

DIETE SOSTENIBILI

BUONE PER TE, BUONE PER L'AMBIENTE





▲▼▲▼▲

Fondazione Barilla

il tuo cibo, la tua terra

La Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition (BCFN) è un centro multidisciplinare che analizza le maggiori questioni globali legate al cibo, alla nutrizione, all'agricoltura e all'ambiente. Creato nel 2009, il BCFN si rivolge alla scienza e alla società, creando un dibattito tra esperienze ed esperti nel tentativo di porre fine ai paradossi del nostro Pianeta, dove l'obesità e lo spreco di cibo coesistono con la fame diffusa e la malnutrizione.

Una crescente presa di coscienza e il dialogo continuo all'interno delle sfere economiche, sociali, ambientali e scientifiche costituiscono i primi passi importanti verso il raggiungimento di un cambiamento a lungo termine. Il BCFN esprime raccomandazioni concrete e propone soluzioni per rispondere a queste sfide urgenti e per stimolare miglioramenti lungo tutta la filiera alimentare, dal campo alla tavola.

Siamo convinti che questi temi dovrebbero essere prioritari nelle agende dei decision makers e dei leader di tutto il mondo. Siamo desiderosi di poter giocare un ruolo importante e di proporre soluzioni sostenibili per il futuro del nostro Pianeta.

Per altre informazioni: www.barillacfn.com

DIETE SOSTENIBILI



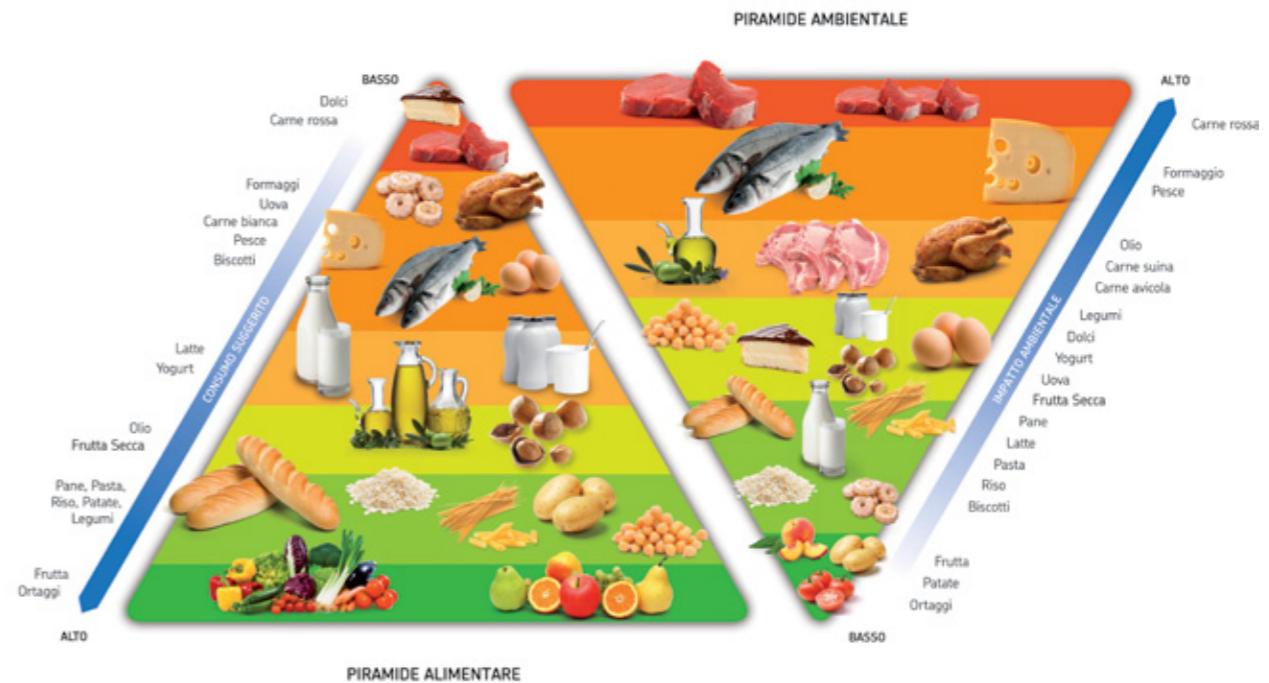
Il concetto di "dieta sostenibile" è costituito da una complessa rete di fattori nutrizionali, economici, ambientali, sociali e culturali che riguardano l'intera catena di approvvigionamento, nella quale agricoltori e consumatori rappresentano soltanto due tessere del puzzle.

