

LA DIETA CONSAPEVOLE

«NON RIESCO A SOPPORTARE QUELLI
CHE NON PRENDONO SERIAMENTE IL CIBO»

(Oscar Wilde 1854-1900)



Le scelte alimentari riguardanti i cibi che mangiamo tutti i giorni è dettata da diversi fattori e può non essere così spontanea come sembra.

Cultura, zona geografica e clima (accesso al cibo ed acqua), tradizioni, condizioni sociali ed economiche, religione, informazioni dai social network, stato fisico e psicologico, interagiscono nelle decisioni sulla nostra alimentazione.

In particolare, tra i fattori che influenzano le scelte alimentari vi sono:

FATTORI BIOLOGICI: come stimolo della fame, appetito e gusto;

DETERMINANTE CULTURALE: il cibo identifica un'etnia, una provenienza, una religione. Ha un ruolo simile a quello del linguaggio.

FATTORI AMBIENTALI ED ECONOMICI: l'ambiente incide sulle scelte attraverso la disponibilità di un alimento. Vi sono poi il **costo**, il proprio reddito, la pubblicità ed il marketing;

FATTORI SOCIALI: cultura, famiglia, altre persone e modalità dei pasti ed affettività (nei ricordi di tutti, la cucina di casa è come un segno di riconoscimento anche di ricette tramandate da generazioni);

FATTORI SALUTISTICI: proprietà presenti nel cibo, come antitumorali (es. gli antiossidanti), antiolesterolo, ecc.;

ATTEGGIAMENTI, CONVINZIONI E CONOSCENZE SUGLI ALIMENTI:
motivo etico (usare solo cibi biologici, vegetariani e vegani); **motivo “magico”** per gli effetti afrodisiaci, curativi, preventivi; **motivo simbolico-religioso**; **motivo esplorativo** (alimentazione come modo per conoscere altre culture); **motivo esibizionistico** (uso di cibi costosi come caviale, ostriche per evidenziare uno status).

FATTORI PSICOLOGICI: umore, piacevolezza, stress o senso di colpa per la capacità del cibo di attenuare stati emotivi negativi;

Mente e cibo sono strettamente interconnessi e si influenzano a vicenda.

Mangiamo per sopravvivere come gli altri esseri viventi ma
leghiamo al cibo tanto altro. Significati, contesti, abitudini,
emozioni, vanno a formare la nostra esperienza ed il nostro
rapporto con il cibo fin da piccoli.

E' importante non solo cosa, ma anche come, quando ed in
quale contesto mangiamo perché ciò che mangiamo non solo ci
nutre a livello fisico ma contribuisce alla costruzione della nostra
parte emotiva.

Ciò che mangiamo determina non solo la nostra salute fisica, ma
anche quella mentale, il nostro stato d'animo, la qualità dei
pensieri ed anche i nostri comportamenti.

Le preferenze e le scelte alimentari sono anche innate.

Ad es., in un neonato già vi è il gradimento per i cibi dolci.

Gli zuccheri sono garanzia di un buon apporto calorico necessario per l'accrescimento. E' un processo di apprendimento che inizia fin dal ventre materno con le sostanze nutritive che attraversano la placenta che sono presenti anche nel liquido amniotico e che poi continua con "i sapori" del latte materno (lattosio), fino allo svezzamento.



Nel bambino poi, altri fattori influenzeranno il gradimento di un cibo, come la presentazione degli alimenti, le abitudini familiari, l'educazione scolastica e l'influenza della pubblicità e della televisione.

Colmare l'ansia di un pianto con il premio di un cibo è errato. Molto importante è come viene vissuto in famiglia o nella scuola il momento del pasto: la velocità, il clima sereno o meno, la convivialità.

Fattori che possono condizionare e perdurare nelle scelte alimentari per tutta la vita creando «L'ESPERIENZA VERSO IL CIBO».



**SONO RIMASTO
PER QUALCHE ORA
SENZA CONNESSIONE
INTERNET
E HO CONOSCIUTO
DELLE PERSONE
STUPENDE QUI A CASA,
DICONO DI ESSERE
LA MIA FAMIGLIA.**

IL PROPRIO STATO PSICOLOGICO INFLUENZA IL CIBO CHE ASSUMIAMO E VICEVERSA...

Ciò vale, chiaramente, quando si è in una condizione in cui vi è libero accesso al cibo ed all'acqua.....



