



COMUNICATO STAMPA

Clessidra Ambientale: la reale rappresentazione dell'impatto degli alimenti in base ai consumi consigliati nella dieta mediterranea.

Il calcolo dell'impatto ambientale degli alimenti basato sull'unità/kg non tiene in considerazione le quantità reali giornaliere suggerite dai nutrizionisti

Il consumo equilibrato di tutti gli alimenti è ciò che caratterizza una corretta alimentazione. Che, in quanto tale, ha ricadute positive sia sulla salute che sull'ambiente. Se si seguono i consigli di consumo suggeriti dal modello alimentare della **dieta mediterranea**, infatti, l'impatto medio settimanale della **carne** risulta allineato a quello di altri alimenti, per i quali gli impatti unitari sono minori ma le quantità consumate generalmente maggiori.

Questo è il concetto rappresentato dalla **Clessidra ambientale**, ottenuta dalla moltiplicazione dell'impatto ambientale degli alimenti (per semplicità il Carbon Footprint) per le quantità settimanali suggerite dalle linee guida nutrizionali CRA-NUT. Secondo questa **innovativa rappresentazione grafica**, mangiare carne in giusta quantità non comporta un aumento significativo dell'impatto ambientale di un individuo.

In effetti, in occasione del **World Population Day** che si celebra ogni 11 luglio in tutto il mondo, è opportuno ricordare che uno stile di vita sostenibile dovrebbe misurarsi anche con altre scelte, quali ad esempio la mobilità, i consumi di energia, l'abbigliamento, le abitudini per il tempo libero.

Altro aspetto da considerare è che un corretto consumo di carne può essere benefico nelle diverse fasi della vita. Come quella di crescita, durante l'adolescenza, quando i ragazzi e ancor più le ragazze hanno un **maggiore fabbisogno proteico** e devono evitare il rischio di anemie da carenza di ferro. Quella della gravidanza, uno dei momenti in cui l'aumentato fabbisogno di sostanze nutritive è massimo. O ancora durante l'età pediatrica e la terza età, in cui l'assunzione di proteine non può essere sottovalutata. Sempre accompagnati da abbondanti quantità di frutta e verdura, la carne e i cibi di origine animale permettono di aumentare l'introito di **vitamine** del gruppo B, C e D e di **sali minerali** come il calcio, il **ferro** e lo **iodio**.

Sempre più evidenze scientifiche quindi contro le superate teorie di chi continua a predicare una riduzione del contenuto di proteine animali nella dieta.

Roma, 11 luglio 2015

Per informazioni: François Tomei – tomei@assocarni.it –



ITALIA
EXPO MILANO 2015



ASSOCARNI