

Principi fondamentali

Risulta complicato l'iter per seguire un'alimentazione sostenibile?

In realtà, i principi fondamentali dell'alimentazione sostenibile per dare inizio al cambiamento sono pochi e percorribili.

- Il territorio
- La biodiversità
- La stagionalità
- Meno pesca e allevamenti intensivi
- Riduzione degli sprechi

Definizione

L'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), definisce l'alimentazione sostenibile come un'alimentazione a ridotto impatto ambientale che soddisfa le linee guida nutrizionali dal punto di vista economico, dell'accessibilità e dell'accettabilità culturale.

La dieta mediterranea è un modello di alimentazione sana e sostenibile in quanto caratterizzata da frutta, frutta a guscio, verdura, cereali, legumi, carne e pesce in quantità ridotte, etc.

REGIONE PIEMONTE PREVENZIONE PIEMONTE A.S.L. TO5 Azienda Sanitaria Locale di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino

Alimentazione Sostenibile

SmartFood www.smartfood.it Tradotto da Summary Report, Food planet Health, EAT-Lancet Commission, 2019

la Biodiversità

alimentazione sostenibile significa utilizzare i prodotti che un territorio offre. Un'alimentazione sana è basata sulla varietà degli ingredienti che inseriscono nella propria dieta ed il principio della biodiversità fa sì che tutti gli alimenti vengano consumati nella stessa quantità senza stressare l'ecosistema.

Meno pesca e allevamenti intensivi

La pesca e gli allevamenti intensivi aumentano le emissioni di gas serra, prevedono un consumo di acqua importante e producono centinaia di tonnellate di rifiuti. Preferire i piccoli allevatori, i pescatori locali e aumentare il consumo di vegetali è senza dubbio una tra le scelte più consapevoli che si possono fare in merito all'alimentazione sostenibile.

la Stagionalità

I prodotti di stagione offrono più nutrienti rispetto a ingredienti provenienti dalle coltivazioni forzate. Scegliendo di mettere in tavola alimenti di stagione si ottengono più benefici a livello nutrizionale e qualitativo, oltre che, minore emissione di anidride carbonica.

il Territorio

Favorire i cibi del territorio, oltre che una valenza economica, permette di diminuire drasticamente l'emissione di CO₂ grazie alla limitazione dei trasporti.

Riduzione degli sprechi

Ridurre al minimo lo spreco di cibo è il primo gesto che ogni persona può fare per affacciarsi al mondo dell'alimentazione sostenibile.