LA «VORACITA' OPPORTUNISTICA»

La nostra specie si è evoluta grazie alle abilità collaborative e comunicative sviluppate per procacciarsi il cibo in gruppo. Oggi, nelle società maggiormente evolute in cui il cibo è sempre disponibile, il nostro cervello non è più adattivo alle esigenze strettamente biologiche della funzione nutritiva di esso e, dal punto di vista psicologico, viene visto come un'opportunità decisionale indipendente che non può essere persa. Questa opportunità viene definita «VORACITÀ OPPORTUNISTICA», ed è condizionata da:

FATTORI COGNITIVI: ciò che si immagina rispetto al cibo (cibo per noi e la famiglia);

FATTORI MOTIVAZIONALI: la ragione per cui si sceglie quel determinato cibo (sapore, odore, aspetto, salute, contesto socio-culturale ed economico);

FATTORI EMOTIVI: ne siamo tutti vittime inconsapevoli. Si tratta del «**COMFORT FOOD**», cioè il cibo consumato come «meccanismo di ricompensa» per compensare ad es. la frustrazione o quando ci si sente tristi e stressati.

ASSUEFAZIONE: questo meccanismo si innesca quando, finito un pasto, anche se sazi ci lasciamo tentare da un altro cibo (es. un dolce);

«**EFFETTO BUFFET**»: si tende a mangiare di più quando c'è un'ampia e grande offerta di cibo a disposizione che sembra sollecitare una fame infinita ed in cui non ci sono più preferenze, scelte e gusti, ma un indistinto impulso a riempirsi a prescindere dalla fame o dal senso di sazietà.



LA «MINDFUL EATING» (IL MANGIARE CONSAPEVOLE) COME MODO PER RAGGIUNGERE LA SALUTE A TAVOLA

In una vita così frenetica, dominata dalla velocità, facciamo
davvero caso a quello che mangiamo?

E PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE NON SOLO PRESTARE
ATTENZIONE A «**COSA**» MANGIAMO MA,
SOPRATTUTTO, A «**COME**» MANGIAMO?

La MINDFUL EATING (O ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE), è una tecnica che prevede maggior consapevolezza e ascolto dei nostri bisogni e che ci può portare a un nuovo modo di stare a tavola.

In un atto quotidiano come il nutrimento, non conta soltanto **COSA** si mangia, ma soprattutto **COME** si mangia.

Infatti, troppo spesso, si mangia senza nemmeno rendersene conto. In modo distratto e soprattutto veloce.

La pratica dell'alimentazione consapevole funziona esattamente in senso opposto: con questo approccio, ci si focalizza sulla qualità dell'esperienza del mangiare, dando più spazio alla lentezza, all'attivazione di tutti i sensi corporei e, di conseguenza, MIGLIORANDO IL SENSO DI SAZIETÀ.

E' essere presenti a sé stessi, momento per momento, anche mentre si mangia. Non essere distratti da pensieri ed emozioni, con un atteggiamento mentale pacifico ed «equilibrato».

PERCHÉ È IMPORTANTE LA «MINDFUL EATING»

L'alimentazione consapevole può anche essere considerata come uno strumento di alimentazione preventiva che, grazie all'adozione di una DIETA MEDITERRANEA e ad uno stile di vita sano, può contribuire a:

- . raggiungere e mantenere il giusto peso;
- . migliorare la salute;
- . migliorare il livello energetico;
- . migliorare la lucidità mentale;
- . migliorare la resistenza allo stress;
- . imparare a «mangiare con consapevolezza».

Inoltre, mangiare consapevolmente può portare grande soddisfazione e benefici:

- AIUTA A LIMITARE LE ABBUFFATE FUORI PASTO;
- A LIBERARCI DALLA FAME EMOTIVA;
- A ELABORARE PORZIONI ADEGUATE CON MAGGIORE FACILITÀ.

TUTTO QUESTO SOPRATTUTTO PERCHÉ SI DIVENTA
CONSAPEVOLI DELLE REALI SENSAZIONI DI FAME E
SAZIETÀ.

Consigli utili per mangiare bene e con consapevolezza

Voler dedicare il proprio tempo (almeno mezz'ora per ogni pasto principale) all'atto di mangiare è essenziale.

È poi fondamentale l'adozione della DIETA MEDITERRANEA grazie al consumo di:

- verdura e frutta di stagione;
- cereali integrali;
- legumi;
- noci, nocciole e mandorle;
- olio extravergine di oliva;
- piccole quantità di pesce, uova e formaggi e saltuario consumo di altre proteine animali, es. carne rossa o salumi.

