

# Nutrire il corpo, alimentare la salute: un viaggio nel mondo vegetale



# L'impatto ambientale delle nostre scelte alimentari

Sempre più studiosi confermano che cambiare il modo di mangiare, tornando a modelli più tradizionali e diminuendo il consumo di carne e altri alimenti di origine animale, è uno dei modi più efficaci per proteggere l'ambiente. La produzione di questi alimenti è estremamente dispendiosa in termini di risorse e di inquinanti emessi.

# Il cibo come fattore di impatto ambientale

## Impatto quantitativo

Il **cibo** è il fattore che ha il maggior impatto ambientale in termini quantitativi, superando **l'energia usata in casa e i trasporti.**

## Scelta personale

Il consumatore ha pieno potere decisionale sul cibo, a differenza di altri aspetti che dipendono da normative o infrastrutture.

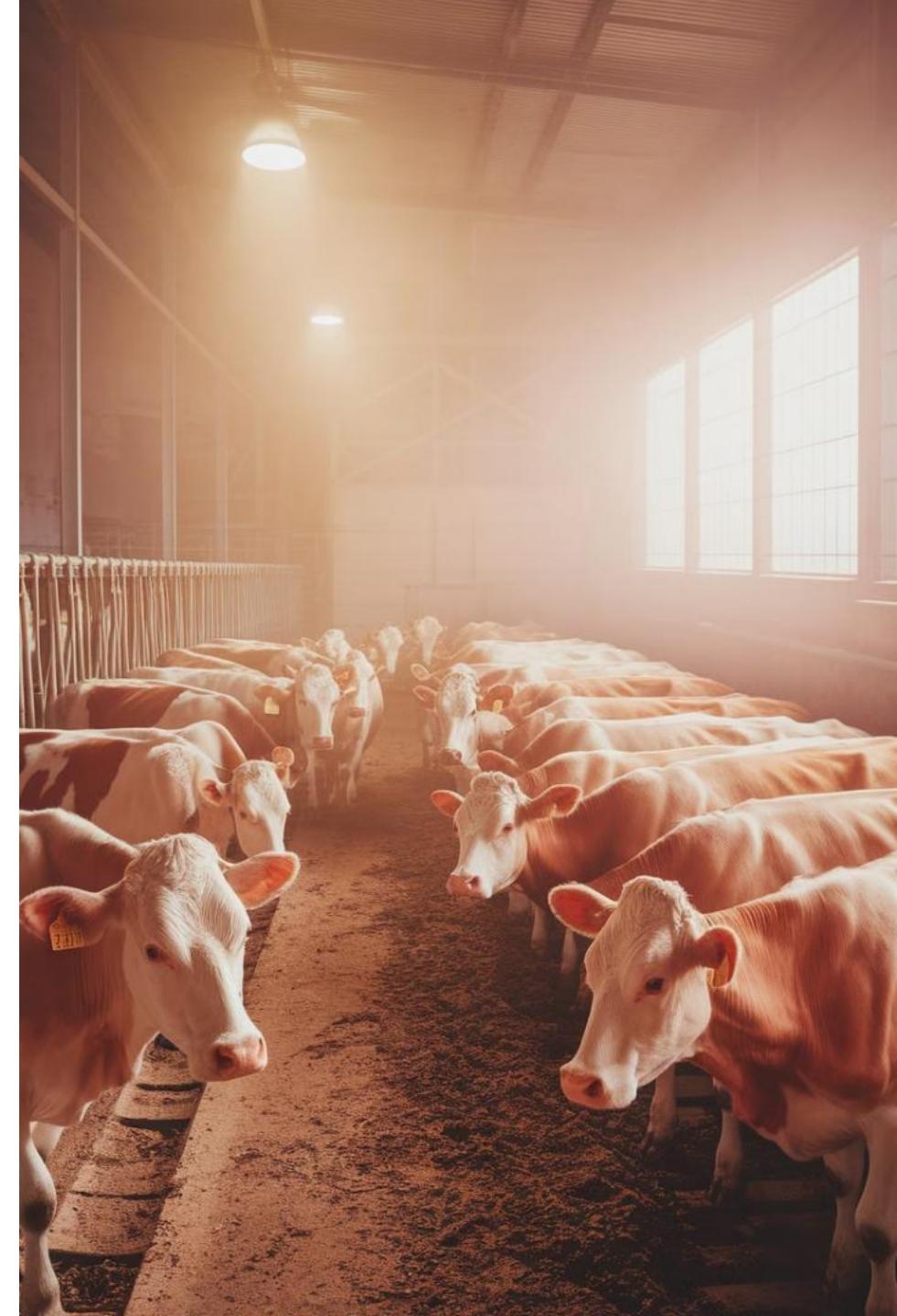
## Applicazione immediata

Cambiare le abitudini alimentari può avvenire subito, senza attendere cambiamenti a medio o lungo termine.

# Allevamenti: fabbriche di proteine alla rovescia

Gli animali d'allevamento consumano molte più calorie dai mangimi vegetali di quante ne producano sotto forma di carne, latte e uova. Il rapporto di conversione varia da 1:30 a 1:4, a seconda della specie animale.

Per ogni kg di carne, l'animale deve mangiare mediamente 15 kg di vegetali coltivati appositamente. Questo causa uno spreco di terreni fertili, energia, acqua e sostanze chimiche.



