



### Diminuire quanto, diminuire come?

Se è piuttosto chiaro, anche se difficile da “digerire” - perché le abitudini sono difficili da cambiare -, che il **consumo di alimenti animali va diminuito**, forse non è così chiaro di “quanto”.

Secondo l'articolo del Lancet già citato, per sperare in una situazione sostenibile, si dovrebbe tendere a un tetto massimo di 90 g al giorno pro capite, il che significa **diminuire del 60% (quindi più che dimezzare) gli attuali consumi medi in occidentale**.

Ma è logica conseguenza che la risposta al “quanto” diminuire sia: **il più possibile**.

Oltre ai già citati **effetti positivi sull'ambiente**, non vanno trascurati quelli sulla **salute**: secondo l'Annuario statistico italiano 2007 dell'Istat, **le maggiori cause di morte in Italia sono le malattie cardiache e i tumori**. Solo questi due fattori, sono la causa di quasi tre quarti delle morti che avvengono in Italia ogni anno. Eppure, **sono anche i fattori più facilmente prevenibili** con uno stile di vita corretto, la cui componente principale è una **corretta alimentazione**.

L'alimentazione **ottimale** per prevenire queste malattie è quella a **base vegetale**.

Maggiore sarà la **contrazione dei consumi** di alimenti animali, maggiore sarà il “**guadagno**” per tutti: una dieta più **sana**, migliore qualità dell'**aria**, maggiore disponibilità di **acqua**, una razionalizzazione dell'uso dell'**energia** e della produzione di **cibo**.

I poteri pubblici mostrano un'eccessiva cautela, quando si tratta di opporsi alle lobby agricole e agroalimentari. Ma su questo fronte, **il singolo cittadino ha un grande potere**: può decidere lui stesso cosa mangiare, non serve che glielo indichino le istituzioni. **Stà a noi, dunque, far cambiare le cose**.

### Cos'è il NEIC

Il **Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione (NEIC)** è un **comitato scientifico** interdisciplinare preposto allo studio degli **impatti delle scelte alimentari** lungo tutta la catena di produzione e consumo del cibo, relativamente alla salute, all'ambiente, alla società e all'economia.

NEIC si pone come scopo quello di studiare le tematiche dell'ecologia della nutrizione e **diffondere la conoscenza scientifica in questo campo a ogni livello**: dei **governi** nazionali e delle **istituzioni** sovranazionali; delle ONG che operano nel mondo; delle associazioni di **consumatori**, per arrivare alla fine ai **singoli cittadini**, perché le scelte alimentari non dipendono unicamente dai governi, ma in larghissima parte proprio dalle scelte individuali delle persone, che hanno, in questo campo, grande potere e anche, dunque, grande responsabilità.

### Per approfondimenti

[www.nutritionecology.org](http://www.nutritionecology.org)

Spiegazioni approfondite e una ricca bibliografia di articoli sull'ecologia della nutrizione.

[www.vegfacile.info](http://www.vegfacile.info)

Un sito leggero e scorrevole che fornisce un punto di partenza a chi è interessato a passare a un'alimentazione a base vegetale.

[www.vegyramid.info](http://www.vegyramid.info)

VegPyramid è la piramide alimentare naturale studiata dai medici di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana per aiutarti in modo pratico a ricavare il massimo vantaggio dalla tua alimentazione a base vegetale.

### Contatti

Per contatti, richieste di materiali informativi, o di consulenza per presentazioni e conferenze:

[info@nutritionecology.org](mailto:info@nutritionecology.org) - [www.nutritionecology.org](http://www.nutritionecology.org)

NEIC - Mailboxes - Box n. 297, Via Boucheron 16 - 10122 Torino

### Fonti

[ADA2007] Position of the American Dietetic Association: Food and Nutrition Professionals Can Implement Practices to Conserve Natural Resources and Support Ecological Sustainability, Journal of the American Dietetic Association, June 2007, Volume 7 Number 6

[AFP2008] AFP, Lifestyle changes can curb climate change: IPCC chief, 16 gennaio 2008

[Akifumi2007] Akifumi OGINO, Hideki ORITO, Kazuhiro SHIMADA, Hiroyuki HIRO-OKA, Evaluating environmental impacts of the Japanese beef cow-calf system by the life cycle assessment method, Animal Science Journal 78 (4), 424-432

