

LA SANA ALIMENTAZIONE PASSA ANCHE DA UN CONTROLLO DELLO SPRECO

A cura di Adima Lamborghini, coordinatore nazionale Area Alimentazione e Nutrizione FIMP

Lo spreco alimentare interessa tutta la filiera della produzione di alimenti, dal produttore, al distributore fino al consumatore. Una corretta alimentazione passa attraverso alcune tappe, tra cui la scelta, la preparazione e la corretta conservazione del cibo, che, oltre a produrre effetti benefici sull'organismo, rispettano l'ambiente e sono più sostenibili.

Il consumatore può affrontare questo problema attraverso una scelta consapevole degli alimenti, aumentando la varietà dei prodotti che sceglie. L'acquisto programmato settimanalmente permette ad esempio di variare le proposte dei cibi presenti sulla tavola, alternando le varie fonti di energia. La piramide alimentare suggerisce di non utilizzare come unica fonte di proteine la carne animale, che è anche quella con il maggiore impatto ambientale, ma di sostituirla con altre fonti animali (latticini, uova) e soprattutto vegetali (legumi). La programmazione dell'acquisto richiede anche di adottare alcune strategie: meglio non fare la spesa quando si ha fame, o all'ultimo momento, poiché è maggiore il rischio di acquistare quantità superiori al necessario, o di preferire cibi pronti, altamente processati, che sono anche quelli più ricchi di energia, di scarso valore nutrizionale, proveniente da zuccheri e grassi.

La quantità degli alimenti deve essere programmata in anticipo, evitando l'acquisto di prodotti già confezionati in alte quantità, per i quali è maggiore il rischio di spreco o di eccesso calorico: quando possibile meglio acquistare prodotti sfusi (risparmieremo su imballi e confezioni) ed è più facile acquistare solo la quantità necessaria.

Infine, rispettiamo la stagionalità: i prodotti non di stagione richiedono un maggiore consumo di energia per essere commercializzati, hanno minore valore biologico, spesso necessitano di trattamenti conservanti, soprattutto se provengono da lontano (le etichette ci aiutano a individuarli). In questi casi può essere preferibile utilizzare prodotti conservati (secchi, congelati o in scatola), ma raccolti o preparati al momento giusto di maturazione e la cui conservazione domestica non aumenta il rischio che si rovinino e che debbano essere gettati.