Secondo l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) «le diete sostenibili sono diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili concorrono alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, sono culturalmente accettabili, economicamente eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e, contemporaneamente, ottimizzano le risorse naturali e umane».¹

La produzione di alimenti e i modelli di consumo hanno un enorme impatto non solo su salute e ambiente, ma anche sul sistema socioeconomico nel suo complesso. È per questo che le diete sostenibili rappresentano una base solida per un'economia sana che le istituzioni europee e gli Stati membri dovranno impegnarsi a raggiungere attraverso una strategia paneuropea.

La Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition (BCFN) vuole dare il proprio contributo a questa possibile strategia, fornendo un modello ottimale per il raggiungimento degli obiettivi di sostenibilità: la Doppia Piramide alimentare e ambientale, un pilastro su cui poggiare un'economia più verde e più sana in Europa.

L'APPROCCIO DEL BCFN LA DOPPIA PIRAMIDE ALIMENTARE E AMBIENTALE



La Fondazione BCFN ha creato la Doppia Piramide alimentare e ambientale come modello per mettere in relazione gli aspetti nutrizionali e l'impatto ambientale degli alimenti. Essa dispone i prodotti alimentari su una piramide tradizionale (alimentare) e una piramide rovesciata (ambientale). Nella piramide alimentare i prodotti che si trovano alla base andrebbero consumati più frequentemente, mentre andrebbero ridotti sempre di più quelli che si incontrano salendo verso il vertice. Nella piramide ambientale, al contrario, alla base si trovano gli alimenti che hanno un impatto maggiore sull'ambiente.

Il modello della Doppia Piramide suggerisce un principio semplice: gli alimenti per i quali è raccomandato un consumo maggiore, poiché salutari per l'uomo, hanno anche un minore impatto sull'ambiente. La salute umana e la protezione dell'ambiente sono due facce della stessa medaglia che trovano risposta in un semplice modello alimentare sostenibile: la dieta mediterranea.



LA DIETA MEDITERRANEA

Facendo il bilancio delle conclusioni tratte dalla Doppia Piramide, la Fondazione BCFN crede che l'Europa sia patria di un modello alimentare unico, che racchiude tutti gli elementi inclusi nella definizione fornita dalla FAO. La dieta mediterranea è globalmente riconosciuta come l'esempio per eccellenza della dieta sostenibile, poiché combina alimentazione sana, biodiversità e tradizioni culturali.

Prove scientifiche dimostrano che la dieta mediterranea aiuta a ridurre i rischi di sviluppo di alcune patologie croniche come le malattie cardiovascolari, il cancro, l'ipertensione, il diabete di tipo 2, il morbo di Parkinson e l'Alzheimer².

La ricerca della Fondazione BCFN alla base della Doppia Piramide dimostra che la dieta mediterranea non solo porta notevoli benefici alla salute delle persone, ma contribuisce alla sostenibilità ambientale e all'accessibilità economica al cibo.

SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE DELLA DIETA MEDITERRANEA

La Fondazione BCFN ha raccolto e analizzato i dati pubblici esistenti sull'impronta ecologica degli alimenti utilizzando il metodo LCA (la valutazione del ciclo di vita), che prende in considerazione le emissioni di gas a effetto serra, il consumo di acqua e la rigenerazione del suolo. I risultati mostrano che la dieta mediterranea ha un impatto ambientale inferiore del 60% rispetto alla tipica dieta occidentale, ricca di prodotti di origine animale e zuccheri. L'impronta ecologica media³ della dieta mediterranea è di 25 metri quadri globali rispetto ai 45 di una dieta a base di carne⁴.