[FAO2006] FAO, Livestock's long shadow, novembre 2006

[McMichael2007] Anthony J McMichael, John W Powles, Colin D Butler, Ricardo Uauy, Food, livestock production, energy, climate change, and health, The Lancet, September 13, 2007

[NewScientist2007] New Scientist, Meat is murder on the environment, 18 luglio 2007

[Pimentel2003] Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment di David e Marcia Pimentel, Am J Clin Nutr 2003; 78(suppl);660S-3S)

**Effetto serra, cambiamenti climatici e scelte alimentari**

**La zootecnia influisce sull'effetto serra quanto o più del settore dei trasporti.**

Produrre un kg di manzo genera una emissione di gas serra e altri inquinanti equivalente a quella che si ottiene guidando l'automobile per tre ore lasciando nel frattempo accese tutte le luci di casa.

Perché? Cosa può fare ciascuno di noi nelle proprie scelte quotidiane? Leggi e scopri!



A cura del Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione (NEIC)

[www.nutritionecology.org](http://www.nutritionecology.org)  
[info@nutritionecology.org](mailto:info@nutritionecology.org)

## Introduzione

Sono sempre di più gli studiosi che confermano con articoli ben circostanziati - sia su riviste tecnico-scientifiche che divulgative - che **uno dei modi più potenti di proteggere l'ambiente è quello di cambiare modo di mangiare**, tornando a modelli **più tradizionali e diminuendo** quindi drasticamente il **consumo di carne e altri alimenti di origine animale (come latte e uova)**, la cui produzione è estremamente dispendiosa in termini di risorse (terreni, energia, acqua) e di inquinanti emessi (gas serra, sostanze chimiche, deiezioni ad alto potere contaminante).

Concentreremo l'attenzione su un aspetto specifico dell'impatto sull'ambiente della produzione (e consumo) di cibo: quello legato alle **emissioni di gas serra**. Questo perché, se oggi è abbastanza diffusa la conoscenza del problema dell'effetto serra e delle sue devastanti conseguenze sul clima e sulla vita di tutti noi, non è altrettanto noto l'enorme **impatto** che ha sul problema dell'effetto serra la **produzione di alimenti di origine animale**.

## Da dove deriva l'impatto della produzione alimentare sull'ambiente?

Per comprendere i motivi dell'impatto sull'ambiente in generale e sull'effetto serra in particolare, occorre notare che gli **animali d'allevamento** sono **"fabbriche di proteine alla rovescia"**.

Gli animali d'allevamento **consumano** infatti molte più **calorie**, ricavate dai mangimi **vegetali**, di quante ne producano sotto forma di **carne, latte e uova**: come "macchine" (così sono ormai considerati nella moderna zootecnia, anche se macchine di certo non sono) che convertono proteine vegetali in proteine animali, **sono del tutto inefficienti**. Il rapporto di conversione da mangimi per gli animali a "cibo" per gli umani varia da **1:30 a 1:4**, a seconda della specie animale.

Animale	Kg di vegetali per crescere di 1 kg	Kg di vegetali per 1 kg di carne (contando 35-40% di scarti di macellazione)
Vitello	13	18
Bue	11	15
Agnello	24	33
Pollo	3	4

Vale a dire: **per ogni kg di carne che si ricava da un animale, lo stesso animale deve mangiare mediamente 15 kg di vegetali, appositamente coltivati**.

Questo causa uno spreco abnorme di terreni fertili, energia, acqua, sostanze chimiche.

Per quanto riguarda l'**energia**, le calorie di **combustibile fossile** spese per produrre 1 caloria di proteine dal grano sono pari a 2,2. **Per i cibi animali ne servono invece molte** di più, in media 25, ma in particolare 40 per la carne bovina, 39 per le uova, 14 per il latte, 14 per la carne di maiale. [Pimentel2003]

Per quanto riguarda l'**acqua**, con l'acqua che una singola persona usa in un anno per tutte le sue necessità, si riescono a produrre solo circa due chili di carne bovina!