Oltre alla selezione dei prodotti, è importante anche trattare adeguatamente gli alimenti mentre si cucina, in modo che le persone siano più soddisfatte nel mangiarli, preservando colori, profumi e piacevoli consistenze.

Così come è cruciale focalizzarsi sul momento del pasto, sedendosi a tavola, senza distrazioni, focalizzandosi sul cibo nel piatto e prestando attenzione ai propri stati d'animo durante il pasto.

L'ACQUISTO CONSAPEVOLE DEL CIBO.

La disposizione dei prodotti nei supermercati segue logiche precise per indurci a rimanere più a lungo nei punti vendita, così da acquistare di più. Si chiama SHELF MARKETING, ovvero l'insieme delle strategie utilizzate dalla grande distribuzione organizzata per posizionare i prodotti sugli scaffali e raggiungere così i propri obiettivi di vendita.

Da tempo si assiste a una trasformazione dei carrelli della spesa che stanno diventando progressivamente sempre più grandi. L'intento è quello di far percepire al cliente di non aver comprato abbastanza attraverso un carrello che risulta semi vuoto, così da continuare a girovagare tra le corsie e acquistare ancora.

La disposizione della merce nei punti vendita segue precise procedure mai lasciate al caso e capaci di influenzare le nostre scelte di acquisto, di spingerci a prolungare la nostra permanenza tra le corsie e, di conseguenza, di farci riempire il carrello.

Ad es., la disposizione di prodotti di grandi dimensioni - come le casse d'acqua minerale, i rotoli da cucina o la carta igienica - alla fine del percorso oppure prima delle casse, segue una logica precisa.

Infatti, se fossero posizionati all'inizio del percorso, il consumatore li potrebbe inserire subito nel carrello e avrebbe la sensazione di averlo riempito in fretta, quindi sarebbe meno invogliato a continuare con gli acquisti.

All'entrata di un supermercato vi è quasi sempre la frutta, sinonimo di fresco e genuino e di un supermercato affidabile.

Nella parte più alta e più bassa degli scaffali (quelle meno facili da raggiungere) troviamo in genere i prodotti più convenienti.

Nella parte centrale invece si possono trovare i marchi commerciali (quelli del distributore), attorniati dalle marche più famose e costose (ad altezza occhi).

Il reparto carni e pane di solito sono in larghezza lasciando maggiore visione e margine per gli acquisti.

Adiacenti alle casse, e ad altezza bambino, i piccoli oggetti che ancora possono entrare nel carrello pieno, cioè soprattutto i dolciumi con piccole confezioni ma molto calorici.



E' di contorno una **rilassante musica di sottofondo** interrotta solo dal jingle (musichetta promozionale pubblicitaria), del supermercato o dei suoi particolari prodotti, soprattutto se in offerta...

LE «REGOLE» PER FARE LA SPESA E NON GRAVARE SULLA DIETA E SUL PORTAFOGLIO...

- FARE LA SPESA NON AFFAMATI E NON STRESSATI: andare al supermercato senza aver mangiato o dopo uno stress trasforma le persone in lupi voraci che si aggirano senza tregua nei corridoi in cerca del prodotto più soddisfacente, soprattutto quello meno salutare;
- PREPARARE PRIMA LA LISTA DELLA SPESA: è un metodo efficace per arrivare al supermercato preparati, andare dritti al reparto di interesse e, magari, evitare quelli con maggiori tentazioni (reparto dolciumi, snack, ecc.);
- MAI APRIRE LE CONFEZIONI AL SUPERMERCATO ANCHE SE AFFAMATI: mangiando mentre si fa la spesa fa arrivare alla cassa con già l'introduzione di calorie inutili;
- NON FARE LA SPESA PIÙ DI 1-2 VOLTE A SETTIMANA (si evitano anche gli sprechi....);

- **ATTENZIONE ALLE OFFERTE SOPRATTUTTO SUGLI ALIMENTI DEPERIBILI**: a volte, attratti dal "3 X 2!» o dalla «super offerta» , si acquistano quantità inutili di cibo che poi, per non buttare, viene mangiato eccessivamente o si comprano prodotti che normalmente non avremmo portato a casa (es. con 3 pacchi di merendine il quarto è gratis... Meglio un ciambellone fatto in casa);
- **LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE**.

