

## Report WWF

# Una dieta sostenibile, per amore della Terra

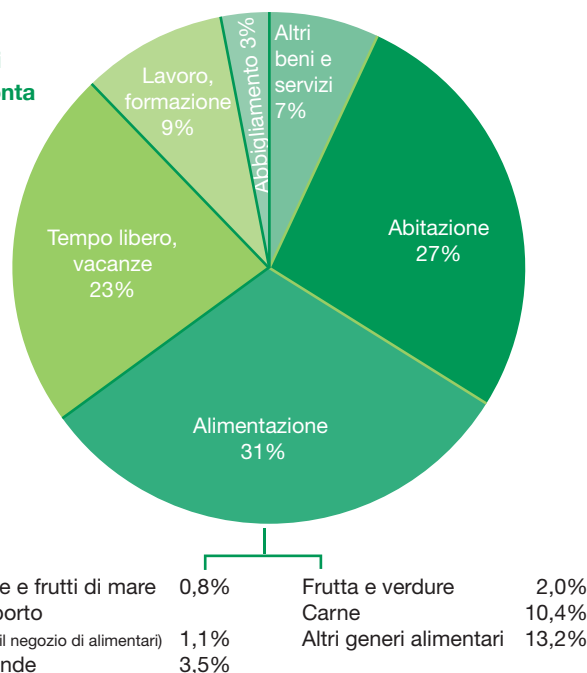
**Se la popolazione mondiale adottasse gli standard di vita svizzeri, sarebbero necessari 2,4 pianeti**

Le nostre abitudini alimentari, l'abbigliamento, i mezzi di trasporto o il tipo di edilizia che privilegiamo lasciano un segno sulla Terra. Per produrre beni agricoli o industriali e per alimentare frigoriferi, auto e sistemi di riscaldamento abbiamo bisogno di petrolio, carbone, legno o altre risorse che sottraiamo al nostro pianeta. In Svizzera l'80% dell'inquinamento ambientale è imputabile alle categorie di consumo edilizia (27%), alimentazione (30%), vacanze e tempo libero (24%)<sup>1</sup>. Oltre due terzi della nostra impronta ecologica dipendono dai consumi energetici, il restante terzo è dato dal bisogno di terreni coltivabili, foreste e superfici verdi. Attualmente le attività e i consumi della popolazione mondiale richiedono circa il 30% in più delle risorse che la Terra è in grado di offrire nel lungo periodo<sup>2</sup>.

**One planet living: vivere entro i limiti naturali del nostro pianeta**

L'impronta ecologica mostra l'impatto che l'uomo ha sull'ambiente con i propri consumi<sup>3</sup>. Essa viene calcolata in superfici che sarebbero necessarie per ripristinare le risorse utilizzate. Uno stile di vita sostenibile prevede che l'impronta ecologica umana non sia superiore alla capacità biologica, ovvero la possibilità da parte della natura di creare materie prime e smaltire le sostanze nocive da noi prodotte. Se l'impronta ecologica è maggiore della biocapacità, la Terra è in deficit di risorse. Il "one planet living lifestyle" rappresenta quindi uno stile di vita che rispetta i limiti naturali dell'unico pianeta di cui disponiamo.

**Suddivisione di diversi settori del consumo relativi all'impronta ecologica individuale**



<sup>1</sup> Harbi et al., 2007  
<sup>2</sup> Hails et al., 2008  
<sup>3</sup> Stokar & Steinemann, 2006

## La nostra impronta ecologica alimentare è eccessiva

### L'alimentazione detiene il primato in termini di consumi idrici e di terreno utilizzato

Le nostre abitudini alimentari hanno un notevole impatto sulla qualità del nostro ambiente. L'agricoltura (terreni coltivabili e adibiti a pascolo) sfrutta circa il 40% della superficie globale terrestre<sup>4</sup>. Numerose specie animali e vegetali si vedono confinate in aree sempre più ristrette poiché i loro habitat sono stati distrutti per lasciare spazio ai terreni coltivati e ai loro abitanti. L'agricoltura comporta un notevole dispendio anche in termini idrici; i maggiori consumi non dipendono dall'acqua che utilizziamo per bere o per lavarci, ma da quella impiegata per produrre alimenti, prodotti tessili e articoli di varia natura.