Fonte: "Water Resources: Agriculture, the Environment, and Society" An assessment of the status of water resources by David Pimentel, James Houser, Erika Preiss, Omar White, et al. Bioscience, February 1997 Vol. 47 No. 2. David Pimentel è specialista in risorse idriche alla Cornell University, Ithaca, New York

A questo **spreco** e a questa **inefficienza** sono collegate anche le ripercussioni sull'**effetto serra**: da una parte, lo **spreco di energia e materie prime** causa l'emissione di gas serra in maniera **indiretta** (spreco di energia per la coltivazione di mangimi usati in modo inefficiente, e per il loro trasporto), dall'altra, le **deiezioni degli animali** - allevati in quantità enormi - causano l'emissione di gas serra in maniera diretta.

## Qualche dato numerico sull'effetto serra

Nel numero del 13 settembre 2007 della rivista scientifica internazionale *The Lancet*, l'articolo **"Cibo, allevamenti, energia, cambiamenti climatici e salute"** mostra quanto questi aspetti siano correlati tra loro e quanto sia **urgente una diminuzione drastica del consumo di carne** per evitare il disastro ambientale.

Nell'articolo si fa notare come le **emissioni di gas serra causate dal settore zootecnico** siano pari al **18%** del totale; come percentuale questa è **simile** a quella dovuta all'**industria** e **maggiore** di quella dovuta al settore dei trasporti.

Un altro articolo del 18 luglio 2007 del *New Scientist*, dal titolo **"La carne è morte per l'ambiente"**, riporta i risultati di uno studio di un



Alimento	Litri di acqua x 1kg di alimento
Patate	500
Frumento	900
Mais	1400
Riso	1910
Soia	2000
Pollo	3500
Manzo (intensivo)	100.000

gruppo di scienziati giapponesi: la produzione di **un kg di manzo** causa una emissione di gas serra e altri inquinanti equivalente a quella che si ottiene **guidando per tre ore lasciando nel frattempo accese tutte le luci di casa**. [Akifumi2007, NewScientist2007]

La maggior parte delle **emissioni dei gas serra** sono in forma di **metano** prodotto dal **sistema digerente degli animali** con l'emissione di gas intestinali.

Mentre le **deiezioni** degli animali diffondono nell'ambiente **sostanze acidificanti ed eutrofizzanti**.

La maggior parte dell'energia usata per la produzione di carne (oltre il 66%) è utilizzata per la produzione e il trasporto dei mangimi.

La FAO, nella relazione "Livestock's long shadow" presentata il 29 novembre 2006, afferma che il **bestiame** produce circa il **9% del principale gas serra**, il biossido di carbonio, ma è responsabile di alte emissioni di altri importanti gas serra: il **35-40% delle emissioni di metano** e il **65% di quelle di ossido di azoto** (che è circa **300 volte più dannoso del CO2** per il riscaldamento globale) vengono prodotte infatti dal bestiame [FAO2006].

## La via da seguire: "Non mangiare carne, va' in bici, sii un consumatore frugale"

È importante sapere che **attraverso le nostre scelte alimentari abbiamo uno strumento potente per cambiare le cose**: primo, perché **dipende solo da noi** e non da scelte di governo, secondo perché il **guadagno che se ne trae**, in termini di preservazione dell'ambiente, è **davvero molto alto**.

L'**American Dietetic Association**, l'associazione scientifica dei dietisti americani, nel numero di giugno 2007 della sua rivista ufficiale afferma che ritiene importante "incoraggiare pratiche ecologicamente responsabili" nelle scelte alimentari dei cittadini e, tra queste, uno dei primi consigli sullo "stile di vita personale" è di **"aumentare il consumo di proteine da fonti vegetali"**. [ADA2007]

Ma la stessa esortazione, forte e chiara, ci viene anche da Rajendra Pachauri, **premio Nobel e direttore dell'IPCC**, il Panel Intergovernativo sui Cambiamenti Climatici delle Nazioni Unite, che il 15 gennaio 2008, in una conferenza stampa a Parigi, ha dichiarato: **"Non mangiare carne, va' in bici, sii un consumatore frugale"** - ecco come fermare il riscaldamento globale.

Il direttore dell'IPCC, coerentemente vegetariano lui stesso, afferma: **"Per favore, mangiate meno carne, la carne è un prodotto ad altissimo consumo di carbonio"** e sottolinea anche che alti consumi di carne sono dannosi per la salute. [AFP2008]