



Factsheet

# Nutrirsi rispettando l'ambiente

Per il nostro bene



REFERIMENTO IMMAGINE

## Sfruttiamo eccessivamente le nostre risorse naturali dal 1970

Il modo in cui ci nutriamo lascia i suoi segni sulla terra. Per coltivare, lavorare e conservare il cibo utilizziamo le risorse che preleviamo dal nostro pianeta. Con il nostro attuale modo di nutrirci stiamo sfruttando eccessivamente queste risorse naturali. È infatti dal 1970 circa che ogni anno sottraiamo alla natura più materie prime di quante possano rigenerarsi ed emettiamo più sostanze inquinanti di quante sia possibile eliminarne.<sup>1</sup>

## Impatto ambientale individuale in Svizzera

La nostra alimentazione quotidiana determina in media il 16% dell'impronta ecologica di CO<sub>2</sub>. La mobilità, le abitazioni e il riscaldamento, così come i nostri consumi in generale, sono anche la causa di un notevole inquinamento ambientale.<sup>2</sup> Se vogliamo preservare le nostre risorse naturali, dobbiamo necessariamente modificare il nostro stile di vita. Consumando più cibi di origine vegetale e meno di origine animale, quali carne, pesce, uova, latte o altri latticini, possiamo ridurre concretamente l'impronta ecologica alimentare.

### Alimentazione compatibile con il pianeta

La piattaforma internazionale «*Planet Based Diets*» ci mostra come la scelta degli alimenti aiuti a garantire un pianeta sano e un'alimentazione salutare per tutti gli esseri umani. Inoltre fornisce raccomandazioni specifiche per ogni Paese.

Meno carne e latticini è il consiglio per la Svizzera. Ciò significa, ad esempio, consumare 14 grammi di carne rossa al giorno.

Seguendo queste indicazioni potremmo garantire che la nostra agricoltura sia improntata sulla produzione di latte e carne proveniente da pascolo svizzero. Potremmo coprire gran parte del nostro fabbisogno di proteine consumando legumi (fagioli e lenticchie), noci e altri semi. Una tale dieta cosiddetta flexitariana sarebbe compatibile con il pianeta. Chi intenda vivere in maniera particolarmente sana e nel rispetto del clima seguirà una dieta vegetariana, oppure rinuncerà a tutti gli alimenti di origine animale prediligendo uno stile vegano.

### CO<sub>2</sub> equivalente (CO<sub>2</sub>e)

Per indicare l'impatto climatico dei differenti gas viene utilizzata la CO<sub>2</sub> equivalente. Con questa unità di misura standardizzata è possibile confrontare l'effetto di vari gas serra come il metano e l'ossido di diazoto.

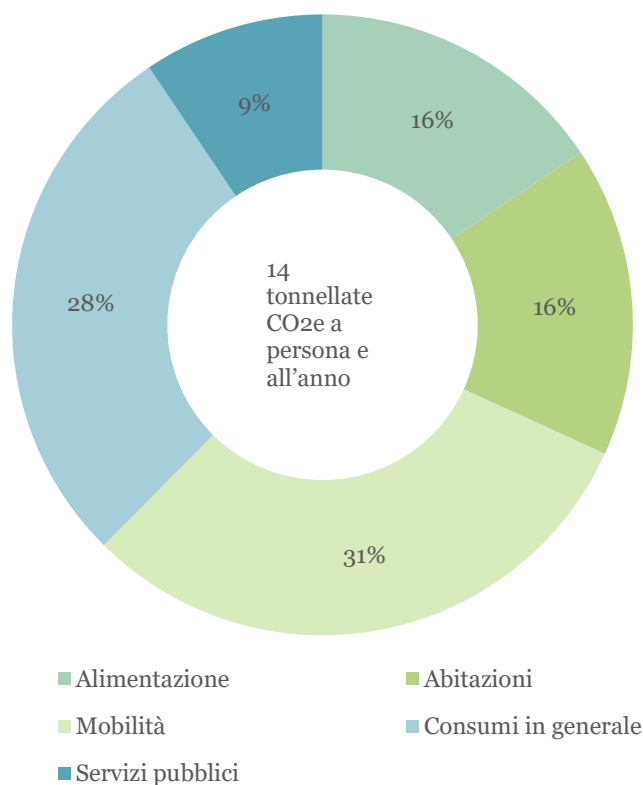


Figura 1. Potenziale di impatto climatico dei consumi svizzeri. Fonte: ESU-services 2017