ACCESSIBILITÀ

Il valore economico della dieta mediterranea è un argomento ancora molto dibattuto. E ne resta un aspetto fondamentale se si considera la crisi economica che grava sull'Europa e l'impatto dei prezzi degli alimenti sull'accesso al cibo. Le abitudini alimentari sono fortemente legate alle condizioni socioeconomiche: le persone più povere presentano tassi di sovrappeso e di malattie legate all'alimentazione più alti dal 20 al 40% rispetto alle persone che possono permettersi di acquistare alimenti sani, un dato che evidenzia la stretta relazione esistente tra l'insicurezza alimentare e l'obesità⁵.

La Fondazione BCFN dimostra che la dieta mediterranea è più conveniente rispetto a una più tipica occidentale. I primi dati pubblicati rivelano che le diete a base di carne costano ai consumatori circa 45 euro a settimana, mentre quelle che contengono più prodotti freschi – come frutta, verdura e cereali – e meno prodotti di origine animale hanno un costo settimanale di circa 38 euro⁶.

LE NOSTRE RACCOMANDAZIONI



La Fondazione BCFN crede che sia necessaria un'azione più decisa dell'UE, dal momento che la produzione alimentare e i modelli di consumo hanno un impatto notevole non solo sulla salute e sull'ambiente, ma anche sul sistema socioeconomico nel suo complesso. Alcuni numeri aiutano a capire le dimensioni della questione:



Con più di 300.000 imprese, l'industria alimentare europea è in termini di fatturato e occupazione⁷ il maggiore settore manifatturiero dell'UE.



La produzione e il consumo di cibo generano dal 20 al 30% dell'intero impatto ambientale dell'UE⁸.



L'alto tasso di obesità nei bambini e nei giovani è allarmante⁹ e potrebbe mettere a dura prova i sistemi sanitari nazionali. Già oggi, circa il 7% del budget sanitario nazionale dell'UE è speso ogni anno¹⁰ per malattie legate all'obesità.

Alla luce di questo, il BCFN consiglia delle possibili soluzioni per affrontare la sostenibilità del sistema alimentare europeo e desidera mettere a disposizione delle istituzioni europee la Doppia Piramide alimentare e ambientale, come strumento politico e punto di riferimento per la sostenibilità e il progresso.

LE NOSTRE RACCOMANDAZIONI

COMMISSIONE EUROPEA

La nuova Commissione europea dovrebbe considerare l'alimentazione sostenibile come una chiave di volta dell'economia verde dell'Europa. Insieme ad altre questioni cruciali, come le energie rinnovabili, il trasporto sostenibile e l'efficienza energetica, l'adozione di diete sostenibili e il miglioramento della funzionalità del sistema alimentare possono contribuire sensibilmente a raggiungere gli obiettivi dell'agenda di crescita europea.

1

Il BCFN chiede alla nuova Commissione di far seguito alla Consultazione del 2013 sulla Sostenibilità del sistema alimentare¹¹ per dimostrare il proprio impegno politico a riguardo. Il BCFN sollecita la Commissione a sviluppare un programma ambizioso e a lungo termine per promuovere e diffondere le diete sostenibili in tutta l'Europa, come parte della strategia Europa 2020, e sostenere il Programma d'azione per l'ambiente dell'UE e la strategia sulla salute per gli anni a venire.

Riteniamo che un programma completo per la dieta sostenibile dovrebbe comprendere i seguenti elementi:

- Abbracciare l'intero ciclo di approvvigionamento, dal campo alla tavola, e i settori che hanno un impatto diretto o indiretto sulle abitudini alimentari (quello pubblico, i produttori, gli agricoltori, i nuclei familiari, i rivenditori, i ristoranti e i catering, le scuole, il marketing e le ONG).
- Valutare i programmi e progetti esistenti per la promozione della dieta sostenibile negli Stati membri e misurare i loro risultati, per poter istituire un database europeo aperto che possa informare meglio i politici incaricati di sviluppare programmi europei e gli attori che li dovranno implementare.
- Richiedere agli Stati membri di sviluppare politiche nazionali sulla dieta sostenibile con obiettivi specifici per ogni Paese, con la Commissione europea incaricata di monitorare e misurare periodicamente i progressi raggiunti.