# Consumo di energia e acqua

## Energia

Per produrre 1 caloria di proteine dal grano servono 2,2 calorie di combustibile fossile. Per la carne bovina ne servono 40, per le uova 39, per il latte 14, per la carne di maiale 14.

## Acqua

Con l'acqua che una persona usa in un anno per tutte le sue necessità, si riescono a produrre solo circa due chili di carne bovina!



## Effetto serra e allevamenti

Lo spreco di energia e materie prime causa l'emissione indiretta di gas serra. Le deiezioni degli animali allevati in quantità enormi causano l'emissione diretta di gas serra.

Il settore zootecnico è responsabile del 18% delle emissioni totali di gas serra, una percentuale simile a quella dell'industria e maggiore di quella dei trasporti.



# Dati numerici sull'effetto serra

**18%**

## Emissioni zootecniche

Percentuale delle emissioni di gas serra causate dal settore zootecnico.

**3**

## Ore di guida

Produzione di 1 kg di manzo equivale a guidare per tre ore lasciando accese tutte le luci di casa.

**9%**

## CO<sub>2</sub>

Percentuale del principale gas serra prodotto dal bestiame.



## Emissioni di metano e ossido di azoto

Il bestiame produce circa il 9% del biossido di carbonio, ma è responsabile del 35-40% delle emissioni di metano e del 65% di quelle di ossido di azoto.

L'ossido di azoto è circa 300 volte più dannoso del CO<sub>2</sub> per il riscaldamento globale. La maggior parte dell'energia usata per la produzione di carne è utilizzata per la produzione e il trasporto dei mangimi.

