



di **Marco Simondi** e **Alex Rigon**

Alimentarsi bene è diritto di tutti poiché previene molte malattie e patologie. Il problema dello **squilibrio nutrizionale** consiste nel mangiare alimenti troppo grassi o alimenti di scarsa qualità. Mangiare in questo modo, infatti, provoca danni alla salute, soprattutto problemi cardiocircolatori e metabolici.

“Dieta” significa seguire un'alimentazione che preveda il consumo di alimenti sani e di qualità, non necessariamente voler dimagrire. In questa direzione, seguire i suggerimenti delle **piramidi alimentari** può essere d'aiuto per gestire il proprio modello di alimentazione, scegliendo un alimento piuttosto che un altro, in base alle proprie esigenze (età, attività fisica...). Le due piramidi alimentari più famose sono quella **mediterranea** e quella **asiatica**.

La **piramide alimentare mediterranea** è salutare perché privilegia l'utilizzo di carboidrati e di condimenti quali l'olio d'oliva e penalizza i cibi grassi e le proteine animali. La **piramide alimentare asiatica** è salutare per motivi analoghi, anche se gli alimenti sono quelli più consumati in Oriente.



piramide alimentare

Nei paesi ricchi, invece, si mangia **troppa carne**: almeno una volta al giorno, se non due, a pranzo e a cena. Mangiare troppa carne non solo provoca danni alla salute (gli esseri umani sono onnivori, non carnivori), ma anche all'ambiente: gli animali vanno gestiti, e questo vuol dire utilizzare macchinari che necessitano di energia e di carburante. Inoltre, l'alimentazione umana dovrebbe essere a base di **cereali**, che invece vengono usati per alimentare gli animali.

Un altro problema tipico del modello alimentare nei paesi ricchi è lo **spreco alimentare**, ovvero buttare via cibo ancora perfettamente commestibile. In Italia, ogni anno, vengono sprecate tonnellate di alimenti, una quantità tale da poter sfamare all'incirca 40 milioni di persone.

Una soluzione applicabile, che salvaguardi salute ed ambiente, è la **Livewell Diet** che prevede il consumo di poca carne, e infatti con questa dieta l'Inghilterra ha dimezzato le emissioni di CO₂ nell'aria. Anche acquistare e consumare prodotti dell' **agricoltura biologica**,

che non usa insetticidi chimici o OGM (organismi geneticamente modificati) è un modo per essere attenti alla propria salute e a quella dell'ambiente.

Nella *Livewell Diet* la frutta e la verdura costituiscono il 35 % del cibo giornaliero; il pane, la pasta, le patate e il riso il 29 %; il latte e i formaggi il 15 %; le bevande e i cibi grassi o zuccherati il 9 %. Le proteine non derivate dal latte (pesce, carne, uova) devono comporre il 12 % del cibo consumato.

Attualmente nel Regno Unito, sia le donne sia gli uomini dovrebbero modificare sensibilmente le loro abitudini alimentari, come si evince dai grafici a torta. Le donne, comunque, seguono meglio questa dieta rispetto agli uomini.



Un progetto come il *Last Minute Market*, invece, ha come obiettivo combattere lo spreco alimentare.

THE LIVEWELL 2020 DIET

Fruit and vegetables



Bread, rice, potato, pasta and other starchy foods

12%

Non-dairy protein (detailed below)

4% Meat

3% Fish

1% Eggs

0.3% Nuts and seeds

4% Beans and pulses

Food and drinks high in sugar and/or fat

Milk and dairy foods

THE CURRENT UK DIET

Our present eating habits and how they will need to change if we are to adopt the Livewell diet

Women



Change required

+5%

-8%

0%

-5%

+8%

Men



+3%

-13%

+2%

-7%

+15%

THE CLIMATE IMPACT

The relative contribution of different food groups to greenhouse gas emissions



Other foods including alcohol

SOURCE: WWF