- Prevedere una combinazione di misure normative e di sensibilizzazione, che includano tutti gli attori più importanti e facciano affidamento su risorse economiche adeguate, e che rendano possibile l'attuazione di programmi sociali diretti a più categorie e di incentivi economici a sostegno della dieta sostenibile.

LE NOSTRE RACCOMANDAZIONI

CONSIGLIO DELL'UNIONE EUROPEA

Sebbene il modello della Doppia Piramide si basi sulla dieta mediterranea, la Fondazione BCFN riconosce che le diete sostenibili non possono essere un concetto a "taglia unica", ma dovrebbero tenere in considerazione le abitudini alimentari specifiche e le tradizioni di ogni Stato membro.

Allo stesso modo, nel giugno 2014, il Consiglio dell'Unione europea ha invitato gli Stati membri e la Commissione a «promuovere l'alimentazione sana, sostenendo diete a favore della salute, come la dieta mediterranea o qualsiasi altra dieta che segua importanti direttive alimentari nazionali o raccomandazioni nutrizionali»¹².

2

La Fondazione BCFN chiede alla Presidenza Italiana del Consiglio dell'UE di avviare un dibattito politico sulle diete sostenibili, come quella mediterranea, in base alle conclusioni su nutrizione e attività fisica del giugno 2014. Chiediamo agli Stati membri di emettere una conclusione più ampia che riconosca il valore ambientale ed economico delle diete sostenibili.

PARLAMENTO EUROPEO

Il Parlamento europeo può rivestire un ruolo cruciale nel supportare iniziative europee per le diete e i sistemi alimentari sostenibili. I membri del Parlamento sono più che semplici legislatori: sono importanti leader d'opinione che possono ispirare le persone a cambiare i loro comportamenti. Il Parlamento ha quindi un ruolo cruciale nella diffusione della consapevolezza dei benefici delle diete sostenibili tra i cittadini europei.

3

La Fondazione BCFN incoraggia il nuovo Parlamento europeo a impegnarsi verso iniziative di sensibilizzazione sui benefici delle diete sostenibili e della dieta mediterranea, per esempio promuovendo una Settimana europea della dieta mediterranea a Bruxelles e a livello nazionale.

LE RACCOMANDAZIONI DELLA FONDAZIONE BCFN PER UN PIANETA SOSTENIBILE

WWW.BARILLACFN.COM



La Fondazione BCFN crede che sia necessaria un'azione più decisa dell'UE, dal momento che la produzione alimentare e i modelli di consumo hanno un impatto notevole non solo sulla salute e sull'ambiente, ma anche sul sistema socioeconomico nel suo complesso. Alcuni numeri aiutano a capire le dimensioni della questione:



Con più di 300.000 imprese, l'industria alimentare europea è in termini di fatturato e occupazione il maggiore settore manifatturiero dell'UE.



La produzione e il consumo di cibo generano dal 20 al 30% dell'intero impatto ambientale dell'UE.



L'alto tasso di obesità nei bambini e nei giovani è allarmante e potrebbe mettere a dura prova i sistemi sanitari nazionali. Già oggi, circa il 7% del budget sanitario nazionale dell'UE è speso ogni anno per malattie legate all'obesità.

