

## Report WWF

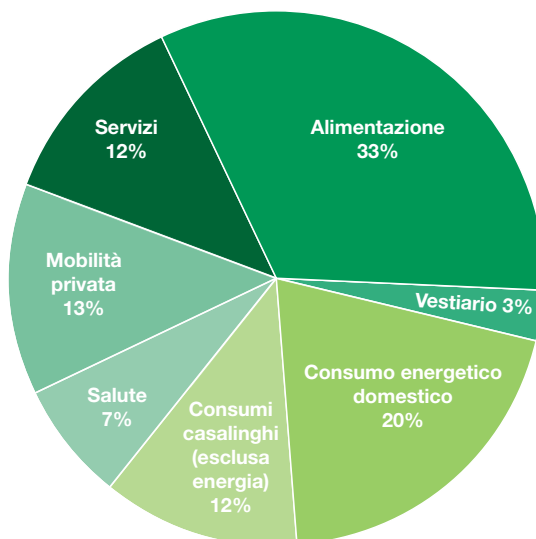
# Una dieta sostenibile, per amore della Terra

**Se la popolazione mondiale adottasse gli standard di vita svizzeri, sarebbero necessari 2,8 pianeti.**

Le nostre abitudini alimentari, l'abbigliamento, il tipo di abitazione in cui viviamo o i mezzi di trasporto che usiamo lasciano un'impronta sulla Terra. Per ottenere i prodotti agricoli e industriali e per utilizzare frigoriferi, automobili e sistemi di riscaldamento abbiamo bisogno di petrolio, carbone, legno e altre risorse che sottraiamo al nostro pianeta. In Svizzera l'80% dell'inquinamento ambientale è imputabile ai consumi legati alle abitazioni (32%), all'alimentazione (33%) e alla mobilità privata (13%).<sup>1</sup> Al momento l'umanità consuma quasi una volta e mezza le risorse che il pianeta ci mette a disposizione a lungo termine.<sup>2</sup> Se tutti vivessero come noi in Svizzera, sarebbero necessari 2,8 pianeti.



### Impatto ambientale per persona in Svizzera



Fonte: Jungbluth, N. et al. 2011.

### One planet living: vivere entro i limiti naturali del nostro pianeta è possibile.

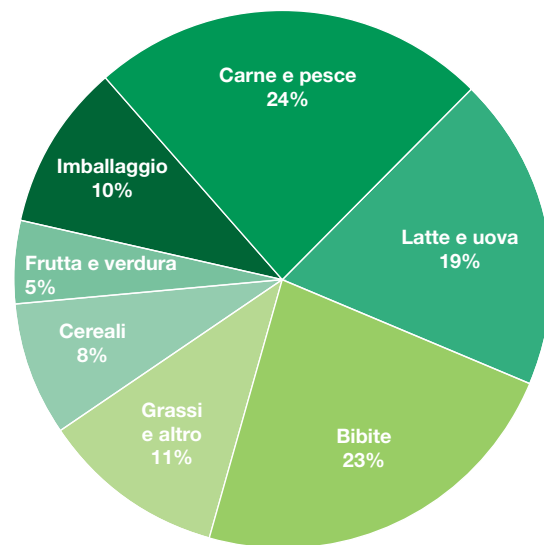
L'impronta ecologica mette a confronto i nostri consumi con le risorse che il nostro pianeta ci mette a disposizione. Questo dato esprime quanta superficie è necessaria per ripristinare le risorse utilizzate per coprire i consumi di una persona, di una nazione o del mondo. Quando la misura dell'impronta supera 1, siamo di fronte a dei consumi insostenibili perché significa che in un anno vengono utilizzate più risorse di quanto la Terra è in grado di metterci a disposizione nello stesso lasso di tempo. Quando l'impronta ecologica è maggiore della biocapacità, che indica quante materie prime la natura ci offre e al contempo quante sostanze inquinanti riesce a decomporre e degradare, significa che sfruttiamo il nostro pianeta oltre le sue capacità. Vivere rispettando la Terra vuol dire non andare oltre i suoi limiti naturali. A incidere particolarmente sul nostro stile di vita sono l'alimentazione e i consumi energetici nelle nostre abitazioni e il tipo di mobilità che scegliamo. Per un futuro sostenibile il nostro obiettivo è ridurre almeno del 30% i consumi entro il 2020.