► Un semplice confronto: quotidianamente consumiamo da 2 a 4 litri di acqua potabile. Per produrre il cibo con cui ci sfamiamo, abbiamo invece bisogno ogni giorno di 2000–5000 litri d'acqua pro capite<sup>5</sup>.

### Paradossalmente, l'agricoltura ci fornisce gli alimenti necessari alla sopravvivenza e al contempo rappresenta una delle attività maggiormente problematiche per l'ambiente

Oltre a richiedere ingenti quantità di terra e acqua, l'agricoltura compromette la qualità di queste risorse: le terre utilizzate a scopi agricoli sono erose fino al 40% e spesso risultano meno fertili<sup>6</sup>. L'aumento di emissioni di CO<sub>2</sub> dovute alla demolizione dell'humus è direttamente proporzionale all'impiego di macchinari. L'agricoltura tradizionale utilizza inoltre pesticidi e fertilizzanti nocivi, spesso in dosaggi eccessivi. Queste sostanze confluiscono nelle acque freatiche e superficiali, nell'aria e nel terreno. Nelle zone agricole svizzere, metà delle risorse idriche sotterranee è contaminata da pesticidi<sup>7</sup>: i fertilizzanti alterano le caratteristiche delle risorse naturali.

## Consumo oculato di prodotti a base di carne

### Il consumo medio annuo di carne pro capite corrisponde in Svizzera a 53 kg<sup>8</sup>, cifra che equivale a circa 145 grammi al giorno

Il 33%<sup>9</sup> dell'inquinamento ambientale è riconducibile al consumo di carne e in massima parte agli allevamenti. I pascoli coprono il 26% delle superfici emerse del nostro pianeta. A questa percentuale si somma il 33% delle terre coltivate

a foraggio. Per la produzione di carne e di altri prodotti di origine animale sono inoltre necessari ingenti quantitativi idrici: per ottenere un chilo di carne bovina si consumano 15 500 litri di acqua.

L'allevamento contribuisce inoltre al riscaldamento globale, è responsabile infatti del 18% delle emissioni di gas serra a livello mondiale:

- I ruminanti producono ingenti quantitativi di gas metano e ossido di azoto in fase di digestione e deiezione. Si tratta di gas più pericolosi del CO<sub>2</sub>.
- La produzione di mangimi comporta alti consumi energetici e la produzione di numerosi gas serra. Spesso, inoltre, si utilizzano pesticidi e fertilizzanti sintetici, dannosi per il terreno.
- Anche l'erosione del suolo e la deforestazione contribuiscono al riscaldamento climatico. Grandi superfici di foreste (in Amazzonia) vengono disboscate per creare campi destinati alla produzione di foraggio e agli allevamenti.

## Prediligere prodotti bio

### Gli alimenti prodotti in modo biologico comportano emissioni nettamente inferiori e richiedono molta meno energia

Il 5% dei prodotti acquistati in Svizzera sono di qualità bio<sup>10</sup>. Nelle superfici coltivate secondo gli standard bio 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. L'agricoltura biologica va a beneficio di numerose specie animali e vegetali: la varietà di uccelli, piante e coleotteri nelle aziende bio è notevolmente maggiore rispetto a quella delle aziende a produzione integrata. Anche alcune specie di mammiferi come i topi selvatici, i microti e i toporagni traggono beneficio dalle colture bio, poiché offrono loro una maggiore quantità di cibo<sup>11</sup>.

L'agricoltura bio fornisce un apporto notevole anche alla tutela del clima. Rinunciando ai prodotti convenzionali e utilizzando alimenti provenienti da colture ecologiche, in Austria è stato possibile risparmiare 374 kg di CO<sub>2</sub>, cifra che corrisponde al 30% delle emissioni dovute alla produzione alimentare<sup>12</sup>.

4 Foley et al., 2009  
5 FAO WATER  
6 Foley J.A., 2009  
7 BAFU, 2003  
8 Proviande, 2008  
9 Harbi et al., 2007  
10 BfS, 2009  
11 Niggli et al., 2009  
12 Freyer & Dorninger, 2008

Uno studio condotto in Germania mostra che il risparmio nel caso della carne si attesta tra il 5 e il 15%, mentre per la verdura varia dal 5 al 30%<sup>13</sup>.

