

QUALITÀ DEGLI ALIMENTI

Ciò che mangiamo ha un impatto considerevole sul pianeta e sulla nostra salute. A livello mondiale il 30% delle emissioni di gas a effetto serra (GES) è attribuibile alla nostra alimentazione.¹ Ridurre il consumo di prodotti di origine animale è fondamentale poiché in Svizzera questa categoria è responsabile di quasi la metà di tutte le emissioni di GES legate all'alimentazione. Tra le altre misure utili troviamo la scelta di alimenti locali e di stagione², privilegiando quelli biologici.

Prodotti di origine vegetale

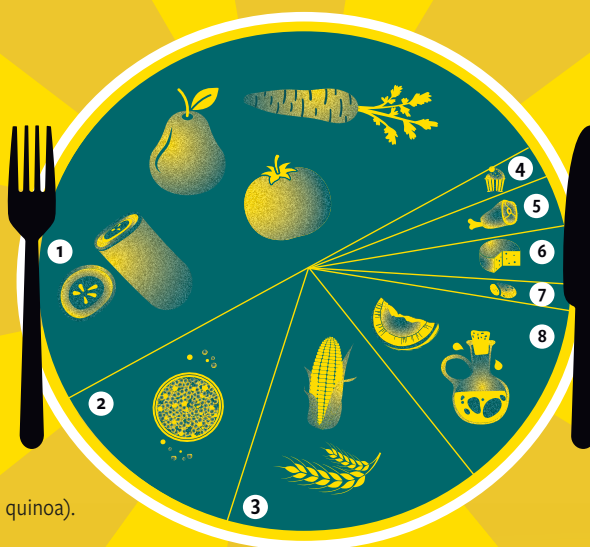
Ricchi di **ferro**: legumi, cereali integrali, semi oleosi.

Ricchi di **calcio**: soia, mandorle, fagioli bianchi, cavoli, fichi secchi.³

Frutta e verdura ¹

Proteine vegetali ²
(ad es. fagioli, lenticchie, ceci e altri legumi).

Cereali integrali ³
(ad es. grano, avena, riso, mais, quinoa).



Zuccheri aggiunti ⁴
(ad es. dolci, prodotti ultra-processati).

Proteine animali ⁵
(ad es. carne rossa: massimo 98 g/settimana).

Latte e latticini ⁶

Vegetali ricchi in amido ⁷
(ad es. patate, manioca).

Grassi saturi ⁸
(ad es. prodotti di origine animale, olio di cocco/palma).

Privilegiare i grassi insaturi
(ad es. olio di oliva/di colza, noci, nocciole, pesci grassi).

BUONE ABITUDINI

- ✓ Ridurre il consumo di prodotti di origine animale a favore di alimenti di origine vegetale
- ✓ Ridurre il consumo di fast-food e di alimenti ultra-processati
- ✓ Ridurre l'acquisto di prodotti imballati nella plastica
- ✓ Mangiare prodotti bio⁴
- ✓ Privilegiare i prodotti locali e di stagione

BENEFICI PER IL PIANETA

Biodiversità (↓ deforestazione, pesticidi)

Emissioni di gas a effetto serra (↓ ossido di azoto originato dai fertilizzanti, metano prodotto dai ruminanti)

Consumo d'acqua (per ↓ degli allevamenti, soprattutto bovini)

UN'ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILE⁵: COSA CI SI GUADAGNA?⁴

- ✓ **Riduzione del rischio di obesità** (IMC* : - 1,4 kg/m²) e di **ipercolesterolemia** (colesterolo non-HDL: - 0,5 mmol/l)
- ✓ **Riduzione del 28% del rischio di malattie coronariche** grazie alla riduzione dell'assunzione di grassi saturi⁶
- ✓ **Riduzione del 59% del rischio di diabete** grazie a un'alimentazione complessivamente meno ricca in energia e all'effetto protettivo delle fibre⁶

LA RICETTA SOSTENIBILE

- ◆ Passare ad un'alimentazione **vegetale**
- ◆ Privilegiare prodotti **poco trasformati**, locali e di stagione
- ◆ **Mangiare con moderazione**

Quando discutere di un'alimentazione di qualità?

In occasione di un controllo di salute, in particolare con persone in sovrappeso o obese, persone con malattie metaboliche, con fattori di rischio cardiovascolare, persone che hanno avuto un cancro, dolori cronici e malattie infiammatorie.

* Indice di Massa Corporea (IMC) = peso (kg)/altezza (m)²

FONTI

1. Senn N, Gaille M, del Río Carral M, Gonzalez Holguera J (dirs). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Édition RMS, 2022. Download gratuito del PDF. Cfr. in particolare il capitolo 33.

2. Macdiarmid JL. Seasonality and dietary requirements: will eating seasonal food contribute to health and environmental sustainability? Proceedings of the Nutrition Society. Aug 2014;73(3):368-75.

3. <https://jemangevegetal.fr/>

4. Hyland C et al. Organic diet intervention significantly reduces urinary pesticide levels in U.S. children and adults. Environmental Research, 2019; 171: 568-575.

5. Riassunto della commissione EAT-Lancet per i professionisti della salute (PDF gratuito). Disponibile su: <https://eatforum.org>

6. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019 Feb 02;393(10170):44792.