## L'alimentazione è il settore di consumo che necessita di una maggiore quantità d'acqua e di terreno.

Il nostro modo di nutrirci ha un impatto notevole sulla qualità del nostro ambiente. Con la loro alimentazione, gli svizzeri producono ogni anno circa 2,5 tonnellate di CO<sub>2</sub>e pro capite, collocandosi in tal modo nelle prime tre posizioni in un confronto globale.<sup>3</sup> Inoltre, l'agricoltura necessita di circa il 30% della superficie terrestre globale per pascoli e campi e il 75% dell'acqua consumata nel mondo.<sup>4</sup>

L'agricoltura intensiva, cioè la coltivazione di poche specie in paesaggi strutturalmente poveri e l'uso di pesticidi e fertilizzanti contribuiscono in modo significativo al declino della biodiversità.<sup>5</sup>

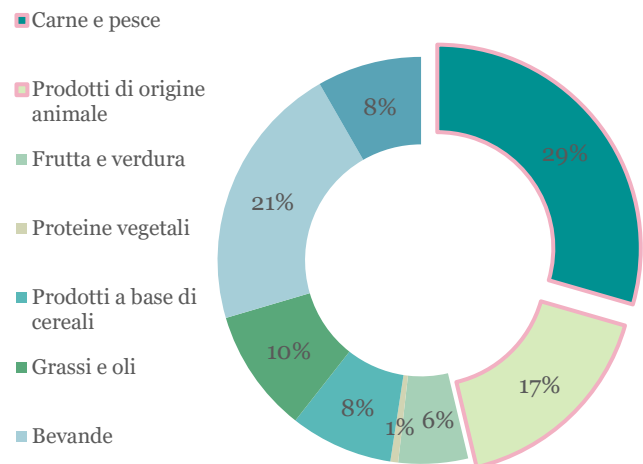


Figura 2. Media dei cambiamenti climatici causati dall'alimentazione in Svizzera. Fonte: ESU-services 2015.

## Consumare i prodotti a base di carne con parsimonia

**Rinunciando alla carne è possibile ridurre un quarto dell'impronta ecologica alimentare.<sup>1</sup> Grazie a un'alimentazione vegana l'impronta ecologica si riduce addirittura dal 35 al 40%.<sup>6</sup>**

In Svizzera, il consumo medio annuo pro capite di carne è di circa 48 kg<sup>7</sup>. Ciò corrisponde a circa 131 grammi o a una grande bistecca al giorno. In base alla piramide alimentare si raccomanda un consumo di due o tre porzioni di carne a settimana.

Con il nostro consumo di carne siamo responsabili di quasi un quarto dell'impatto climatico causato dall'alimentazione.<sup>6</sup> In tutto il mondo, sul 33% dei terreni agricoli si produce foraggio per animali anziché cibo per gli esseri umani.<sup>8</sup> Solo la produzione di un chilo di carne di manzo richiede da 5 a 20 chili di foraggio. Dunque, per la produzione di prodotti di origine animale è necessaria una superficie coltivabile e un'energia maggiore rispetto a quella necessaria per la produzione di prodotti vegetali.<sup>9</sup> Gli animali da fattoria mangiano piante, che anche gli uomini potrebbero mangiare direttamente.

Anche altri prodotti di origine animale come carne, latte, formaggio, yogurt e uova contribuiscono al riscaldamento del clima. Questi, insieme ai prodotti a base di carne, sono responsabili di circa la metà (46%) delle emissioni dei gas serra legati all'alimentazione.<sup>6</sup>

- Durante la digestione e l'escrezione, i ruminanti producono il metano gas serra (25 volte più dannoso della CO<sub>2</sub>). Lo stoccaggio e l'utilizzo di fertilizzanti organici produce inoltre ossido di diazoto (300 volte più dannoso della CO<sub>2</sub>). Entrambi i gas serra dunque contribuiscono a riscaldare il clima.
- La produzione di foraggio è ad alta intensità energetica, in parte per la complessità della produzione di pesticidi e fertilizzanti artificiali.
- Anche i terreni erosi e le foreste disboscate per il foraggio e il pascolo contribuiscono al riscaldamento climatico.
- Per tali motivi, un pasto a base di carne produce circa tre volte più emissioni di gas serra rispetto a un piatto vegetariano.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> I calcoli si basano sul consumo medio di carne in Svizzera.

