di una dieta salutare, composta da cibi ricchi di nutrienti.

Il metodo LCA consente di ricavare, per ciascuno scenario studiato (vale a dire per ciascuna dieta), un cosiddetto "single score", un **"punteggio totale", tanto più alto quanto maggiore è l'impatto sull'ambiente di quello scenario**.

La figura 1 rappresenta il single score (utilizzando l'indice Ecoindicator99), ordinato in modo crescente, dei vari tipi di dieta per diversi contenuti calorici (e quindi diverse quantità di ingredienti). Come si vede, **le diete 100% vegetali (indicate come VEG) hanno un impatto sempre minore delle altre, qualsiasi sia il contenuto calorico**. Vengono poi le diete latto-ovo-vegetariane (indicate sul grafico come LOV) e da ultime, con impatto maggiore, quelle onnivore (OMN sul grafico).

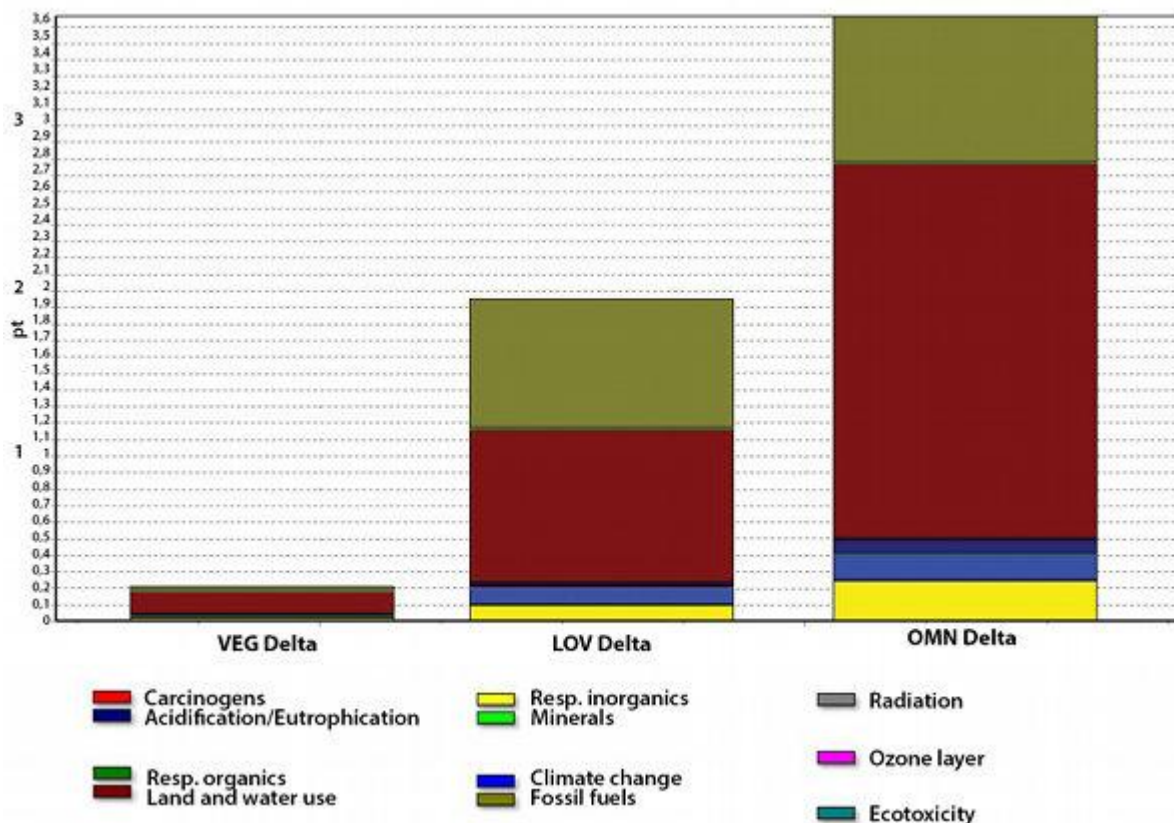


Consideriamo la dieta da 2400 calorie, per un confronto numerico preciso tra i 3 tipi di schema alimentare: il single score della dieta vegan è di 0,95, quello della latto-ovo-vegetariana è 2,7 e per l'onnivora abbiamo 4,41. Confrontandole tra loro, **l'impatto della LOV è 2,8 volte maggiore (vale a dire, è il 280%) di quella vegan; l'impatto dell'onnivora è 4,63 volte (il 463%) quello della dieta vegan**.