LA LETTURA DELLE ETICHETTE

Si è al supermercato e con la lista della spesa in mano ed intanto il carrello della spesa si riempie di svariate confezioni diverse per forma, grandezza e colore. Conosciamo esattamente ciò che stiamo acquistando? Leggiamo l'etichetta? Molto spesso no...

Leggere l'etichetta è uno strumento che il consumatore può utilizzare per conoscere tutto ciò che è contenuto in quel determinato prodotto, quindi la lista degli ingredienti, la tabella nutrizionale, i termini di scadenza, le modalità di conservazione e la provenienza del prodotto.



Lo scopo dell'etichetta è quello di tutelare e informare l'acquirente in modo corretto e il più possibile trasparente.

Il testo vigente è il D lgs 27/01/92 n. 109 secondo il quale devono essere riportate le seguenti indicazioni:

- Nome del prodotto;
- Elenco degli ingredienti;
- Quantitativo (peso netto/peso sgocciolato);
- Termini di scadenza;
- Azienda produttrice e Lotto di appartenenza;
- Modalità di conservazione e eventualmente utilizzo.



Le etichette si riferiscono sempre a **100 gr di prodotto** (a volte anche porzioni inferiori a seconda della confezione).

Bisogna fare attenzione al quantitativo della confezione. Per es., se un vasetto di yogurt è 125 g, bisogna considerare i nutrienti contenuti moltiplicandoli per 1,25.

Se un prodotto è “**senza grassi**” o “**con pochi grassi**” sono da controllare gli zuccheri e le proteine aggiunti.

Generalmente, un prodotto è poco calorico se ha **meno di 40 Kcal** su 100 gr di prodotto ed è un prodotto a basso contenuto di zuccheri o "senza zuccheri" se ne contiene meno di 0,5 gr per 100 gr di prodotto.

«**Senza zuccheri aggiunti**” significa che non vi si devono trovare saccarosio, glucosio e sciroppo di glucosio, lattosio, fruttosio, destrosio, maltosio o prodotti dolcificanti come il miele. Di solito, questi prodotti hanno aggiunta di dolcificanti.



Un'etichetta non deve MAI indurre in errore sulle caratteristiche del prodotto, sulla sua natura, origine, qualità, ecc.

A questo proposito è bene considerare l'aspetto legato alle immagini utilizzate per completare la confezione e la pubblicità del prodotto venduto. E' comunque specificato in dicitura accanto alla foto che si tratta di un'immagine con il solo scopo di proporcelo esteticamente più interessante.

Per quanto riguarda GLI INGREDIENTI, l'ordine in etichetta è decrescente in relazione al peso. Quindi il primo è quello quantitativamente più rappresentato e via via seguiranno gli altri.

Ma occhio di riguardo va anche rivolto anche alle preposizioni...

Se si legge un'etichetta che riporta la dicitura "gnocchi di patate", le patate sono effettivamente l'ingrediente principale. Mentre, se la scritta riporta "gnocchi con patate", è molto probabile che al primo posto c'è la farina di grano tenero, e poi le patate...

Scorrendo tutti gli ingredienti si arriva al fondo dell'etichetta e spesso si legge la parola "**ADDITIVO**" ma cosa sono realmente? **Gli additivi alimentari sono sostanze che vengono aggiunte al cibo per conservarle, presentarle meglio cambiando colore, gusto ma non tutti sono così innocui e non sono propriamente degli ingredienti e non hanno alcun valore nutrizionale. Sono classificati a seconda della funzione e sono identificati da un numero e da una lettera. La lettera "E" indica che l'additivo in questione è riconosciuto e permesso in tutti i paesi dell'Unione Europea.**

Nello specifico:

- COLORANTI: (da E100 ad E199);
- CONSERVANTI (da E200 ad E299); il loro fine è quello di rallentare il deterioramento del cibo causato da batteri, lieviti e muffe;
- ANTIOSSIDANTI (da E300 ad E322): evitano il processo di ossidazione nell'alimento;
- CORRETTORI DI ACIDITÀ (da E325 ad E385);
- ADDENSANTI, EMULSIONANTI E STABILIZZANTI (da E400 ad E495);
- AROMATIZZANTI: donano agli alimenti specifici odori e sapori. La legge italiana prevede la loro indicazione in etichetta in modo generico come «aromi».

