

# Quanto inquiniamo mangiando? Puoi calcolarlo con un programma on line!



La Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana ha realizzato un programma per calcolare velocemente e on line dal proprio pc l'impatto del proprio menù quotidiano sul Pianeta

Si parla spesso di **impatto ambientale** per ciò che riguarda riscaldamento, automobili, industrie. Ma ciò che molti di noi non sanno è che anche nella

scelta della nostra **alimentazione** possiamo fare molto, in positivo o in negativo, per il Pianeta.

L'industria alimentare è una di quelle che più pesano sulla nostra Terra, in quanto nella produzione di cibo si sfruttano (spesso oltre il necessario) molte risorse e si producono sostanze inquinanti.

Ma come facciamo a sapere quanto è forte l'impatto di ciò che mettiamo sulla nostra tavola? Ci viene in aiuto la

**SSNV, la Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana**, che ha realizzato lo strumento on line "**MioEcoMenù**", grazie al quale ognuno può **calcolare l'impatto del proprio menù giornaliero sull'ambiente**.

Farlo è molto semplice: basta ~~andare sul sito~~ [andare sul sito di MioEcoMenù](#) rimanda alla misurazione del proprio menù. Ci si ritrova in una sorta di **diario alimentare virtuale**, in cui è possibile inserire il nome dell'alimento e la sua quantità, scegliendo in un vasto ventaglio di possibilità alimentari.

Una volta terminato il proprio menù giornaliero, si calcola l'impatto ambientale, oltre a poter visionare il numero di calorie ingerite, la ripartizione dei macronutrienti reale e ottimale e l'eventuale carenza di vitamine o minerali in base a quanto si è descritto.

E se si scopre di avere un'alimentazione troppo inquinante nei confronti del Pianeta? Nel sito di MioEcoMenù è possibile trovare anche una sezione pratica dedicata ai **consigli per rendere la propria alimentazione il meno impattante e più vegetale possibile**, considerando che si tratta della scelta meno dolorosa per gli animali e per l'ambiente, oltre ad essere alleata della nostra salute.

Come si legge anche sul sito di MioEcoMenù, le varie cause di impatto della produzione di ingredienti animali consiste nello spreco di risorse, nell'inquinamento dovuto alle deiezioni animali e alle sostanze chimiche utilizzate per le coltivazioni destinate al bestiame, nello spreco di acqua e di energie e nel disboscamento per fare spazio agli allevamenti.

Nel comunicato di SSNV, si fa un esempio pratico, mettendo a paragone una dieta 100% vegetale (o vegana) con una onnivora, e si legge: "Il ?punteggio' per 1000 calorie della dieta 100% vegetale è di 66, quello del menù onnivoro è 457, circa 7 volte tanto, una differenza enorme. Questo significa che, **per la dieta onnivora** media, il consumo di terreni di acqua, di risorse in generale, e l'emissione di inquinanti, così come **l'impatto** sull'effetto serra,

**è pari al 700% di quello del menù vegan** medio. Sicuramente ci sono menù vegetali con un impatto ancora minore, altri con impatto maggiore, e lo stesso vale per quelli onnivori, ma quelli scelti sono dei ragionevoli menù di riferimento per i due casi".

Come sottolinea la nota, questi sono due casi contrapposti, e in mezzo vi sono varie sfumature di menù di origine più o meno vegetale o animale.

MioEcoMenù permette di registrarsi, tenendo lo 'storico' delle proprie giornate alimentari e quindi dei propri progressi nei confronti dell'ambiente, oppure di accedere liberamente al servizio senza mantenere un archivio dei propri appunti alimentari.

Ma come può questo programma on line misurare il nostro impatto alimentare sull'ambiente? Per effettuare questi calcoli, sono stati utilizzati i dati presenti nella letteratura scientifica, soprattutto quelli di uno studio pubblicato nel 2007 dalla rivista "European Journal of Clinical Nutrition", dal titolo ["Evaluating the environmental impact of various dietary patterns combined with different food production systems"](#)

Si tratta di un **articolo molto quotato per la sua autorevolezza**, tanto da essere stato scelto tra i 15 studi da citare nel [report del Dietary Guidelines Advisory Committee](#) del Dipartimento per la Salute e del Dipartimento per l'Agricoltura del Governo USA, su circa 90 disponibili dal 2000 al 2014.

Il sistema fornisce anche dei grafici globali utilizzando tutti i pasti inseriti fino a quel momento dai vari utenti, oltre che consigli pratici e informazioni in pillole: ad esempio, sapevate che un hot-dog di carne crea un impatto 3,5 volte maggiore rispetto a uno con wurstel vegetali (a base di frumento e soia)? Queste sezioni e tutto il resto sono liberamente consultabili.

Conclude la nota della SSNV: "Come singoli cittadini possiamo fare molto per l'ambiente, attraverso le nostre scelte alimentari. Adottando un eco-menù vegetale. Il che significa: un Pianeta più sano e vivibile anche per le generazioni future, la possibilità di sopravvivere per gli animali selvatici, maggiore biodiversità e minore tasso di estinzione delle specie.

**La produzione di cibi animali richiede mediamente 10 volte più acqua rispetto a quelli vegetali, e** inquina le falde acquifere in misura molto maggiore. Passando a un menù vegetale si può contrastare l'inquinamento delle acque potabili e il prosciugamento di laghi e fiumi su tutto il Pianeta. Evitare il consumo di carne, pesce, latticini e uova consente di combattere il problema dell'effetto serra in modo più efficace di qualsiasi altra azione possiamo intraprendere come singoli, per contrastare i cambiamenti climatici e il riscaldamento globale".

Link:

<http://archivio.earthday.it/Alimentazione/Quanto-inquina-mangiando-Puoi-calcolarlo-con-un-programma-on-line>