

**LA FINESTRA SULL'AMBIENTE/34** Alimentazione sostenibile

## Così possiamo aiutare il pianeta

**SEREGNO** (gza) La sostenibilità ambientale è fortemente influenzata da tutta la filiera del cibo, dalla produzione fino al consumo: per questo è importante capire quali sono i principi fondamentali di un'alimentazione sostenibile per dare inizio ad un vero cambiamento.

La parola chiave è senza dubbio «km 0». I prodotti a chilometro zero (o «a filiera corta») sono quelli reperibili nelle vicinanze del luogo di produzione e offrono maggiori garanzie di freschezza e stagionalità, rispetto alle coltivazioni forzate.

Inoltre la totale assenza, o quasi, di trasporto e passaggi di questi

prodotti comporta una significativa diminuzione dell'emissione di CO2 nell'atmosfera e una riduzione degli imballaggi, essenziali per i trasporti su lunga distanza.

Sembra banale dirlo, ma il più importante dei principi è la riduzione degli sprechi. Ogni settimana una famiglia italiana cestina 630 grammi di cibo, sperperando 6,5 euro che se sommati restituisce uno spreco complessi-

sivo di 8,1 miliardi di euro ogni anno. È fondamentale imparare ad acquistare il giusto quantitativo di alimenti, puntando sulla qualità e riutilizzando gli avanzi in maniera creativa.

Per consumare in modo sostenibile è importante limitare, per quanto possibile, la produzione di rifiuti. Scegliere di consumare l'acqua del rubinetto è sicuramente un primo passo, evitando così di acquistare bottiglie

in plastica che hanno un elevato impatto ambientale. Inoltre, è bene preferire alimenti con packaging plastic free o addirittura senza pack.

Cominciare a dare una mano al pianeta, come avete letto, non è impossibile e non è poi così difficile. L'alimentazione sostenibile è la strada da intraprendere oggi stesso per fare del bene a sé stessi e all'intero pianeta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Sviluppare l'alimentazione sostenibile per produrre meno rifiuti e limitare l'inquinamento**