

MANGIARE MENO CARNE

LA CARNE CONTIENE PROTEINE E FERRO.
SÌ, MA...

Il consumo medio pro capite di carne nel mondo è in aumento. Esiste un chiaro legame tra consumo elevato di carne e l'insorgenza di alcune malattie. Inoltre, la sua produzione ha un costo significativo per l'ambiente, con emissioni di gas serra e elevato consumo di acqua e combustibili fossili.¹

Dove trovare una quantità simile di ferro
(3,6 mg)⁵⁻⁶ ?

Fabbisogno giornaliero di ferro: *
- Uomini, donne in menopausa, bambini: 8-12 mg/giorno
- Donne menstruate/incinte: 16/30 mg/giorno



Dove trovare una quantità simile di proteine
(45 g)⁵⁻⁶ ?

Fabbisogno proteico giornaliero:
1 g/kg di peso corporeo/giorno,
quindi 60 g per una persona di 60 kg



140 g di funghi cotti

0,15 kg CO₂eq



150 g di ceci o
180 g di fagioli rossi cotti

0,19 Kg CO₂eq



190 g di spinaci

0,2 kg CO₂eq



66 g di lenticchie (peso secco)

0,91 kg CO₂eq

150 g di arrosto di manzo cotto

5,14 kg CO₂eq**

SCANSIONARE
PER
SAPERNE
DI PIÙ



* L'assorbimento del ferro varia
in base a diversi parametri.



160 g di lenticchie (peso secco)

0,15 kg CO₂eq



250 g di pesce

2,2 Kg CO₂eq



290 g di tofu

0,18 Kg CO₂eq



230 g di ceci (peso secco)

0,23 Kg CO₂eq

BENEFICI PER LA SALUTE

Riduzione della mortalità

Mangiare solo mezza porzione
(circa 42 g) di carne rossa al giorno
potrebbe **prevenire**:

7,6% dei decessi nelle donne

9,3% dei decessi negli uomini²

Mangiare meno carne macinata, salumi
o salsicce significa **ridurre**:

del **42%** il rischio di malattie
cardiovascolari³

del **18%** il rischio di cancro
del colon-retto⁴

del **19%** il rischio di diabete



Dove si può trovare la vitamina B12?

Fabbisogno giornaliero: 4-5 µg/giorno⁵⁻⁶



100 g di pesce
(5 µg)



30 g di formaggio
(0,5 µg)



2 uova
(1,6 µg)

BENEFICI PER IL PIANETA



Uso e qualità dell'acqua

L'agricoltura e l'allevamento utilizzano più acqua dolce di qualsiasi
altra attività umana. Gli escrementi animali e i fertilizzanti
inquinano le falde acquifere.



Proteggere la biodiversità

La conversione dei terreni in pascoli e colture di cereali per
l'alimentazione del bestiame ha un impatto negativo sulla
biodiversità.



Riduzione dei gas serra

I bovini emettono gas a effetto serra a causa del metano
prodotto durante la digestione.

LA RICETTA SOSTENIBILE

- Limitare il consumo di carne a 2-3 pasti alla settimana, di cui al massimo uno a base di carne rossa.
- Sostituire le porzioni di carne utilizzando la tabella delle equivalenze sopra riportata.
- Dare la preferenza agli allevamenti locali e all'aperto.

Quando discutere del consumo di carne?

In particolare nei casi di malattie cardiovascolari, ipertensione, colesterolo alto, diabete, quando è il momento di diversificare la dieta dei lattanti o di prevenire il cancro del colon-retto.



FONTI

1. Benning R. Fleischatlas: Daten und
Fakten über Tiere als Nahrungsmittel.
1. Auflage. Chemnitz C, éditeur. Berlin:
Heinrich-Böll-Stiftung; 2021, p. 50.

2. Pan A, et al. Red Meat
Consumption and Mortality:
Results From 2 Prospective
Cohort Studies. Arch Intern
Med. 2012;172(7):555-563.

3. Micha R, et al. Red and processed
meat consumption and risk of incident
coronary heart disease, stroke, and
diabetes mellitus: a systematic review
and meta-analysis. Circulation. 2010
Jun 1;121(21):2271-83.

4. OMS. Cancérogénicité de la
consommation de viande rouge
et de viande transformée. 2015.
Disponible sur : <https://www.who.int>

5. Société suisse de nutrition
(<https://www.sge-ssn.ch/fr/>).

6. Base de données suisse de valeur nutritive
(<https://valeursnutritives.ch/fr/>).