### L'alimentazione ha sete di acqua e fame di terra.

Le abitudini a tavola hanno un grosso influsso sulla salute dell'ambiente. In Svizzera l'alimentazione causa il 19% dei gas a effetto serra e rappresenta il 33% dell'impatto ambientale di ognuno di noi.<sup>3</sup> L'agricoltura, tra pascoli e campi coltivati, copre circa il 40% della superficie terrestre<sup>4</sup> e consuma il 90% dell'acqua utilizzata a livello mondiale.<sup>5</sup>

Oltre al bisogno di grandi superfici e di grandi quantità di acqua, l'agricoltura può diventare una minaccia ambientale. Erosione, inquinamento delle acque da pesticidi e concimi così come una diminuzione della biodiversità sono spiacevoli effetti collaterali dell'agricoltura di tipo intensivo.

### Impatto ambientale dell'alimentazione in Svizzera



Fonte: Jungbluth, N. 2011.

### Carne solo con moderazione

#### Mangiando carne al massimo tre volte alla settimana, l'impatto dell'alimentazione sull'impronta ecologica personale si riduce del 20%.<sup>6</sup>

Il consumo medio annuale di carne per persona in Svizzera si attesta a 53 chili<sup>7</sup>, pari a 145 grammi al giorno, ed è responsabile per un quarto dell'impatto ambientale legato all'alimentazione<sup>8</sup> ma fornisce unicamente il 12% del fabbisogno energetico giornaliero.<sup>9</sup> Più del 70% della superficie agricola a livello mondiale è destinata all'allevamento.<sup>10</sup> Per la produzione di carne o di suoi derivati vengono utilizzate grandi quantità di acqua: per esempio per produrre un chilo di carne sono necessari più di 15 500 litri di acqua.<sup>11</sup>

I prodotti di origine animale contribuiscono al riscaldamento climatico e sono responsabili in Svizzera del 48% dei gas a effetto serra dovuti all'alimentazione.<sup>12</sup>

- La digestione dei ruminanti produce molto metano mentre i concimi organici stoccati e distribuiti sui campi producono gas esilarante. Entrambi questi gas sono molto più dannosi per il clima del CO<sub>2</sub>.
- Anche i mangimi nascondono grandi consumi di energia perché la produzione di pesticidi e concimi artificiali, necessari alla loro coltivazione, è molto energivora.
- L'erosione del suolo e la deforestazione contribuiscono al riscaldamento climatico e spesso il consumo di carne ne è la causa scatenante. Grandi superfici di foreste (in Amazzonia) vengono disboscate per creare campi destinati alla produzione di foraggio e agli allevamenti.
- Per questi motivi un pasto a base di carne produce circa 3 volte emissioni a effetto serra di uno vegetariano.<sup>13</sup>

3 Jungbluth N. et al. 2011.

4 Foley et al. 2005, p. 540-574.

5 WWF Living Planet Report 2010.

6 I dati si riferiscono al consumo medio di carne a livello nazionale.

7 Proviande 2011.

8 Jungbluth N. 2011.

9 BfS 2010.

10 FAO 2006, p. 74.

11 Hoekstra A. Y. et al. 2006.

12 Jungbluth N. 2011.

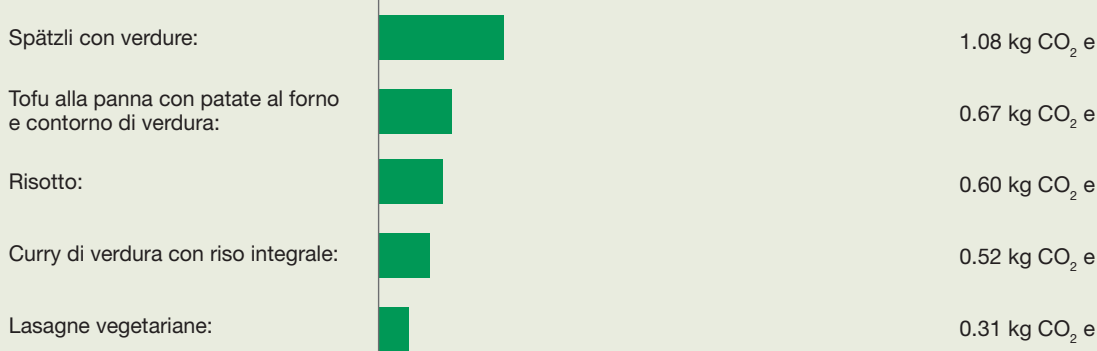
13 Jungbluth N. et al. 2010.

## Confronto dell'impatto climatico di diversi piatti

### A base di carne



### Vegetariani



\* CO<sub>2</sub> e sta per CO<sub>2</sub> Equivalente (in inglese Equivalent). In base ai potenziali differenti di riscaldamento climatico, i diversi gas a effetto serra vengono convertiti in CO<sub>2</sub> e.

