Dieta e ambiente: i cibi per la salute nostra e del pianeta

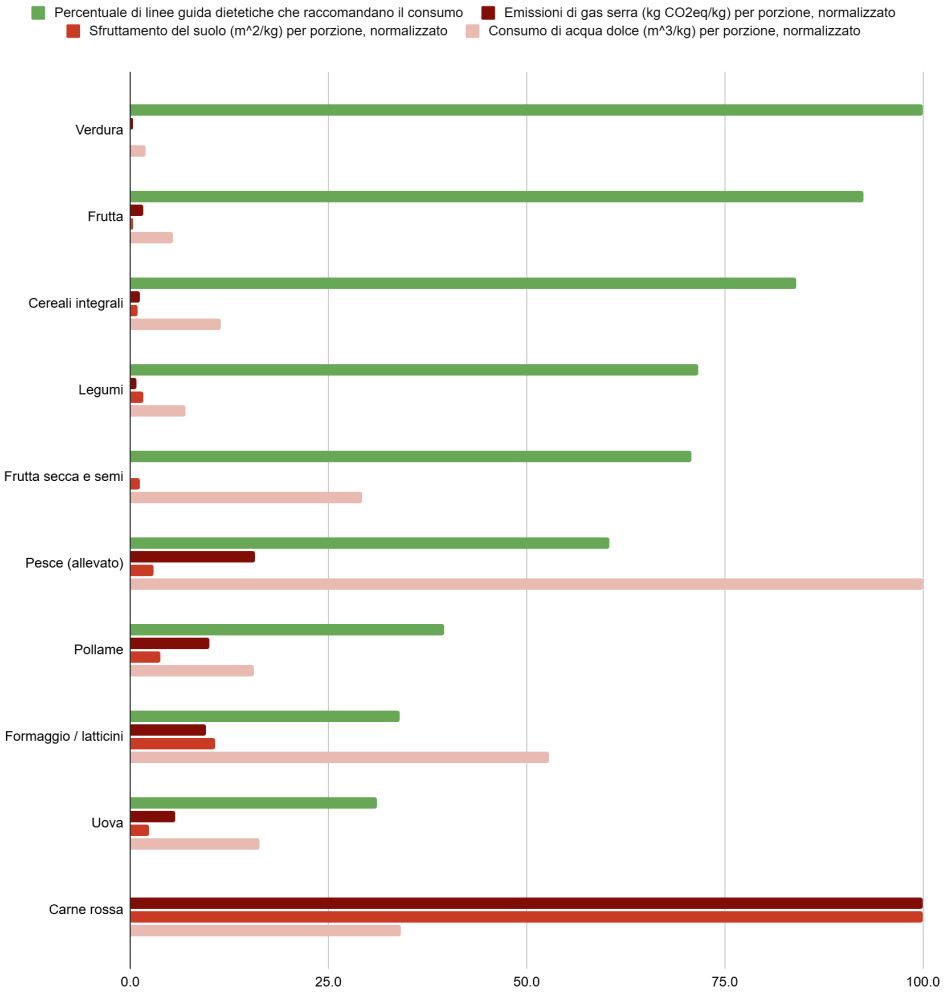
Le nostre scelte alimentari influenzano profondamente sia la nostra salute che quella del pianeta.

LA DIETA MIGLIORE PER LA NOSTRA SALUTE È LA STESSA PER LA SALUTE DEL PIANETA!

IL DOPPIO IMPATTO DI OGNI ALIMENTO

Barre verdi: Impatto positivo sulla salute sulla base delle raccomandazioni di società medico-scientifiche

Barre rosse: Impatto negativo sull'ambiente (emissioni gas serra, sfruttamento del suolo, consumo di acqua)



LA DIETA MIGLIORE PER LA NOSTRA SALUTE NOSTRA E DEL PIANETA

- Tutti i giorni: verdura, frutta, cereali integrali, legumi, frutta secca e semi
- Alternare: pesce, pollame, latticini e uova
- Raramente o mai: carne rossa e carni lavorate

SFRUTTAMENTO DEL SUOLO

Produrre carne richiede vaste aree per allevamento e mangimi, causando deforestazione e perdita di biodiversità. Una transizione verso diete a base vegetale potrebbe ridurre l'uso complessivo del suolo per l'agricoltura tra il 73% e il 75%.

UTILIZZO DI ACQUA

Produrre 1Kg di carne bovina richiede tra 7.000 e 15.000 litri di acqua!

EMISSIONI DI GAS SERRA

La produzione alimentare contribuisce al 30% delle emissioni globali.

Produrre 1 Kg di carne bovina genera circa 99 Kg di CO_2-equivalenti.

Produrre 1 Kg di piselli genera 1Kg di CO_2-equivalenti.

Il trasporto degli alimenti contribuisce in modo quasi ininfluente sulle emissioni di gas serra.

La scelta degli alimenti fa la vera differenza per l'impronta di carbonio.

L'IMPATTO NASCOSTO DELLO SPRECO ALIMENTARE

A livello mondiale, un terzo del cibo prodotto viene gettato via senza essere consumato, generando impatti ambientali colossali.

COSA FARE IN PRATICA

- **Mangia più cibi integrali di origine vegetale minimamente trasformati e meno cibi di origine animale**
- **Riduci gli sprechi alimentari: pianifica i pasti e acquista solo il necessario**
- **Il "Km 0" fa poca differenza: concentrati su ciò che mangi, più che sulla provenienza del cibo (meno carne rossa!)**

Scopri di più:
fabdelta.it/infografiche