

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

# CIBI SOSTENIBILI PER IL PIANETA, LA SALUTE E IL BORSELLINO

Il tipico schema di alimentazione occidentale, in particolare francese, potrebbe essere sostenibile e salutare, purché si facciano alcune scelte oculate. Tuttavia, l'ecosostenibilità di questa alimentazione non si accompagna sempre con la sostenibilità economica, misurata attraverso il prezzo per chilocaloria.

Uno studio francese pubblicato sul Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics mostra infatti che gli alimenti che hanno l'impatto ambientale maggiore tendono ad avere una qualità nutrizionale inferiore e un maggiore prezzo per chilogrammo. La ricerca prende spunto dalle indicazioni della Fao, che invita a rispettare nell'alimentazione i criteri ambientali, nutrizionali ed economici. I ricercatori volevano individuare i cibi migliori da questo punto di vista. Sono stati analizzati 363 alimenti presenti frequentemente nella dieta dei francesi. Per ognuno di essi sono stati analizzati i parametri ambientali, come l'emissione di gas serra, e il prezzo. È stata valutata anche la qualità nutrizionale, fornendo per ognuno dei tre aspetti un punteggio.

Carne, pesce, uova e latticini sono risultati avere il massimo impatto sull'ambiente, mentre gli alimenti amidacei, i legumi, la frutta e la verdura l'impatto inferiore. Le emissioni di gas serra sono risultate inversamente correlate con la qualità nutrizionale e positivamente con il prezzo per chilogrammo, mentre non avevano un rapporto con il prezzo per chilocaloria. "Questo dimostra che i cibi con una grande impronta ecologica tendono ad avere qualità nutrizionali minori e un prezzo per chilogrammo superiore" scrivono gli autori.

Usando come parametro il prezzo per chilogrammo sono risultati sostenibili 94 alimenti, quasi tutti di origine vegetale, a parte latte, yogurt e le minestre preparate. Ma considerando anche il prezzo per chilocaloria, la lista si restringe molto, ad appena 42 alimenti, tra cui il 52% dei legumi e degli amidacei, ma appena l'11% di frutta e verdura, rappresentata quasi solo dai succhi di frutta.

Non è quindi così semplice rispettare tutti i parametri richiesti dalle linee guida della Fao.

*Fonte:*

*Identifying Sustainable Foods: The Relationship between Environmental Impact, Nutritional Quality, and Prices of Foods Representative of the French Diet. Masset G, Soler LG, Vieux F, Darmon N. J Acad Nutr Diet. 2014 Apr 4. pii: S2212-2672(14)00110-5. doi: 10.1016/j.jand.2014.02.002. [Epub ahead of print]*