## Impatto climatico dovuto ai diversi stili alimentari

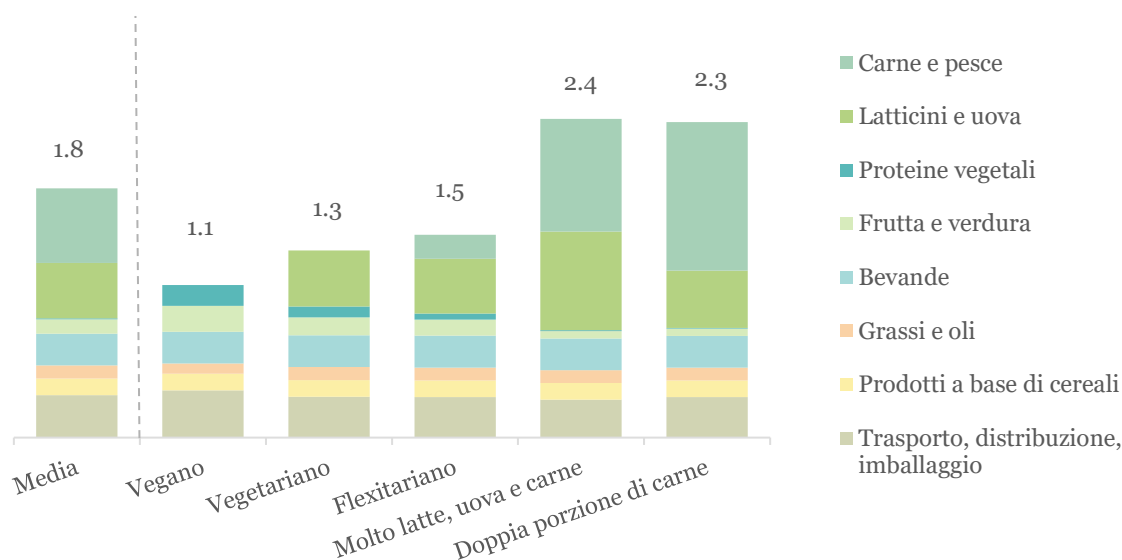
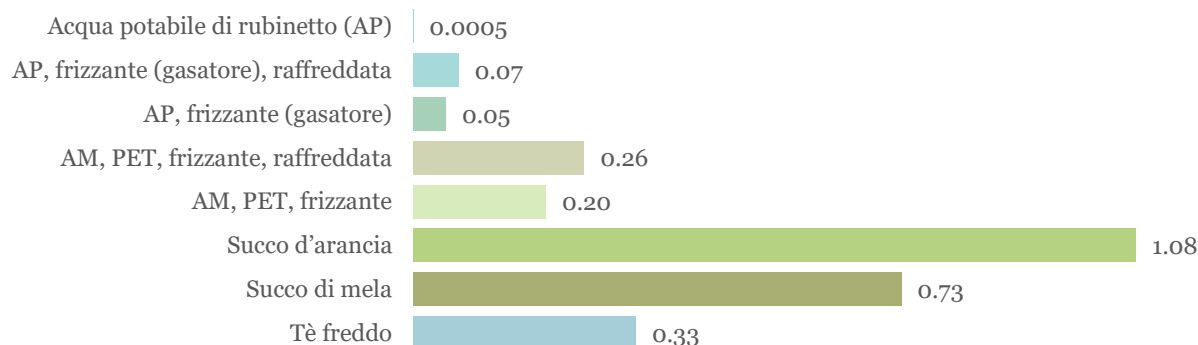


Figura 3. Impatto climatico dovuto ai diversi stili alimentari in t CO<sub>2</sub>e all'anno e a persona. Definizione **media**: 1kg di carne / settimana, 1-2 porzioni di latticini al giorno, 3 uova a settimana; **vegano**: compresi i sostituti (tofu, quorn, latte di soia); **flexitariano**: 300g di carne / settimana, 1-2 porzioni di latticini al giorno, 3-4 uova a settimana; **molti latticini, uova e carne**: 1,5kg di carne / settimana, 2-3 porzioni di latticini al giorno, 10-12 uova a settimana. Fonte: ESU-services 2015.

## Bevande

Spesso quando si parla di equilibrio climatico dell'alimentazione ci si dimentica delle bevande. Eppure, anche queste giocano un ruolo importante nella nostra impronta ecologica alimentare. Già in riferimento all'acqua si fa una distinzione tra quella di rubinetto e quella minerale acquistata (Panoramica 4). Consumare acqua di rubinetto fa bene all'ambiente, perché è a portata di mano, non richiede il trasporto su veicoli a benzina né imballaggi. Se le bevande vengono raffreddate e gassate, ciò ha un'influenza piuttosto bassa. Rispetto all'acqua, i succhi di frutta e le bevande zuccherate hanno un impatto ben più alto sul clima e dovrebbero pertanto essere considerati alimenti di lusso in occasioni molto speciali.

