

COMUNICATI STAMPA

# L'ALIMENTAZIONE È ANCORA POCO SOSTENIBILE

(Milano, 04 giugno 2015) - Nel periodo di Expo il tema dell'alimentazione è alquanto attuale e l'attenzione si posa sempre più su come nutrire la popolazione della terra migliorando la salute delle persone senza distruggere il pianeta. Un'alimentazione sostenibile prevede il consumo di cibo in grado di fornire tutti i nutrienti necessari agli esseri umani che non abbiano un impatto negativo sull'ambiente. È importante soprattutto ridurre gli sprechi di energia per produrre, conservare e trasportare alimenti, oltre a non sprecare il cibo e l'acqua alimentando i rifiuti e la depurazione.

Lo studio dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano (OGP) ha analizzato le abitudini alimentari di circa 1200 individui, 47,3% donne e 52,7% uomini di età compresa fra 18 e 90 anni, con un BMI medio molto simile (27,6 kg/m<sup>2</sup> per le femmine e 27,4 kg/m<sup>2</sup> per gli uomini). Dallo studio è emerso che, anche tra gli italiani intervistati, vi sono scelte **"poco sostenibili"**. Per esempio, si utilizza molto pesce conservato che richiede un notevole dispendio di energia per conservazione e lavorazione. La classica "scatoletta" è molto usata: il 40% degli intervistati la utilizza tutte le settimane e di questi, il 10%, consuma cibo in scatola dalle 2 alle 4 volte a settimana.

La patata rimane una preferenza degli italiani: solo il 5% degli intervistati afferma di non consumarla mai, mentre quasi il 70 % la utilizza settimanalmente, di questi il 34% da 2 a 4 volte. Da una parte questo consumo è un comportamento auspicabile, essendo la patata un alimento facilmente reperibile e conservabile, ma dal campione risulta che troppo spesso è consumata sotto forma di fritto o snack. Il sacchetto di patatine è utilizzato dal 60% degli intervistati e quasi il 20% di essi lo usa più volte a settimana. L'impatto negativo di questo consumo non è solo sulla salute per via dell'altissimo valore calorico, sale, grassi e scarso senso di sazietà, ma anche sull'ambiente. Infatti, questi snack hanno un imballaggio non riciclabile che spesso non viene riposto tra i rifiuti contribuendo a peggiorare l'inquinamento ambientale.

Anche lo zucchero è molto impiegato, il 50% degli intervistati lo consuma quotidianamente, anche più volte nella giornata. Gli alimenti raffinati come lo zucchero richiedono lavorazioni complesse e inquinanti, sono quindi poco sostenibili tutti i prodotti eccessivamente dolci e prodotti con farine raffinate come biscotti e brioches. Gli alimenti semplici e integrali invece non sono molto graditi e non rientrano nelle abitudini degli intervistati: il 50% non consuma mai il pane integrale e solo un 11% lo mangia almeno 1 volta al giorno. Il 60% del campione adopera invece pane bianco, e il 30% di questi arriva a mangiarne anche 2-3 porzioni al giorno. I cereali raffinati sono impiegati dal 97% degli intervistati, mentre il 55% non utilizza mai l'integrale. Infatti, più della metà degli intervistati non mangia mai pasta e riso integrale, ma nemmeno farro o orzo.

Lo studio ha considerato tantissimi alimenti e, facendo un bilancio, possiamo dire che l'olio d'oliva viene usato praticamente da tutti. L'impiego del condimento vegetale è sicuramente auspicabile per la salute. Dai nostri intervistati è emerso che il 90% non utilizza mai la margarina e solo occasionalmente il burro.

*"La riduzione dell'eccesso dell'uso dei grassi animali riduce i rischi cardiovascolari e l'utilizzo dell'olio d'oliva ci permette di guadagnare in salute, promuovendo l'utilizzo di un prodotto nazionale di grande qualità."* afferma la **Dott.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienza dell'alimentazione, membro dell'OGP** *"Gli esperti dell'osservatorio studiano le abitudini alimentari per dare dei consigli utili e semplici, che permettano di migliorare la salute, ma che tengano conto anche dell'ambiente"* **continua la dottoressa** *"Non è infatti un caso che chi conosce la storia del Grana Padano, sa che la sua produzione, che risale al 1135, nasceva dall'esigenza di non buttare il latte in eccesso, per questo i monaci cistercensi dell'abbazia di Chiaravalle inventarono questo formaggio che grazie alla stagionatura si può mantenere per anni"*.