Fonte: Jungbluth, N. et al. 2010.

## Meglio biologico

### L'agricoltura biologica produce decisamente meno gas a effetto serra.

Il 6,1% dei prodotti acquistati in Svizzera sono biologici (dati del 2008).<sup>14</sup> Nelle superfici coltivate secondo gli standard biologici non si ricorre all'uso di pesticidi e di fertilizzanti sintetici, pertanto questo tipo di attività comporta un inquinamento delle acque e del terreno nettamente inferiore. La flora e la fauna ne traggono profitto: la varietà di uccelli, piante e coleotteri nelle aziende biologiche è notevolmente maggiore rispetto a quella delle aziende convenzionali. Anche alcune specie di mammiferi come i topi selvatici, le arvicole e i toporagni apprezzano le colture biologiche poiché offrono loro una maggiore quantità di cibo.<sup>15</sup>

## Prodotti locali e di stagione

### Sono più buoni, più sani e più ecologici.

L'acquisto di prodotti locali e di stagione ha un effetto decisamente positivo sul bilancio energetico. I prodotti fuori stagione vengono o trasportati da lontano oppure sono coltivati in serre riscaldate. I trasporti via aerea influiscono pesantemente sull'impatto degli alimenti perché producono molte emissioni di gas a effetto serra. Le serre riscaldate hanno un impatto 10 volte maggiore rispetto alle coltivazioni in campo aperto poiché solitamente vengono utilizzati combustibili fossili.<sup>16</sup>

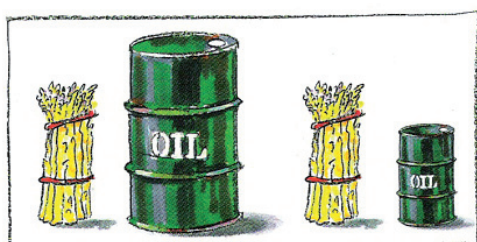
**Un semplice confronto:** l'acquisto in febbraio di un chilo di asparagi dalla California, necessita 5 litri di petrolio. Gli stessi asparagi coltivati in Svizzera hanno bisogno di solo 0,3 litri per chilo. I cetrioli, coltivati in febbraio in serra riscaldate in Belgio, consumano 1,1 litri di petrolio prima di essere venduti in Svizzera mentre lo stesso alimento coltivato in pieno campo in Svizzera ha bisogno di solo 0,1 litri.

14 BfS 2011.

15 Niggli U. et al. 2009.

16 Jungbluth N. 2000.

## Un confronto fra prodotti di stagione e fuori stagione



**1 mazzo di asparagi**  
importati via aereo dal Mexico  
acquistati in febbraio  
**Fabbisogno di petrolio: 5,0 l**

**1 mazzo di asparagi**  
coltivati in Svizzera  
acquistati in maggio  
**Fabbisogno di petrolio: 0,3 l**



**1 cetriolo**  
da serra riscaldata in Belgio  
acquistato in febbraio  
**Fabbisogno di petrolio: 1,1 l**

**1 cetriolo**  
da campo aperto in Svizzera  
acquistato in giugno  
**Fabbisogno di petrolio: 0,1 l**

Dati: Niels Jungbluth, ESU-Services, Uster

## Il cibo non si butta via

### Comprare solo ciò di cui si ha bisogno.

Una grossa parte degli alimenti finisce nei cestini. Nei paesi in via di sviluppo succede perché stoccata malamente dopo il raccolto e durante la lavorazione mentre nei paesi industriali semplicemente finisce nella spazzatura per negligenza e noncuranza.<sup>17</sup> Ben il 30% degli alimenti nei paesi ricchi finisce nei sacchi dell'immondizia.<sup>18</sup> Per non cadere nel tranello, è essenziale comprare solo ciò di cui si ha bisogno e riutilizzare sempre i resti.

## Marchio MSC e biologico per il pesce

### Acquistare pesce e frutti di mare MSC e biologici è un gesto a favore della protezione dei mari.

Molti mari sono vittime di pesca eccessiva e l'habitat marino è pesantemente minacciato dai metodi di pesca. Gli allevamenti convenzionali ripropongono problemi simili e non offrono un'alternativa. Per il pesce e i frutti di mare vale la pena optare per il marchio MSC (Marine Stewardship Label) oppure scegliere pesce indigeno o da allevamento biologico.