Vengono inoltre riportati eventuali tracce di **ALLERGENI** (es. frutta a guscio, sedano, glutine). Il consiglio è dunque quello di leggere molto attentamente l'etichetta e dunque tutti gli ingredienti in essa contenuti perché particolarmente importante per chi presenta problemi allergici.

Ingredienti: farina di frumento, olio di semi di girasole, sale, estratto di malto d'orzo e mais, correttore di acidità: carbonato acido di sodio, farina di orzo maltato, lievito madre 0,5%, (farina di frumento, acqua, farina di orzo maltato, lievito), lievito.
Può contenere tracce di: frutta a guscio, latte, soia e uova. Gli ingredienti evidenziati possono provocare reazioni in persone allergiche o intolleranti.
Per conservare al meglio il prodotto si consiglia di riporlo in luogo

Da considerare che nelle etichette **NON VENGONO RIPORTATI** i prodotti anche in tracce utilizzati come **fertilizzanti**, **fitochimici** (anche detti «**interferenti ormonali**»...), **antibiotici**, ecc.



Il termine "**PESO SGOCCIOLATO**" indica che l'alimento solido è immerso in un liquido, quindi deve esserne indicata la quantità "peso sgocciolato".



La **SCADENZA** è un elemento fondamentale per organizzare e controllare la nostra dispensa ed evitare intossicazioni.

La data può apparire:

- **gg/mese**: per prodotti che si conservano per meno di 3 mesi. Es. latte, mozzarelle, yogurt;
- **mese/anno**: per prodotti che si conservano per più di 3 mesi ma per meno di 18 mesi. Es. pasta all'uovo, biscotti, merendine, maionese.
- **Anno**: per prodotti che si conservano per almeno 18 mesi. Es. pelati in scatola, piselli e tonno in scatola, olive in salamoia.

"***DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO...*** ": fino a quella data il prodotto garantisce le sue proprietà, ma può essere consumato anche per un breve periodo successivo alla data indicata, ad es. la pasta o il riso hanno questa dicitura;

"***DA CONSUMARSI ENTRO...*** ": va consumato assolutamente entro quella data e non oltre. Ad es. il latte, lo yogurt, i formaggi freschi.

Ultimamente si dà sempre maggiore importanza alla **TRACCIABILITÀ**.

Ad es. nel settore ortofrutticolo si dispone l'applicazione di una "carta d'identità" da applicare alla frutta e alla verdura con cartellini da esporre sulla merce in vendita che devono riportare natura del prodotto, sua origine, varietà, categoria ecc.

CHIARAMENTE, PIU' CI SONO INGREDIENTI IN UN PRODOTTO, MENO E' SALUTARE.



Altro elemento interessante è il **CODICE A BARRE** (composto da un insieme di barre, lineette nere) attraverso il quale si risale alla provenienza nazionale. Ecco alcuni esempi: 80 Italia, 30 Francia, 57 Danimarca, 73 Svezia, 400 Germania, 76 Svizzera, 45/49 Giappone, 87 Olanda, 90 Norvegia.



Sul **MATERIALE UTILIZZATO PER LE CONFEZIONI**, ogni confezione è fabbricata utilizzando uno specifico materiale.

Es.:

CA=cartone, AL=alluminio, PVC=polivinilcloruro, ACC=banda stagnata.

Tutte queste indicazioni sono utili per poter smaltire e differenziare correttamente i rifiuti.

Composizione approssimativa del contenuto



Ollo di palma

Latte scremato
in polvere

Cacao magro

Nocciole

Zucchero

I SUOI LIVELLI DI ZUCCHERO NEL
SANGUE SONO BASSI, MENTRE
I LIVELLI DI KETCHUP, MOSTARDA
E FORMAGGIO SONO GIUSTI



DietaFix

UN ESEMPIO DI ETICHETTA: L'UOVO

Per legge l'uovo deve essere timbrato per dare tutte le informazioni al consumatore.

0 tipo di allevamento:

- **0** biologico
- 1 all'aperto
- 2 a terra
- 3 in gabbia

IT stato di produzione

573 codice ISTAT del comune

di produzione

FC provincia di produzione

001 codice allevamento

Entro 22 01 2024 data di scadenza



0 IT 573 FC 001

Entro 22 01 2024

GLI INSETTI NELL'ALIMENTAZIONE E NELLE ETICHETTE

Dal 24 gennaio 2024, in tutta l'Unione Europea potranno essere venduti e comprati prodotti alimentari a base di polvere di insetti («Novel food»).

