

Stare a dieta fa bene all'ambiente?

LUCY SIEGLE, THE OBSERVER, GRAN BRETAGNA. ILLUSTRAZIONE DI ALE & ALE

Perdete peso e salverete il pianeta. L'idea non è del tutto strampalata: è possibile snellire gambe e fianchi e, allo stesso tempo, ridurre la nostra impronta ecologica. Innanzitutto diminuendo le emissioni di gas di scarico: più peso carichiamo sulla nostra automobile, più consumiamo (45,5 chili di carico extra in auto equivalgono al 2 per cento di carburante consumato in più).

Per bruciare i chili di troppo e migliorare l'ambiente dobbiamo innanzitutto riequilibrare la nostra dieta cominciando dalla carne. Le bistecche prodotte macellando una mucca alimentata con i cereali (la dieta base di gran parte dei bovini da allevamento nel mondo) sono antiecologiche. Per produrre una sola caloria di quella carne, infatti, bisogna impiegare ben 35 calorie di combustibili fossili.

Stuart Pimm, un biologo ambientalista, descrive la situazione usando il concetto di produttività primaria del pianeta, che corrisponde alla quantità totale di massa vegetale creata dalla Terra in un anno, cioè il budget di energia disponibile per la vita. Pimm ha calcolato che ogni anno gli esseri umani consumano il 40 per cento di questa produttività primaria, lasciando alle altre specie viventi il resto del budget vegetale.

Il rapporto tra calorie e produttività del pianeta è inversa-



Bisogna mangiare solo alimenti sani, senza mai eccedere nelle quantità

mente proporzionale: più energia consumiamo per allevare animali o coltivare il terreno, più la produttività primaria del pianeta si riduce.

Il risultato è che in una dieta di tipo occidentale ogni singola caloria servita nel piatto richiede in media l'investimento di dieci calorie di energia da combustibile fossile. Quando è possibile, quindi, è meglio scegliere carni di animali allevati naturalmente.

E ridurre i cibi sempre più economici e carichi di grassi prodotti industrialmente, responsabili di uno sproporzionato impatto ambientale, che implica il degrado del suolo,

l'inquinamento chimico, l'esaurimento delle falde acquifere e l'incremento della salinità del terreno. Modificando il contenuto del vostro frigorifero contribuirete a riportare in equilibrio la bilancia del pianeta. Come consiglia Michael Pollan nel suo *The omnivore's dilemma: the search for a perfect meal in a fast-food world*, "bisogna mangiare alimenti sani, di coltivazioni biologiche, senza mai eccedere nelle quantità. E mangiare soprattutto multi vegetali".

In *How to live a low-carbon life*, Chris Goodall spiega che spesso il nostro bilancio energetico è completamente sballato. Goodall ha calcolato, per esempio, che un uomo di mezza età accumula in un anno circa mezzo chilo di grassi che potrebbe smaltire percorrendo a piedi poco meno di una cinquantina di chilometri all'anno. Invece si sposta solo in automobile, aumentando così non solo la sua circonferenza vita, ma anche il carico di gas inquinanti che riversa nell'ambiente.

Oppure, se proprio non volete fare qualche scelta a tavola, potete aderire all'ultima iniziativa ecologica di Lauri Venoy, un imprenditore norvegese che acquista grasso umano da una clinica di Miami specializzata in liposuzioni (ogni anno negli Stati Uniti ne vengono eseguite 455mila) per trasformarlo in biocarburante. ■ gb

DOMANDE E RISPOSTE

MARCO MOROSINI

Cosa fare dell'olio fritto?

Lo si può usare come carburante per i motori a scoppio, dopo averlo trasformato in biodiesel. La flotta dei 135 autobus pubblici di Graz, in Austria, viaggia solo con biodiesel ottenuto dall'olio fritto. Ben 250 ristoranti e migliaia di abitazioni private forniscono ogni anno rispettivamente 280 e 75 tonnellate di olio. I vantaggi sono tre: la riduzione di alcune emissioni nocive del gasolio minerale, la neutralità climatica (con un risparmio annuo di settemila tonnellate di CO₂) e un risparmio annuo di 30mila euro nei costi per il trattamento degli oli alimentari gettati nelle acque di scarico. L'iniziativa fa parte di Ökodrivre, il progetto di Graz per una mobilità sostenibile premiato dall'Ue (graz.at/cms/ziel/356901/DE/). Ci sono già degli imitatori: McDonald's ha annunciato che i suoi mezzi di trasporto in Gran Bretagna viaggeranno con l'olio fritto proveniente dai suoi 900 ristoranti.

MARCO MOROSINI È ANALISTA SOCIO-AMBIENTALE. HA INSEGNATO AL POLITECNICO FEDERALE DI ZURIGO E IN ALCUNE UNIVERSITÀ ITALIANE

FA' LA COSA GIUSTA INNAFFIA PER STRADA

Se in una strada vicino casa tua c'è un albero giovane, puoi fargli un favore: dargli un po' d'acqua ogni tanto, soprattutto d'estate quando fa caldo.

www.foe.co.uk



I consigli di Leo Hickman. Quando comprate frutta e verdura ricordate di controllare la loro provenienza. Cercate di informarvi sulla quantità di pesticidi usata per coltivarle e acquistate solo prodotti di stagione.