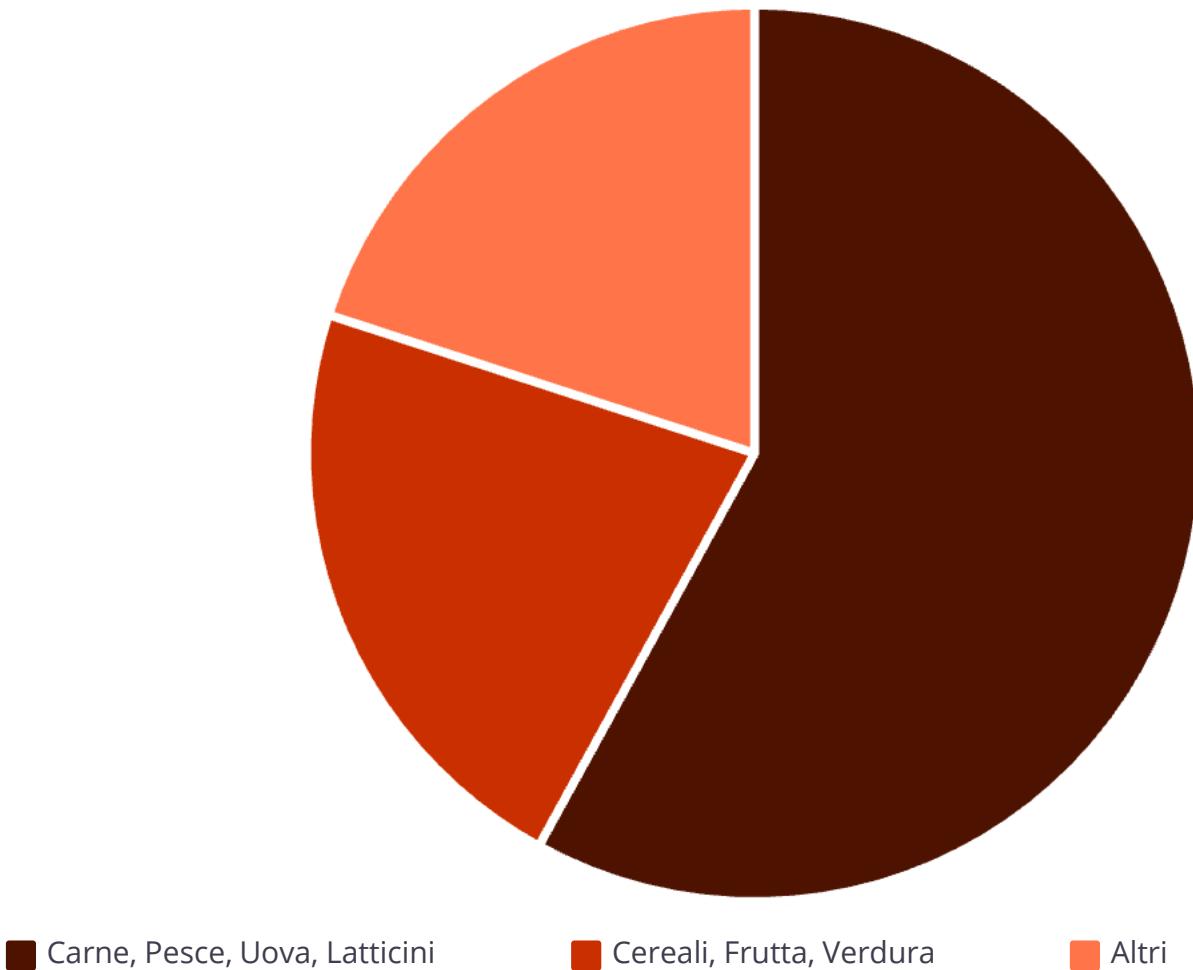


## Km zero vs. scelte alimentari

Comprare locale ha un'importanza limitata per risparmiare emissioni di gas serra. È molto più potente consumare cibi vegetali anziché animali, consentendo un risparmio fino a 8 volte maggiore.

Le emissioni di gas serra dipendono molto di più dal cibo che si sceglie, piuttosto che dalla quantità di km che fa il prodotto finito per arrivare alle nostre case.

# Il peso della produzione alimentare



Carne, pesce, uova e latticini sono responsabili di oltre la metà delle emissioni di gas serra (58%), quasi il triplo di quelle derivanti dalla produzione di cereali, frutta, verdura (22%).



# Risparmio di emissioni: km zero vs. dieta vegetale

| Abitudine                           | Risparmio annuo |
|-------------------------------------|-----------------|
| Prodotti locali                     | 1600 km         |
| Dieta vegetale (1 giorno/settimana) | 1860 km         |
| Dieta vegetale (tutto l'anno)       | 13000 km        |

# Alimentazione vegetale: otto volte più potente

L'alimentazione 100% vegetale è otto volte più potente di quella "locavora" in termini di risparmio di emissioni di gas serra. Questo non significa che non sia importante "consumare locale".

Ogni abitudine positiva per il risparmio energetico, anche se impatta in modo blando, è giusta e va sostenuta.



# Diminuire il consumo di carne: un'abitudine virtuosa



## **Diminuzione**

Diminuire il più possibile il consumo di carne, pesce, latte, uova.