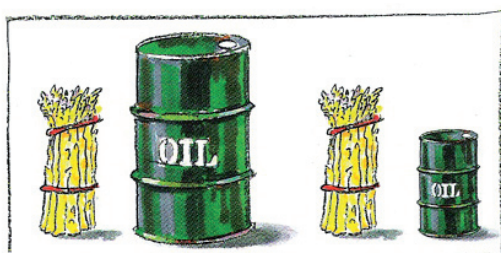
► Un semplice confronto: in Svizzera, le emissioni di CO<sub>2</sub> derivanti dalla produzione di pollame bio sono inferiori di circa il 15% rispetto al pollame non bio<sup>14</sup>.

## Gustare prodotti locali e di stagione

### Come prima cosa è necessario rinunciare a frutta e verdura importata per via aerea

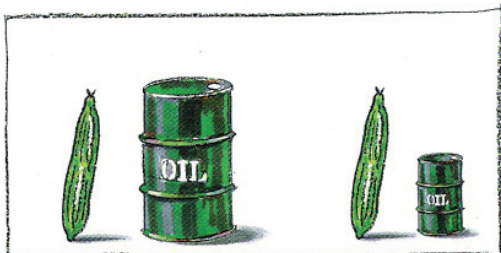
L'acquisto di prodotti locali e di stagione esercita un effetto nettamente positivo sul bilancio energetico. I prodotti non stagionali comportano un lungo trasporto o una coltivazione in serre riscaldate. Gli alimenti importati per via aerea hanno un impatto eccessivo sull'ambiente, poiché nel trasporto vengono rilasciati moltissimi gas serra.

### Risparmiare petrolio è facile



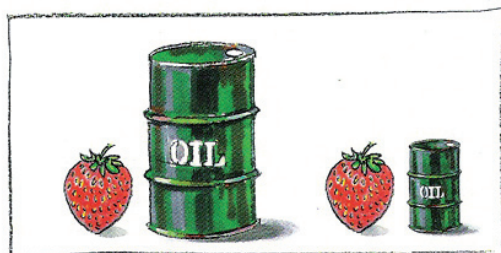
**1 mazzo di asparagi**  
importati dal Messico  
e acquistati in febbraio  
Petrolio consumato: 5,0 l

**1 mazzo di asparagi**  
coltivati in Svizzera  
e acquistati in maggio  
Petrolio consumato: 0,3 l



**1 cetriolo**  
coltivato in serra in Belgio  
e acquistato in febbraio  
Petrolio consumato: 1,1 l

**1 cetriolo**  
cresciuto in pieno campo in  
Svizzera e acquistato in giugno  
Petrolio consumato: 0,1 l



**1 kg di fragole**  
importate da Israele  
e acquistate in marzo  
Petrolio consumato: 4,9 l

**1 kg di fragole**  
prodotte in Svizzera  
e acquistate in giugno  
Petrolio consumato: 0,2 l

La produzione in serre riscaldate durante la stagione fredda necessita di un quantitativo energetico da 10 a 50 volte superiore rispetto alla coltivazione in pieno campo: per il riscaldamento si impiegano per lo più fonti energetiche fossili<sup>15</sup>.

► Un semplice confronto: a marzo, mettendo nel carrello un chilo di fragole prodotte in Israele e importate per via aerea, si acquistano anche 4,9 litri di petrolio. A giugno, per le stesse fragole coltivate in Svizzera sono sufficienti 0,2 litri al chilo. Se a febbraio mettete in tavola i cetrioli di serra di produzione belga, non tralasciate di considerare che i consumi per il trasporto ammontano a 1,1 litri di petrolio, mentre a giugno per la stessa verdura coltivata in pieno campo in Svizzera basteranno soltanto 0,1 litri.

