



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Quanta carne è consigliato consumare?

Lun 07/11/2022 - 10:36

Ripensare la nutrizione – RI-NUTRI – Ernährung neu denken

Nel 2040 sulla Terra vivranno nove miliardi di persone, e 15 anni più tardi questo numero salirà a dieci miliardi. Il sistema alimentare globale è adatto per affrontare questo sviluppo? Sarà possibile nutrire tutti adeguatamente e produrre i necessari alimenti avendo rispetto dell'ambiente e in maniera socialmente responsabile?

In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, il 16 ottobre 2022 il Centro Tutela Consumatori Utenti ha dato inizio, in collaborazione con l'iniziativa "RI-NUTRI – Ripensare la nutrizione" della Fondazione UPAD (Università Popolare delle Alpi Dolomitiche), a una nuova serie di servizi temporanei corredati da comunicati stampa settimanali su temi e argomenti riguardanti l'alimentazione mondiale.

Quanta carne è consigliato consumare?

Fino a pochi decenni fa la carne era un alimento riservato alle occasioni speciali; oggi è un prodotto a basso costo che ci si può permettere tutti i giorni, almeno nei paesi industrializzati. A consentirlo è l'allevamento di massa, che produce la maggior quantità di carne possibile al minor prezzo possibile. Tale "sistema carne" provoca, tuttavia, sofferenze incommensurabili per gli animali, il cosiddetto *land grabbing* (accaparramento di terra), la distruzione delle foreste pluviali, la perdita di biodiversità e gli spostamenti della fauna selvatica, il consumo di suolo, acqua ed energia, l'impiego massiccio di piante geneticamente modificate e di pesticidi, l'eccessiva fertilizzazione dei terreni e la contaminazione delle acque sotterranee con nitrati, emissioni di gas a effetto serra nocivi per il clima, la comparsa di germi resistenti agli antibiotici e nuove zoonosi. Inoltre, un consumo eccessivo di carne viene associato a numerose malattie umane.

Secondo alcuni calcoli statistici, nel 2021 ciascun abitante dell’Austria ha consumato circa 59 kg di carne, ossia una media di 161 g al giorno e 1.130 g a settimana. La Società austriaca per la nutrizione (Österreichische Gesellschaft für Ernährung) consiglia invece, per ragioni di salute, di non consumare più di tre porzioni di carne da 100-150 g a settimana, ossia un massimo di 300-450 g a settimana. Il consumo effettivo equivale quindi a 2,5/3,75 volte la quantità (massima) raccomandata!

La cosiddetta Dieta della Salute Planetaria (Planetary Health Diet) mira a produrre cibo salutare per tutti gli abitanti della Terra senza oltrepassare i limiti ecologici del pianeta: verdura, frutta, prodotti integrali, legumi, frutta a guscio e semi costituiscono la base dell’alimentazione umana, che può essere eventualmente integrata da prodotti animali come la carne, il pesce, i latticini e le uova in quantità esigue. In riferimento alla carne ciò equivale mediamente a una porzione (circa 100 g) di carne rossa e una o due porzioni (circa 200 g) di carne bianca a settimana; a seconda delle abitudini alimentari locali e personali, tale quantità può essere leggermente inferiore o superiore.

“Le raccomandazioni di un consumo di carne sano ed ecologicamente accettabile vanno nella direzione di una dieta flexitariana”, riassume Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Con questo termine si intende un’alimentazione prevalentemente vegetale integrata da un consumo occasionale e consapevole di carne di qualità”. Il Dr. Lucio Lucchin, promotore del progetto “RI-NUTRI” e primario del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell’ospedale di Bolzano, afferma: “Un giusto apporto di alimenti di origine animale significa anche permettere agli stessi animali condizioni di vita eticamente più accettabili”.

Una panoramica degli eventi attualmente in corso nell’ambito del progetto RI-NUTRI (presentazioni in lingua italiana) è consultabile sul sito <https://www.upad.it/ri-nutri/>.