

## Modulo 4: Determinanti di salute e corretti stili di vita

### e. Sostenibilità

#### Tutti possiamo contribuire

Il sistema alimentare ha un impatto non solo sulla salute dei cittadini ma anche sull'ambiente e sulla società. È molto importante guidare il consumatore verso scelte alimentari salutari che siano al tempo stesso, ove possibile, sostenibili. Proprio per questo è necessario promuovere in Italia modelli di consumi alimentari che abbiano un impatto positivo sulla qualità della vita dei consumatori e delle persone coinvolte nel processo di produzione e distribuzione e che abbiano l'impatto ambientale più basso possibile.

La sostenibilità delle diete è dunque un concetto che integra lo stile di vita alimentare corretto con produzioni agricole rispettose dell'ambiente.

- ❖ Un modello di “dieta sostenibile” è una dieta a basso impatto ambientale che contribuisce alla sicurezza alimentare e nutrizionale e alla salute delle generazioni presenti e future.<sup>1</sup>

Che cosa possiamo fare?

- Combinare nella dieta tanti alimenti vegetali con pochi prodotti animali. Già questo permette di proteggere l'ambiente.
- Ridurre il consumo di carne, attenendosi alle raccomandazioni e sostituendola più spesso con cereali e legumi.
- Consumare latte e yogurt secondo le raccomandazioni. Sono alimenti che hanno un impatto ambientale minore rispetto ad altri alimenti di origine animale.
- Mettere in opera tutte le strategie possibili di lotta allo spreco alimentare. Per produrre cibo che non verrà consumato vengono inutilmente utilizzate risorse naturali e generate emissioni nell'atmosfera e rifiuti.
- Programmare la spesa familiare cercando di non fare scorte che non si riescano a smaltire.
- Riporre con attenzione la spesa: gli alimenti più “nuovi”, con una data di scadenza più lontana, devono essere posti in posizione meno visibile nel frigorifero o nella dispensa, mentre avanti vanno messi quelli più vecchi, al fine di consumarli prima ed evitare che vadano sprecati.
- Riciclare gli avanzi in nuove ricette, mangiare il giorno dopo quello che è avanzato, purché secondo le regole indicate nella direttiva “La sicurezza degli alimenti dipende anche da te” delle Linee guida per una sana alimentazione del CREA-NUT. Non sprecare e insegnare a non sprecare significa fare cultura del valore del cibo.
- Fare ricette con materie prime meno costose ma ugualmente nutrienti. Pollo, uova, latte, yogurt, ricotta, legumi hanno un grande valore nutrizionale e possono essere la base di molte preparazioni gustose.
- Scegliere l'acqua di rubinetto: è ottima dal punto di vista nutrizionale e utile per l'ambiente rispetto all'uso di acque in bottiglia.<sup>1</sup>

Altro elemento da considerare è il consumo di prodotti di stagione e a chilometro zero, soprattutto per quanto riguarda la frutta e la verdura. L'alimento di stagione è quello che viene prodotto in campo aperto, oppure in serra senza però l'uso di luce o di riscaldamento

aggiuntivo. La scelta di frutta e verdura di stagione è opportuna perché normalmente, oltre ad avere un minore impatto ambientale, il prodotto costa meno ed è più buono: condizione, questa, che ne favorisce il consumo. Anche scegliere prodotti locali, la cui vendita si svolge all'interno della stessa area di produzione, può avere conseguenze importanti sulla freschezza del prodotto, l'ambiente e l'economia locale.<sup>1</sup>

## Bibliografia

---

<sup>1</sup>CREA. Linee guida per una sana alimentazione - Revisione 2018.

<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654>

CREA. Linee guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico. Edizione 2018.

<https://www.epicentro.iss.it/alimentazione/pdf/Dossier-Scientifico-Linee-Guida-2018.pdf>

Ministero della Salute. La nutrizione giocando - Principi di base per una corretta alimentazione (insegnanti).

Ottobre 2021. [https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_3131\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3131_allegato.pdf)

Ministero della Salute. La nutrizione giocando - Principi di base per una corretta alimentazione (bambini).

Ottobre 2021. [https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_3131\\_0\\_alleg.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3131_0_alleg.pdf)

<https://www.ospedalebambinogesu.it/alimentazione-in-eta-scolare-80497/>