## **Eliminazione**

Arrivare anche all'eliminazione totale.

## **Guadagno**

Maggiore è la diminuzione, maggiore è il guadagno per l'ambiente.





# Benefici di una dieta a basso impatto

## Riduzione emissioni

Minore impatto sull'effetto serra e sul cambiamento climatico.

## Risparmio risorse

Utilizzo più efficiente di acqua, energia e terreni fertili.

## Salute

Benefici per la salute derivanti da una dieta ricca di vegetali.



# Passi verso un futuro sostenibile

## 1 Informarsi

Conoscere l'impatto ambientale delle proprie scelte alimentari.

## 2 Sperimentare

Provare nuove ricette vegetali e ridurre gradualmente il consumo di carne.

## 3 Condividere

Diffondere la consapevolezza e incoraggiare altri a fare scelte sostenibili.



## Un futuro più verde inizia a tavola

Scegliere cosa mangiamo è un atto potente che può fare la differenza per il nostro pianeta. Riducendo il consumo di carne e abbracciando una dieta più vegetale, possiamo contribuire a un **futuro più sostenibile e rispettoso dell'ambiente**.

# 1. Il tuo impatto ambientale (12 Febbraio 2025)

**Single score (impatto ambientale): 80 per 1000 calorie.**



**Ottimo risultato, condividerlo con gli altri per dare l'esempio!**

Livello di consumo di vegetali



**Ottimo!**

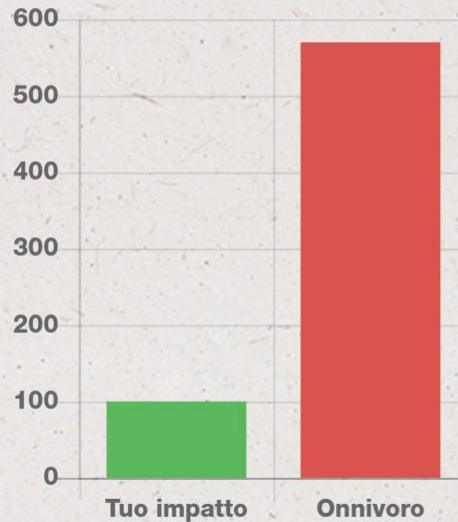
L'alimentazione 100% vegetale è quella ottimale sia dal punto di vista della salute che del nostro impatto sull'ambiente.

**Complimenti!**

Il tuo menù è già ottimale: informa le altre persone dei vantaggi per l'ambiente e la società che si ottengono passando a un menù 100% vegetale. Qui di seguito riportiamo alcune utili statistiche che confrontano il tuo menù con un menù onnivoro basato sui consumi medi in Italia.

## 2. Confronto con la dieta onnivora media

### 2A. Diminuzione dell'impatto ambientale



**x 5,7**

Il consumo di risorse e le emissioni di inquinanti del menù onnivoro medio è superiore di **5,7 volte** al tuo.

Questo significa che passando ad un'alimentazione 100% vegetale si risparmiano abbastanza risorse da permettere ad **altre 4,7 persone** di nutrirsi.



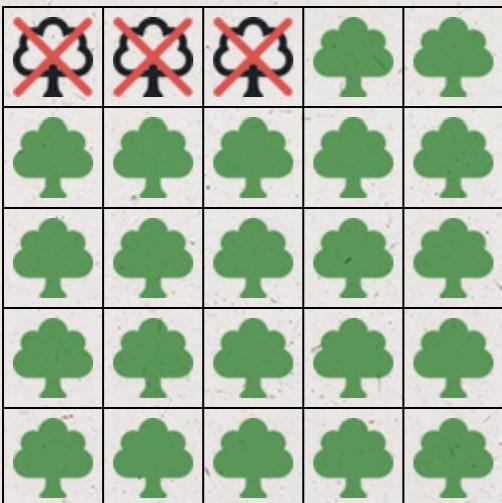
*Nota:* non si tratta di una semplice ipotesi teorica, perché una grossa fetta di terreni fertili dai paesi più poveri viene usata per coltivare mangime per gli animali d'allevamento anziché cibo per le persone. Quindi riducendo o eliminando il consumo di carne lasciamo più coltivazioni per il consumo diretto umano.