BIBLIOGRAFIA

1. www.fao.org/food/sustainable-diets-and-biodiversity
2. Per le informazioni sulla relazione tra la dieta mediterranea e le patologie sono stati considerati i dati rilevati da EPIC (Studio Prospettico Europeo sul Cancro e la Nutrizione), consultabili all'indirizzo: <http://epic.iarc.fr/>
3. Calcolo sulla possibilità del Pianeta di rigenerare le risorse necessarie per produrre un determinato alimento. Altre informazioni sulle basi scientifiche e sugli indicatori della Doppia Piramide sono disponibili su www.barillacfn.com/bcfn4you/la-doppia-piramide/
4. Ulteriori informazioni sul fondamento e gli indicatori scientifici della Doppia Piramide sono disponibili all'indirizzo: <http://www.barillacfn.com/bcfn4you/la-doppia-piramide/>
5. http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf
6. http://media3.barillagroup.com/cfn/magazine/BCFN_Magazine_FoodEnvironment.pdf
7. www.fooddrinkeurope.eu
8. www.eu-fusions.org/about-food-waste
9. www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/monitoring-and-surveillance/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi
10. http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf
11. http://ec.europa.eu/environment/consultations/food_en.htm
12. <http://register.consilium.europa.eu/doc/srv?l=EN&f=ST%2010122%202014%20INIT>

Alla luce di questo, il BCFN consiglia delle possibili soluzioni per affrontare la sostenibilità del sistema alimentare europeo e desidera mettere a disposizione delle istituzioni europee la Doppia Piramide alimentare e ambientale, come strumento politico e punto di riferimento per la sostenibilità e il progresso.



LE NOSTRE RACCOMANDAZIONI

COMMISSIONE EUROPEA

1

Il BCFN chiede alla nuova Commissione di far seguito alla Consultazione del 2013 sulla Sostenibilità del sistema alimentare¹¹ per dimostrare il proprio impegno politico a riguardo. Il BCFN sollecita la Commissione a sviluppare un programma ambizioso e a lungo termine per promuovere e diffondere le diete sostenibili in tutta l'Europa, come parte della strategia Europa 2020, e sostenere il Programma d'azione per l'ambiente dell'UE e la strategia sulla salute per gli anni a venire.

Riteniamo che un programma completo per la dieta sostenibile dovrebbe comprendere i seguenti elementi:

- Abbracciare l'intero ciclo di approvvigionamento, dal campo alla tavola, e i settori che hanno un impatto diretto o indiretto sulle abitudini alimentari (quello pubblico, i produttori, gli agricoltori, i nuclei familiari, i rivenditori, i ristoranti e i catering, le scuole, il marketing e le ONG).
- Valutare i programmi e progetti esistenti per la promozione della dieta sostenibile negli Stati membri e misurare i loro risultati, per poter istituire un database europeo aperto che possa informare meglio i politici incaricati di sviluppare programmi europei e gli attori che li dovranno implementare.
- Richiedere agli Stati membri di sviluppare politiche nazionali sulla dieta sostenibile con obiettivi specifici per ogni Paese, con la Commissione europea incaricata di monitorare e misurare periodicamente i progressi raggiunti.
- Prevedere una combinazione di misure normative e di sensibilizzazione, che includano tutti gli attori più importanti e facciano affidamento su risorse economiche adeguate, e che rendano possibile l'attuazione di programmi sociali diretti a più categorie e di incentivi economici a sostegno della dieta sostenibile.

CONSIGLIO DELL'UNIONE EUROPEA

2

La Fondazione BCFN chiede alla Presidenza Italiana del Consiglio dell'UE di avviare un dibattito politico sulle diete sostenibili, come quella mediterranea, in base alle conclusioni su nutrizione e attività fisica del giugno 2014. Chiediamo agli Stati membri di emettere una conclusione più ampia che riconosca il valore ambientale ed economico delle diete sostenibili.

PARLAMENTO EUROPEO

3

La Fondazione BCFN incoraggia il nuovo Parlamento europeo a impegnarsi verso iniziative di sensibilizzazione sui benefici delle diete sostenibili e della dieta mediterranea, per esempio promuovendo una Settimana europea della dieta mediterranea a Bruxelles e a livello nazionale.

TUTTE LE PUBBLICAZIONI BCFN SONO DISPONIBILI SU WWW.BARILLACFN.COM