## Consigli

### I consigli in un colpo d'occhio

- Meno carne:**  
Un pasto vegetariano ha un impatto sul clima tre volte inferiore rispetto a uno a base di carne.
- Agricoltura in pieno campo:**  
Quando acquistate ortaggi, controllate che siano stati coltivati in pieno campo. Questo tipo di produzione, infatti, ha un impatto sul clima in media nove volte inferiore rispetto a quella in serra o idroponica.
- Locale e di stagione:**  
Optate per prodotti regionali o nazionali che sono trasportati solo per brevi distanze.
- Bio:**  
Chi acquista biologico, sostiene un'agricoltura naturale, un uso del terreno sostenibile sul lungo periodo e un allevamento rispettoso degli animali.
- Rispetto degli animali:**  
Gli animali che possono muoversi liberamente sono più felici e più sani. Di conseguenza anche la carne sarà più buona.
- Pesce bio e MSC:**  
Mangiate pesce saltuariamente optando per il marchio MSC o per quello da allevamento biologico.
- Fair:**  
Il commercio equo garantisce alle famiglie del sud del mondo una fonte di reddito sicuro e il rispetto dei diritti fondamentali dei lavoratori. Date il vostro contributo anche per il rispetto della dignità degli esseri umani.
- Sobrietà è felicità:**  
Comprate solo ciò di cui avete bisogno. Non gettate via i resti ma riutilizzateli. Il 30% della nostra spesa alimentare finisce nella spazzatura!

### Maggiori informazioni su

[wwf.ch/alimentazione](http://wwf.ch/alimentazione)

[wwf.ch/consigli](http://wwf.ch/consigli)

<sup>17</sup> Parfitt, J. et al. 2010.  
<sup>18</sup> WWF Germania et al. 2011, p. 35.

## Bibliografia

BfS 2010: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/infothek/lexikon/lex/0.topic.1.html> (aufgerufen am 20.6.11).

BfS 2011: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/tools/search.simple.html> (aufgerufen am 28.04.11).

FAO 2006: Livestock's Long Shadow. Environmental Issues and Options: <http://www.all-reatures.org/articels/env-livestocklongshadow.pdf> (aufgerufen am 20.6.11).

Foley, J.A. et al. 2005: Global Consequences of Land Use. Science 309. Madison.

Hoekstra, A. Y. et al. 2006: Waterfootprints of Nations. Water Use by People as a Function of their Consumption Patterns. [http://www.waterfootprint.org/Reports/Hoekstra\\_and\\_Chapagain\\_2006.pdf](http://www.waterfootprint.org/Reports/Hoekstra_and_Chapagain_2006.pdf) (aufgerufen 02.05.11).

Jungbluth, N. 2000: Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums: Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer modularen Ökobilanz. Berlin.

Jungbluth, N. et al. 2010: Ökopprofil von vegetarischen und fleischhaltigen Grossküchenmahlzeiten. Bericht im Auftrag des WWF Schweiz. ESU-services. Uster.

Jungbluth, N. et al. 2011: Environmental Impacts of Swiss Consumption and Production: A Combination of Input-output Analysis with Life Cycle Assessment. ESU-services Ltd. u. a. Bern.

Jungbluth, N. 2011: ESU-services GmbH, Uster.

Niggli, U. et al. 2009: Gesellschaftliche Leistungen der biologischen Landwirtschaft. FIBL. Frick.

Parfitt, J. et al. 2010: <http://rstb.royalsocietypublishing.org/content/365/1554/3065.full> (aufgerufen am 20.6.11).

Proviande 2011: Der Fleischkonsum 2010 in der Schweiz: Plus 3.3% oder 53.6 kg pro Person: <http://www.schweizerfleisch.ch/medium.php?id=465065>. (aufgerufen am 2.5.11).

WWF Deutschland, Heinrich Böll Stiftung 2011: How to Feed the World's Growing Billions. Understanding FAO World Food Projections And Their Implications. Hohenheim.

WWF Living Planet Report 2010: Biodiversität, Biokapazität und Entwicklung. WWF Int., Gland u. a.



Il WWF intende porre un freno alla distruzione dell'ambiente in tutto il mondo e creare i presupposti affinché in futuro l'uomo possa vivere in armonia con la natura.

I suoi obiettivi a livello mondiale sono:

- la conservazione della biodiversità
- l'utilizzo sostenibile delle risorse naturali
- la limitazione dell'inquinamento e dei consumi nocivi per l'ambiente

### WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6  
Casella postale  
6501 Bellinzona

Tel.: +41 91 820 60 00  
Fax: +41 91 820 60 08  
[servizio@wwf.ch](mailto:servizio@wwf.ch)  
[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)  
Offerte: PC 80-470-3