UN MOTIVO IN PIÙ PER LEGGERE LE ETICHETTE, dato che hanno un elevato potere allergizzante.

FARINE DI INSETTI. Aumentano i cibi che le usano: 260 mila tonnellate entro il 2030.

L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ha spiegato (Il Regolamento di esecuzione è [UE 2017/2470](#) e relative successive integrazioni), che le farine di questi insetti possono essere utilizzate nel pane, nei biscotti, nelle barrette e più in generale nei prodotti da forno, ma anche nella pasta e nelle pizze, nelle minestre e nelle bevande tipo birra.

L'UE ha autorizzato 4 diverse specie di insetti che possono essere impiegati come nuovi alimenti: il grillo domestico, la larva gialla delle farine, la locusta migratoria, il verme della farina minore. Questi ultimi sono stati consentiti sotto forma di polvere parzialmente sgrassata.

L'Unione europea ha approvato l'utilizzo di questi alimenti sotto forma di:

- pane;
- cracker;
- grissini;
- barrette ai cereali;
- biscotti;
- prodotti secchi;

- salse;
- pizza;
- siero di latte;
- prodotti sostitutivi della carne;
- snack.



- ✓ verme giallo essiccato (larva di *Tenebrio molitor*) (NF 2018/0241);
- ✓ formulazioni congelate ed essiccate di verme giallo intero (larva di *Tenebrio molitor*) (NF 2018/0802);
- ✓ formulazioni congelate ed essiccate di locusta migratoria (*Locusta migratoria*) (NF 2018/0803);
- ✓ formulazioni congelate ed essiccate di grilli domestici interi (*Acheta domesticus*) (NF 2018/0804);
- ✓ polvere di grillo domestico (*Acheta domesticus*) parzialmente sgrassata (NF 2019/1227);
- ✓ formulazioni congelate e liofilizzate di verme minore (*Alphitobius diaperinus* larva) (NF 2018/0125);



© Molly Jacobson



larva pupa adulto



CIBO E AMBIENTE

Ogni volta che si va a fare la spesa, si entra al supermercato o ci si reca al mercato, si compiono delle scelte che non si rifletteranno solo sulla salute dell'individuo, ma anche sull'ambiente.

Si sa benissimo che mangiare frutta e verdura di stagione permette all'organismo di introdurre tutte quelle vitamine, sali minerali, sostanze antiossidanti e acqua di cui ha bisogno soprattutto in quel particolare periodo dell'anno. Quando in inverno, ad es., si è particolarmente soggetti a contrarre influenze e raffreddori, madre natura mette a disposizione soprattutto frutta e verdura ricche di vitamina C.

Il cibo da una parte assume una concreta valenza assolutamente nutrizionale, ma dall'altra deve anche assumere una valenza ambientale, poiché ogni cibo compie un particolare percorso per raggiungere le tavole e, molto spesso, questo fattore si ignora.

L'etichetta è un valido aiuto per conoscere meglio il cibo che si acquista, ma la riflessione sugli acquisti dovrebbe andare ancora oltre la sola lettura, soffermandosi sulla distanza chilometrica che il cibo percorre e sull'inquinamento prodotto a seguito e conseguentemente al suo trasporto. E non solo.

Ad es. l'alimento che percorre il suo viaggio verso le tavole delle case o dei ristoranti, su camion, su un aereo, quanti chilometri ha percorso? Quanta acqua è impiegata per produrre la pasta che si sta consumando? Quanta ne è necessaria per produrre il granoturco che andrà a soddisfare i fabbisogni di un allevamento bovino?

Queste e molte altre sono le domande che un consumatore critico e consapevole dovrebbe porsi, per comprendere il significato del mondo legato al cibo, e andare oltre agli aspetti molto importanti della nutrizione e della scienza dell'alimentazione, acquisire cioè una sempre maggiore sensibilità sul peso delle proprie scelte alimentari nei confronti del pianeta.

Si deve considerare l'**IMPRONTA ECOLOGICA** che il cibo che arriva sulle nostre tavole lascia sul pianeta.

A tal riguardo è stato elaborato il concetto di **Carbon Footprint** (**Impronta Carbonica**). Il calcolo considera l'anidride carbonica prodotta in tutta la filiera, partendo dalla raccolta delle materie che andranno a costituire la pietanza, al loro trasporto (su strada, via mare, o tramite aereo), l'energia impiegata per la preparazione, la cottura.