Dalle interviste fatte emerge che questo formaggio è entrato nelle abitudini degli Italiani, soprattutto grattugiato sul primo piatto, un consumo che fa coincidere il gusto con la buona alimentazione perché il Grana Padano DOP, oltre che insaporire, apporta nutrienti essenziali e può essere assunto anche da chi è intollerante al latte perché

non contiene lattosio. Si osserva invece che non siamo abituati a mangiare gli alimenti freschi. Inoltre, anche l'utilizzo di frullati e centrifughe è davvero basso. Beviamo poca acqua del rubinetto; berne di più aiuterebbe a risparmiare bottiglie di plastica.

Le uova sono consumate una volta a settimana, mentre la carne e il pesce sono utilizzati come maggior fonte proteica dagli intervistati. Sicuramente il piatto a cui quasi nessuno vuole rinunciare è la pizza. Solo il 5 % degli intervistati non la mangia mai, mentre il 40% lo fa almeno una volta a settimana e un altro 40% anche più volte.

## **I CONSIGLI PER MANGIARE SOSTENIBILE**

### **BEVIAMO L'ACQUA DEL RUBINETTO**

È igienicamente sicura, contiene oligoelementi e nella maggior parte delle regioni italiane ha anche un sapore gradevole.

### **CONSUMIAMO I LEGUMI**

Sono un'ottima fonte di fibra e proteine, soprattutto se consumati insieme ai cereali (pasta, riso, orzo, farro). Ceci, lenticchie, fave, fagioli, piselli di produzione italiana, hanno costi sostenibili, la loro conservazione non implica consumo di energia, per questo oltre che freschi andrebbero utilizzati anche legumi secchi, moderando l'uso di quelli in scatola.

### **NON DIMENTICHIAMO LE UOVA**

Un paio di uova alla settimana, sode o alla coque o cucinate in padella antiaderente, sono un'ottima alternativa proteica al secondo piatto di carne, a costi bassi, e teniamo presenti anche le biologiche che sono quelle più ecosostenibili.

### **PREFERIAMO I DERIVATI DEL LATTE**

Preferiamo quelli stagionati come il Grana Padano DOP, consumiamolo 3 volte a settimana al posto della carne, apporta proteine essenziali, minerali e vitamine, si produce solo in Valle Padana, ha una filiera corta con un minore impatto ambientale; il costo delle sue proteine è simile a quello delle uova.

### **PREFERIAMO I CIBI FRESCI E DI STAGIONE**

Cerchiamo di rispettare le stagionalità di frutta e verdura, variandone sempre le qualità e preferendo quella a chilometro zero. Preferiamo gli alimenti freschi ai conservati, surgelati e cibi pronti poco sostenibili e spesso carichi di grassi e sale.

### **CONSUMIAMO CIBI INTEGRALI**

Riso, orzo, farro, pane e pasta integrali contengono buone quantità di fibra, vitamine e sono anche molto buoni. Richiedono tecniche di produzione meno elaborate; cerchiamo di alternarli ai cereali raffinati.

### **NON DIMENTICHIAMO LE PATATE e LE CIPOLLE**

Sono alimenti sostenibili e a basso costo, ma sono anche ingredienti che possono rendere prelibati i piatti più semplici. Inoltre, la cipolla fornisce antiossidanti, mentre la patata fornisce energia, entrambi possono essere coltivati vicino a casa.

### **EVITIAMO TUTTI GLI SPRECHI**

Compriamo solo quello che vogliamo mangiare, conserviamo il cibo meno possibile per risparmiare energia e, se ne rimane, cerchiamo di recuperare con fantasia i cibi avanzati, rielaborandoli per il giorno dopo.

### **RICORDIAMO SEMPRE LA RACCOLTA DIFFERENZIATA**

Tutti gli imballaggi, soprattutto se di vetro, carta, plastica o metallo, devono essere smaltiti separatamente, evitate di buttare tutto nel cassonetto dell'indifferenziata. Ricordiamo anche di andare a fare la spesa con la borsa, avremo meno sacchetti da buttare.

### **PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:**

*Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano  
Marco Fanini*

*Telefono: 339 6668750 - 340 7773887*

*e-mail: [m.fanini\\_osservatoriogranapadano@oscbologna.com](mailto:m.fanini_osservatoriogranapadano@oscbologna.com)*

*sito web: <http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it>*