### Dissetanti

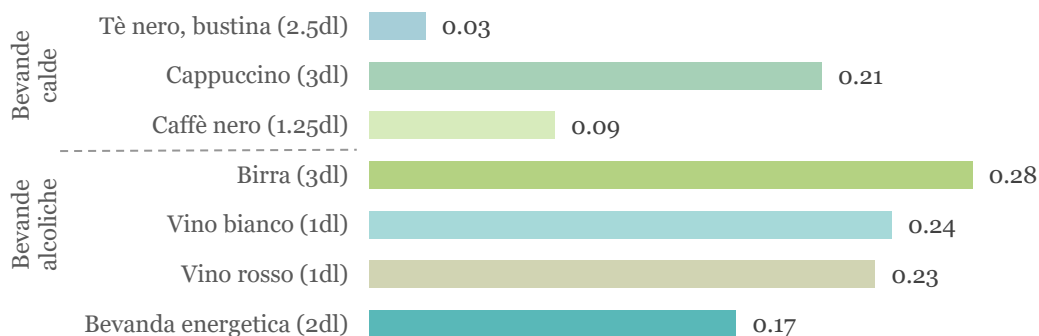


Panoramica 4. Impatto climatico di diverse bevande in kg CO<sub>2</sub>e. AP (acqua potabile) = acqua di rubinetto, AM = acqua minerale. I dati si riferiscono a **1 litro di bevanda**. Fonte: ESU-services 2021.<sup>10</sup>

## Genere voluttuario

Le bevande indicate nella

Panoramica 5 non servono solo per assumere liquidi. Perciò l'impatto climatico viene visualizzato per porzioni tipiche e non per litro. Per quanto riguarda le bevande calde è particolarmente decisiva la coltivazione dei chicchi di caffè e la quantità di caffè richiesta per tazza. Un ulteriore aspetto significativo è l'aggiunta di latte. In riferimento alle bevande alcoliche, si può notare che un bicchiere.



Panoramica 5. Impatto climatico di diverse bevande in kg CO<sub>2</sub>e. I dati si riferiscono a **una porzione**: caffè (125 ml), tè (250ml), vino (1 dl), birra (3 dl), bevanda energetica (2 dl). Fonte: ESU-services 2021.

## Latte e sostituti del latte

Da anni, il consumo di latte in Svizzera sta subendo un calo. Mentre nel 2000 sono stati consumati in media 89 litri di latte pro capite, nel 2020 il consumo è stato di soli 51 litri pro capite.<sup>11</sup> Per l'ambiente ciò rappresenta una vittoria, purché il consumo di latte di mucca non avvenga sotto altra forma, ad es. il formaggio. Le bevande vegetali, come ad es. in combinazione con il muesli e le bevande calde hanno naturalmente un impatto minore sul clima.

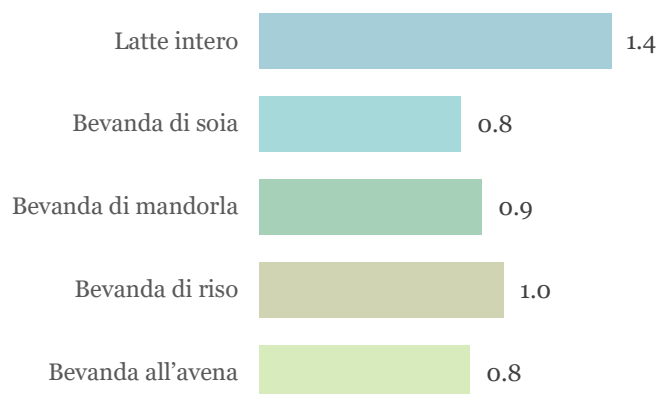


Figura 6. Impatto climatico del latte e dei sostituti del latte in kg CO<sub>2</sub>e. I dati si riferiscono a **1 litro di bevanda**. Fonte: ESU-services 2021

## Evitare lo spreco

### Dobbiamo acquistare soltanto la quantità che serve

Quasi il 40% di tutto il cibo prodotto per il consumo viene sprecato.<sup>12</sup> Ogni anno in Svizzera si producono circa 330 kg di spreco alimentare pro capite e si tratta di cibo che dovrebbe finire nei piatti della popolazione.<sup>13</sup> A causa di tecnologie inefficienti o di una gestione dispendiosa, una gran parte dello spreco alimentare avviene in fase di raccolto e di lavorazione o nelle abitazioni.<sup>14</sup> Questo spreco non è ammissibile: dobbiamo rispettare l'ambiente acquistando solo ciò che consumiamo realmente e utilizzare gli avanzi.