Un esempio....

ALIMENTO	PAESE DI PROVENIENZA	PETROLIO CONSUMATO	CO2 PRODOTTA
1 KG ARANCE	BRASILE	5,5 KG	+17,2 KG
1 litro di vino	AUSTRALIA	9,4 KG	+ 29,3 KG
1 Kg Prugne	CILE	7,1 KG	+ 22 KG
1 kg Carne	ARGENTINA	6,7 KG	+ 20,8 KG

Sullo stesso filone si pone l'etichetta **WATER FOOTPRINT** ovvero **un'etichetta che comunica e informa il consumatore sul quantitativo di acqua che è stato utilizzato per produrre l'alimento appena acquistato.** I due concetti, **CARBON FOOTPRINT** e **WATER FOOTPRINT**, sono in effetti particolarmente collegati e logicamente appartengono a un'unica filosofia fondata sul rispetto ambientale.

ALIMENTO	ACQUA NECESSARIA PER PRODUZIONE
GRANO	1300 litri per 1 kg
RISO	3400 litri per un kg
UNA MELA	70 litri
CARNE BOVINA	15.300 litri per 1 kg
POLLO	3900 litri per 1 kg
MAIALE	4800 litri per 1 Kg
BIRRA	75 litri di acqua per un bicchiere
CAFFÈ	Per una tazzina servono 140 litri di acqua

Gli studi di settore su questo argomento sono moltissimi e tra i più interessanti vi è quello seguito e compiuto dalla Global Environmental Change, in cui si evidenzia che per produrre il famoso sacchettino giallo contenente le caramelle di cioccolato (M&M's) sono necessari 1000 litri di acqua.



L'acqua rientra nella produzione di tutte le cose che vengono quotidianamente consumate, come ad esempio la carne sia rossa o bianca, la farina per il pane e la pasta, il riso, la frutta e la verdura, ovviamente in quantità diverse.

MA QUAL E' LA DIETA A MINOR IMPATTO
AMBIENTALE?

LA DIETA MEDITERRANEA...

COSA È POSSIBILE FARE, NEL PROPRIO PICCOLO, PER LIMITARE UN IMPATTO AMBIENTALE TROPPO NEGATIVO?

- Acquistare cibo a km zero;
- Comprare frutta e verdura di stagione e locale;
- Rispettare le scelte commerciali dove vi è una filiera corta;
- Ridurre gli imballaggi, ad esempio scegliendo quei esercizi commerciali in cui si vendono vino, pasta, riso, legumi, detersivi in forma sfusa, per trasportare i quali ci si porta da casa i contenitori;
- Fare la spesa a piedi o in bicicletta;
- Usare borse di tela o riutilizzare il più possibile quelle di plastica.

IN CONCLUSIONE...

Avere consapevolezza ed essere informati su ciò e come acquistiamo e mangiamo (anche attraverso la lettura delle etichette), ci permette di conoscere meglio gli alimenti che consumiamo acquisendo la possibilità di influire sulla nostra salute, l'ambiente e gli esseri viventi che lo abitano, il futuro del pianeta e delle nuove generazioni.

LE PORZIONI CASALINGHE
CORRISPETTIVO **IN**
PESO (g) di alcuni
alimenti misurati con due
unita di misura casalinghe:
un cucchiaio da tavola (dal
volume effettivo di 10 cc)
ed un bicchiere “da vino”
(contenente 125 ml di
liquido di diversi
alimenti). **Una tazza da**
latte contiene circa 250 ml
di liquido.

ALIMENTI	UNITA' DI MISURA	PESO IN g
Farina di frumento 00	1 cucchiaio raso	11
Farina di frumento 00	1 cucchiaio colmo	15
Pastina	1 cucchiaio colmo	8
Riso crudo	1 cucchiaio colmo	14
Panna da cucina	1 cucchiaio colmo	10
Parmigiano	1 cucchiaio raso	7
Parmigiano	1 cucchiaio colmo	9
Maionese	1 cucchiaio raso	14
Marmellata	1 cucchiaio raso	9
Miele	1 cucchiaio raso	9
Olio	1 cucchiaio raso	9
Zucchero	1 cucchiaio colmo	13
Zucchero	1 cucchiaio raso	10
Cacao in polvere	1 bicchiere	129
latte	1 bicchiere	127