*Nota 2:* la cifra in realtà è più elevata perché nei paesi in via di sviluppo i consumi medi sono minori che da noi (minori sprechi, e "lussi" nell'alimentazione).

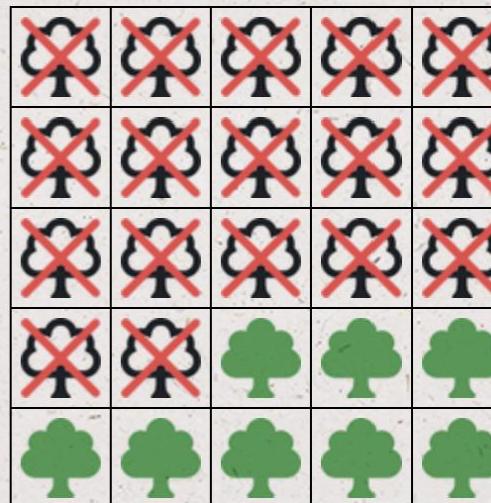
## 2B. Diminuzione della deforestazione e desertificazione

I 2/3 delle terre fertili del pianeta sono usati per coltivare mangimi per animali o per allevarli a pascolo, terreni che si impoveriscono e successivamente si desertificano.

**Il tuo contributo alla deforestazione:**



**Il contributo del menù onnivoro medio:**



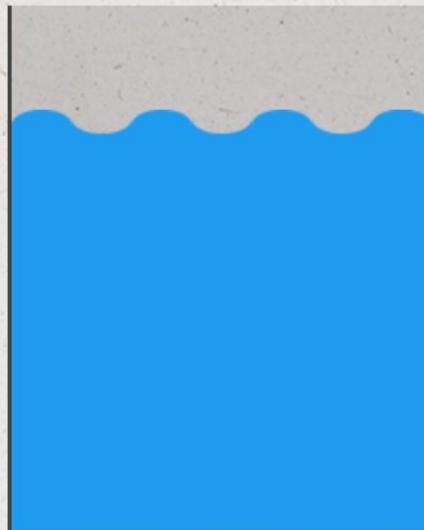
Adottando un eco-menù vegetale si salvaguardano le foreste e l'ambiente naturale. Il che significa:

- un pianeta più sano e vivibile anche per le generazioni future
- la possibilità di sopravvivere per gli animali selvatici
- maggiore biodiversità e minore tasso di estinzione delle specie
- maggior difesa contro l'effetto serra

## 2C. Consumo d'acqua



L'acqua che consumi con il tuo menù vegetale:



Quella che si consuma con un menù onnivoro medio:

Il nostro pianeta è sì pieno d'acqua, ma solo l'1% è acqua dolce a noi accessibile. Tra sprechi e inquinamento, la scarsità d'acqua è uno dei maggiori problemi di questo secolo.

La produzione di cibi animali richiede mediamente 10 volte più acqua rispetto a quelli vegetali, e inquina le falde acquifere in misura molto maggiore. Passando a un menù vegetale si può:

- ⌚ contrastare l'inquinamento delle acque potabili
- ⌚ contrastare il prosciugamento di laghi e fiumi su tutto il pianeta
- ⌚ evitare alle generazioni future lo spettro della siccità

## 2D. Effetto serra e cambiamenti climatici

L'industria dell'allevamento è una delle principali cause di emissione di gas serra, maggiore dell'industria dei trasporti. Traducendo la quantità di gas serra emessi per la produzione di cibo nel numero di km percorsi in auto che causerebbero le stesse emissioni:



Evitare il consumo di carne, pesce, latticini e uova consente di:

- combattere il problema dell'effetto serra in modo più efficace di qualsiasi altra azione possiamo intraprendere come singoli
- contrastare i cambiamenti climatici
- contrastare il riscaldamento globale

I km equivalenti al tuo menù vegetale

I km equivalenti al menù onnivoro medio