Al fine di esplicitare questo concetto, gli autori fanno notare che:

- Il fatto che invece le diete onnivore reali abbiano un contenuto di cibi animali molto maggiore mostra chiaramente come le **linee guida USDA di fatto consiglino di spostarsi verso un consumo molto minore di cibi animali, a favore di ingredienti vegetali**. Questo per **ragioni di salute**, dato che le linee guida si occupano di salute e benessere, più che di impatto ambientale, ma tale allontanamento dai cibi animali ha anche, come dimostra questo studio, una grande influenza positiva dal punto di vista ecologico.

Innanzitutto, indica che **la componente animale nella dieta onnivora**, anche se è solo il 19% del peso totale del cibo in essa contenuto, **è responsabile di una percentuale molto più alta di impatto ambientale: dal 73% all'83%** (a seconda dell'indice usato e dell'aspetto che si prende in considerazione). Di fatto, quindi, la presenza di cibo animale della dieta è risultata essere il fattore di maggiore impatto. Per quanto riguarda il "single score" calcolato su quella porzione del 19% delle 3 diete, in figura 2 viene riportato il suo valore numerico (per la sola dieta da 2400 calorie).



Il "punteggio" della dieta vegan (sempre secondo l'indice Ecoindicator99) è di 0,21, quello della dieta latto-ovo-vegetariana è di 1,95 e per quella onnivora otteniamo 3,66. Facendo nuovamente il confronto tra questi punteggi che, ricordiamolo, sono tanto peggiori per l'ambiente quanto più alti risultano, **l'esito per le diete con cibi animali è ancora più infausto dei valori precedenti: la dieta LOV è 9,2 volte (920%) più impattante di quella vegan, l'onnivora è 17,3 (1730%) volte tanto.**

Questo mostra chiaramente come **la presenza o meno di cibo animale nella dieta sia determinante per ottenere un impatto ambientale più o meno elevato**: nel confrontare una dieta 100% vegetale con una onnivora ma contenente "solo" il 19% di cibi animali, la dieta vegan era comunque di gran lunga vincente, con un impatto quasi 5 volte minore. Ma se ci si focalizza sulla sola componente differente delle 3 diete, ecco che il divario è ben maggiore e la componente formata da cibo animale si rivela 17 volte più impattante di quella formata da soli vegetali.

Anche da un punto di vista puramente basato sulla salute e benessere, ci dicono gli autori, **"l'evidenza di un legame tra un alto consumo di carne, e altri cibi animali, e una salute precaria è sempre crescente.** I fattori maggiormente responsabili sono probabilmente l'alto contenuto in grassi saturi e in sale dei cibi animali e il fatto che il consumo di cibi animali limiti il consumo di cibi vegetali salutari come frutta, verdura, noci, legumi e cereali."

Conclusioni

Secondo gli autori dello studio, i loro risultati confermano quelli raggiunti negli ultimi anni da altre ricerche nello stesso campo e mostrano che "l'impatto ambientale di una dieta è legato soprattutto al consumo di cibi animali". E aggiungono: "Questo è vero da ogni punto di vista: cambiamenti climatici, consumo di energia, di acqua, di suolo, smaltimento delle deiezioni, deforestazione, uso di sostanze chimiche". Senza dimenticare le conseguenze sociali, vale a dire "la possibilità di nutrire tutti gli abitanti della Terra".

Le conseguenze di uno spostamento radicale verso una dieta a base vegetale sono molte e positive: "una influenza sostanziale sui cambiamenti climatici, un'utile diminuzione nello spreco di acqua ed energia, un minor ricorso alla deforestazione, un uso più razionale dei terreni fertili (che porterebbe anche a un'enorme diminuzione dell'uso di sostanze chimica in agricoltura)".

Gli autori terminano con un invito alle istituzioni a fare la loro parte per indurre i cittadini a questo cambiamento virtuoso: "le istituzioni nazionali e mondiali e la stessa comunità scientifica possono fare molto per velocizzare la transizione verso abitudini dietetiche più sostenibili ecologicamente, e più sane".

Naturalmente, senza aspettare la spinta delle istituzioni, **ogni singola persona può prendere la decisione di mangiare in modo più sano e sostenibile, oltre che più etico, preferendo gli ingredienti vegetali per preparare piatti gustosi e invitanti.**

Nota: l'intero articolo originale è scaricabile gratuitamente al link:

<http://www.mdpi.com/2304-8158/3/3/443>

Comunicato di:

NEIC - Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione

<http://www.nutritionecology.org> - info@nutritionecology.org