### Riciclare l'eccesso

La frutta e la verdura che non soddisfano gli standard in termini di colore e forma spesso non vengono vendute. I consumatori chiedono del pane fresco fino al momento della chiusura dei negozi. Di conseguenza, i prodotti da forno che rimangono sugli scaffali vengono buttati. I consumatori, i produttori e i rivenditori possono utilizzare, ad es., <https://toogoodtogo.ch> per assicurarsi che questi alimenti non vadano sprecati.

## Prediligere i prodotti biologici

### Gli alimenti biologici promuovono la biodiversità e proteggono l'acqua

In Svizzera, il 10 per cento dei prodotti acquistati soddisfa uno standard biologico (dal 2017).<sup>15</sup> Le aree coltivate con metodi biologici non vengono trattate con pesticidi sintetici e fertilizzanti artificiali. Di conseguenza questo tipo di agricoltura inquinava meno l'acqua e il terreno. Le specie animali e vegetali traggono benefici dall'agricoltura biologica: le fattorie biologiche possono ospitare fino al 30% di specie in più. Questa diversità biologica è utile, ad esempio, per la riduzione naturale dei parassiti e per l'impollinazione dei fiori.<sup>16</sup>

### Evitare frutta e verdura da trasporto aereo

Il trasporto aereo è un pesante fardello per il clima a causa dei gas a effetto serra dannosi. Anche le serre riscaldate con gas o petrolio hanno un impatto negativo sul clima perché consumano circa 10 volte in più energia di quanta se ne consumi coltivando alimenti all'aperto.<sup>17</sup> Al contrario, la regionalità e la stagionalità svolgono spesso un ruolo subordinato nel bilancio ecologico. Così, ad esempio, i pomodori coltivati in una serra svizzera riscaldata con combustibili fossili hanno un'impronta climatica maggiore rispetto ai pomodori maturati al sole della Sicilia, anche se sono stati trasportati con i camion.<sup>18</sup> Da un punto di vista ecologico, la

scelta migliore è rappresentata dal prediligere frutta e verdura biologiche locali e di stagione.

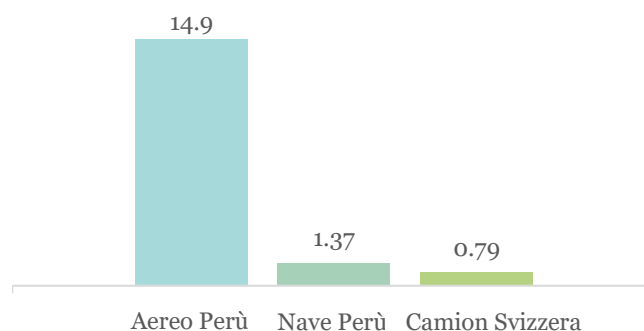


Figura 7. Potenziale di cambiamento climatico in kg CO<sub>2</sub>e/kg dell'asparago verde in base al paese di origine e al tipo di trasporto in Svizzera. Fonte: Zhiyenbek, A. et al. 2016

### Panoramica dei consigli più importanti

#### Moderazione:

Acquistare solo la quantità che si desidera mangiare e usare gli avanzi di conseguenza. Circa un terzo degli alimenti prodotti viene buttato.

#### Alimenti vegetali:

Un piatto vegetariano ha un impatto sul clima tre volte minore rispetto a un piatto a base di carne. I piatti vegani sono ancora più rispettosi dell'ambiente.

#### Produzione biologica (quasi naturale):

La produzione quasi naturale permette di risparmiare risorse, promuove la fertilità del terreno a lungo termine e protegge la biodiversità naturale. I marchi alimentari particolarmente consigliati sono indicati nella guida dei marchi del WWF (<https://www.wwf.ch/it/guida-marchi-alimentari>).

#### A tutta acqua:

È preferibile bere acqua di rubinetto e consumare altre bevande di genere voluttario soltanto selettivamente.

#### Stagionale o conservato

Acquistare frutta o verdura che non sono state trasportate in aereo o coltivate in una serra riscaldata con combustibili fossili. Se nel negozio non è presente un'offerta con che risponda a questi requisiti, è meglio scegliere frutta o verdura congelata o altrimenti conservata.