## Una dieta sostenibile inizia al momento dell'acquisto:

- **Pieno campo:**  
quando acquistate ortaggi, controllate che siano stati coltivati a pieno campo. Questo tipo di produzione, infatti, ha un impatto sul clima in media nove volte inferiore rispetto a quella in serra o idroponica.
- **Nazionale e di stagione:**  
optate per prodotti regionali o nazionali che richiedono trasportati per brevi distanze. Un esempio: per 1 kg di fagioli coltivati a pieno campo in Svizzera si consumano 0,1 litri di petrolio, dalla semina allo scaffale. Per i fagioli spagnoli i consumi raddoppiano e si attestano a una cifra 48 volte superiore nel caso degli stessi legumi provenienti dal Kenia, per via aerea.
- **Bio:**  
la produzione biologica tiene conto dei cicli naturali ed esclude l'impiego di fertilizzanti chimico-sintetici, insetticidi e diserbanti. Acquistando frutta e verdura bio, si sostiene la produzione in linea con i cicli naturali, si assicurano suoli fertili nel lungo periodo e una detenzione adeguata degli animali da reddito.
- **Alimenti vegetali:**  
frutta e verdura contengono tutte le principali sostanze necessarie a un'alimentazione equilibrata. La loro produzione ha un impatto sul clima e sulle riserve idriche nettamente inferiore rispetto alla carne.
- **Attenzione alle esigenze delle specie:**  
prestate attenzione alla detenzione adeguata degli animali. Gli animali che hanno la possibilità di uscire regolarmente all'aperto, sono più felici e sani. Questi fattori positivi si rispecchiano anche nella qualità della carne.

13 Fritsche & Eberle, 2007

14 Jungbluth, 2000

15 Jungbluth, 2000

- **Pesce MSC e bio:**

l'overfishing interessa purtroppo numerosi mari e i metodi di pesca distruttivi minacciano gli ecosistemi sottomarini. Gli allevamenti tradizionali non rappresentano un'alternativa, poiché implicano numerosi problemi. Il label Marine Stewardship Council (MSC) è l'unico marchio raccomandabile per i prodotti di mare. Una buona scelta è rappresentata anche dal pesce nazionale o proveniente da allevamenti bio.

- **Fair:**

il commercio equo garantisce alle famiglie nel sud del mondo una fonte di reddito certa per il proprio sostentamento e diritti fondamentali dei lavoratori. Sostenete anche questi obiettivi!

## Lo sapevate?

- Il consumo di 11 kg di carne ha il medesimo impatto sul clima di un volo da Milano a Francoforte, ovvero una tratta aerea di 552 chilometri<sup>16</sup>. Le verdure e le carote fresche sono responsabili di circa un decimo delle emissioni riconducibili alla produzione di carne<sup>17</sup>.
- Un menu standard a base di carne produce circa 2 kg di CO<sub>2</sub> in più rispetto a una pietanza vegetariana<sup>18</sup>.
- Nel caso di un hamburger di piselli anziché di carne, l'impatto ambientale si riduce fino all'80%<sup>19</sup>.
- Se si consuma carne meno di 3 volte la settimana, la propria impronta ecologica alimentare si riduce del 20%.
- Acquistando nel corso dell'anno esclusivamente prodotti locali e di stagione, si risparmiano 59 kg di CO<sub>2</sub> l'anno<sup>20</sup>.
- Per ottenere la lattuga in serra la produzione di CO<sub>2</sub> è 12 volte superiore rispetto alla coltura in pieno campo<sup>21</sup>.
- Nelle coltivazioni bio è presente in media il 30% di specie in più rispetto all'agricoltura tradizionale<sup>22</sup>.