#### Fair:

Il commercio equo garantisce alle famiglie del sud del mondo un salario di sussistenza e i diritti fondamentali del lavoro.

#### Ulteriori informazioni su

<https://www.wwf.ch/it/i-nostri-obbiettivi/alimentazione-il-cibo-accomuna-tutti>

- <sup>1</sup> Global Footprint Network 2021: <https://data.footprintnetwork.org/#/>
- <sup>2</sup> ESU-services 2017: Jungbluth N. and Meili C. (2017) Update der Bereiche Mobilität und Konsum allgemein im *WWF Footprintrechner*. ESU-services Ltd. per ordine di WWF Svizzera, Schaffhausen.
- <sup>3</sup> <https://planetbaseddiets.panda.org/national-impacts>
- <sup>4</sup> IPBES. (2019). Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. IPBES secretariat, Bonn, Germany
- <sup>5</sup> Bundesamt für Landwirtschaft (2018): Landwirtschaftliche Einflussfaktoren auf Biodiversität und Ökosystemleistungen
- <sup>6</sup> Jungbluth, N. 2015: Ökopprofil von Ernährungsstilen, <http://www.esu-services.ch/fileadmin/download/jungbluth-2015-Ernaehrungsstile-WWF.pdf> (online 19.08.2021)
- <sup>7</sup> BFS, 2021 <https://www.bfs.admin.ch/bfs/it/home/statistiche/agricoltura-selvicoltura/alimentazione.html>
- <sup>8</sup> O'Mara 2012. The role of grasslands in food security and climate change, <https://aob.oxfordjournals.org/content/early/2012/09/21/aob.mcs209.full> (online 30.06.2016)
- <sup>9</sup> National Research Council. 2000. Nutrient Requirements of Beef Cattle. National Academy Press. 232 pp
- <sup>10</sup> ESU-services 2021b ESU World Food LCA Database - LCI for food production and consumption (ed. Jungbluth N., Meili C., Bussa M., Muir K., Malinverno N., Ulrich M., Eberhart M., Annaheim J., Keller R., Eggenberger S., König A., Doublet G., Flury K., Büsser S., Stucki M., Schori S., Itten R., Leuenberger M. and Steiner R.). ESU-services Ltd., Schaffhausen, CH, retrieved from: [www.esu-services.ch/data/fooddata/](http://www.esu-services.ch/data/fooddata/).
- <sup>11</sup> Swissmilk: <https://www.swissmilk.ch/de/produzenten/milchmarkt/zahlen-fakten/grafiken-abbildungen/>
- <sup>12</sup> WWF Regno Unito (2021). Driven to Waste: The Global Impact of Food Loss and Waste on Farms.
- <sup>13</sup> C. Beretta & S. Hellweg (2019): Lebensmittelverluste in der Schweiz: Mengen und Umweltbelastung. Wissenschaftlicher Schlussbericht, Oktober 2019. ETH Zürich (Download: <https://www.bafu.admin.ch/bafu/it/home/temi/rifiuti/guida-ai-rifiuti-a-z/rifiuti-biogeni/tipo-di-rifiuti/rifiuti-alimentari.html>)
- <sup>14</sup> Parfitt, J. et al. 2010: <http://rstb.royalsocietypublishing.org/content/365/1554/3065.full> (online 20.6.11).
- <sup>15</sup> BfS 2017. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/raum-umwelt/umweltindikatoren/alle-indikatoren/reaktionen-der-gesellschaft/konsum-bioproducte.html>
- <sup>16</sup> Fibl 2020. <https://www.fibl.org/de/themen/biodiversitaet.html>
- <sup>17</sup> Jungbluth, N. 2000: Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums: Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer modularen Ökobilanz. Berlin.
- <sup>18</sup> Zhiyenbek, A., Beretta, C., Stoessel, F., & Hellweg, S. (2016). Ökobilanzierung Früchte- und Gemüseproduktion. Nachhaltiger Konsum ETHZ, 33.



### Il nostro obiettivo

Insieme tuteliamo l'ambiente e forgiamo un futuro degno di essere vissuto per le prossime generazioni.

### WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6  
Casella postale  
6501 Bellinzona

Tel.: +41 (0) 91 820 60 00  
[www.ch/contatto](http://www.ch/contatto)

Donazioni: PC 80-470-3  
[www.ch/donazione](http://www.ch/donazione)