## Bibliografia

- BAFU, 2003. BUWAL-Untersuchung: In Landwirtschaftsgebieten ist das Grundwasser mit Pestiziden belastet. Internet: [www.bafu.admin.ch/dokumentation/medieninformation/00962/index.html?lang=de&mng-id=1644](http://www.bafu.admin.ch/dokumentation/medieninformation/00962/index.html?lang=de&mng-id=1644) aufgerufen am 08.06.2009.
- BfS, 2009. Wie entwickelt sich unser Konsumverhalten? – Konsum von Bioprodukten. Bundesamt für Statistik. Neuchâtel, Schweiz, 2009.
- Bengtsson, J., Ahnström, J., Weibull, A.C., 2005. The effects of organic agriculture on biodiversity and abundance: a meta-analysis. *Journal of Applied Ecology* 42: 261–269.
- Davis, J., Sonesson, U., Baumgartner, D., Nemecek, T., 2008. Veggie versus meat – environmental analysis of meals in Spain and Sweden. *Book of Abstracts. 6th International Conference on LCA in the Agri-Food Sector.* Zürich, Schweiz, 2008.
- FAO WATER. Water at a Glance. The relationship between water, agriculture, food security and poverty. Verlag im Internet: [www.fao.org/nr/water/jsp/publications/search.htm](http://www.fao.org/nr/water/jsp/publications/search.htm) aufgerufen am 08.06.2009.
- Foley, J.A., Fries de, R., Asner, G.P., Barford, C., Bonan, G., Carpenter, S.R., Chapin, F.S., Coe, M.T., Daily, G.C., Gibbs, H.K., Helkowski, J.H., Holloway, T., Howard, E.A., Kucharik, C.J., Monfreda, C., Patz, J.A., Prentice, C., Ramankutty, N., Snyder, P.K., 2005. Global consequences of land use. *Science* 309: 570–574.
- Freyer, B., Dorninger, M., 2008. Bio-Landwirtschaft und Klimaschutz in Österreich: Aktuelle Leistungen und zukünftige Potentiale der ökologischen Landwirtschaft für den Klimaschutz in Österreich. Wien, Österreich, 2008.
- Fritsche, U. R., Eberle, U., 2007. Treibhausgasemissionen durch Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln. Arbeitspapier – Aktualisierte Version. Darmstadt/ Hamburg, Deutschland, 2007.
- Hails, C., Humphrey, S., Loh, J., Goldfinger, S., 2008. Living Planet Report. WWF. Gland, Schweiz, 2008.
- Harbi, S., Tatti, E., Kaenzig, J., Loerinc, Y., Jolliet, O., 2007. Most important consumption patterns to improve the personal environmental balance. *EcoIntesys.* Lausanne, Schweiz, 2007.
- Jungbluth, N., 2000. Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums: Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer modularen Ökobilanz. Verlag im Internet: [www.dissertation.de](http://www.dissertation.de). Berlin, 2000.
- Jungbluth, N., Emmenegger, M.F., Frischknecht, R., 2008. Gesamtpotential für die Reduktion von Umweltbelastungen im Bereich Ernährung und Wohnen. Bericht im Auftrag WWF Schweiz. ESU-Services. Uster, Schweiz, 2008.
- Jungbluth, N., Leuenberger, M., 2009. Ökoprotol von vegetarischen und fleischhaltigen Grossküchenmahlzeiten. Bericht im Auftrag WWF Schweiz. ESU-Services. Uster, 2009.
- Kaenzig, J., Jolliet, O., 2006. Umweltbewusster Konsum: Schlüsselscheide, Akteure und Konsummodelle. *Umwelt-Wissen Nr. 0616.* Bundesamt für Umwelt. Bern, Schweiz, 2006.
- Niggli, U., Schmid, O., Stölze, M., Sanders, J., Schader, C., Fließbach, A., Mäder, P., Klocke, P., Wyss, G., Balmer, O., Pfiffner, L., Wyss, E., 2009. Gesellschaftliche Leistungen der biologischen Landwirtschaft. FIBL. Frick, Schweiz, 2009.
- Proviande, 2008. Der Fleischmarkt im Überblick 2008. Verlag im Internet: [www.proviande.ch/statist\\_jahza.htm](http://www.proviande.ch/statist_jahza.htm) aufgerufen am 08.06.2009.
- Stokar von, T., Steinemann, M., Rügge, B., Schmill, J., 2006. Der ökologische Fussabdruck der Schweiz. Ein Beitrag zur Nachhaltigkeitsdiskussion. Office fédéral de la statistique (OFS). Neuchâtel, Schweiz, 2006.

16 Jungbluth, 2000  
17 Fritsche & Eberle, 2007  
18 Jungbluth & Leuenberger, 2009  
19 Davis et al., 2008  
20 basiert auf Kaenzig & Jolliet, 2006  
21 Jungbluth, 2000  
22 Bengtsson et al., 2005

Per ulteriori informazioni:  
[www.wwf.ch/alimentazione](http://www.wwf.ch/alimentazione)



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