

Cos'è che influisce sulle nostre scelte alimentari?



Una chiacchierata con Cadel, psicologa della comunicazione

Una dieta equilibrata prevede il giusto apporto di ingredienti animali e vegetali. Nei paesi più avanzati, specialmente tra i più giovani, c'è molto spesso un consumo eccessivo di carne a discapito delle verdure. Questo non solo non è molto salutare ma comporta un forte impatto ambientale, in termini di Co2, derivato dalla produzione di carne.

Elena Cadel, psicologa della comunicazione, che si occupa di sostenibilità alimentare, ha risposto alle domande di Earth Day Italia intervenendo su A conti Fatti, rubrica trasmessa sulle frequenze della Radio Vaticana

Dottoressa Cadel, lei è molto interessata alle tematiche ambientali. Il rapporto tra psicologia e sostenibilità è un argomento ampiamente studiato all'estero. Ma com'è la situazione nel nostro Paese?

La psicologia della sostenibilità è una materia piuttosto studiata all'estero, soprattutto in quei paesi caratterizzati da una tradizione forte di studi psicologici, come l'Inghilterra, la Germania, gli Stati Uniti, l'Australia. Si tratta di Paesi che sono abituati a fare studi misti, dove diverse discipline si incontrano per analizzare e fronteggiare il problema. Un esempio: in Inghilterra, durante gli anni del dottorato, lavoravo in un dipartimento specifico per gli studi di psicologia ambientale. Alcuni professori, quelli più orientati alla sostenibilità, in collaborazione con economisti e sociologi avevano creato un centro di ricerca chiamato Resolve prendendo fondi e incarichi direttamente dal governo. Si parla di un sistema complesso e multidisciplinare, che in Italia viene un pochino a mancare. Nel nostro Paese tutti i grandi centri per la psicologia come Milano, Roma, Torino, Padova hanno iniziato a lavorare sui temi della sostenibilità. Tuttavia, ad eccezione del gruppo di Roma, che è il Cirpa, tutti gli altri sono caratterizzati da piccoli gruppi. Questo è un po' il problema dell'Italia: la ricerca deve crescere un po' di più e aprirsi a collaborazioni multidisciplinari soprattutto in questo campo.

Analizzando il rapporto tra stili di vita e sostenibilità, lei ha esaminato gli effetti psicologici del consumo di carne tra i giovani. Cos'è che, a livello psicologico, spinge i giovani a prediligere la carne invece che, ad esempio, le più salutari verdure?

Gli studi del mio dottorato sono incentrati sugli aspetti psicologici legati al consumo di carne dei

giovani italiani. La sua domanda mette in luce un aspetto cruciale della questione cioè il binomio carne/verdura. La carne è considerata un alimento insostituibile dal punto di vista nutrizionale. Gli italiani quando pensano che devono rinunciare alla carne, la prima cosa che gli viene in mente è la verdura. È un fatto curioso. Dal punto di vista nutritivo i sostituti della carne non possono essere i legumi, il pesce, i latticini. Se una persona mangiasse solo verdure è garantito che va in contro a diversi squilibri nutrizionali. Un'altra cosa che mi ha colpito molto: gli italiani non sembrano avere coscienza di quanta carne mangiano. A sentire gli intervistati ne mangiavano pochissima, ma poi guardando i loro questionari, i loro diari alimentari, le cose cambiavano. Per esempio, è venuto fuori che le persone non considerano carne il prosciutto, che per l'ambiente e la salute è peggio di una bistecca. Io lo trovo un processo di categorizzazione alimentare affascinante.

Partendo dal presupposto che una dieta bilanciata prevede il giusto apporto di ingredienti animali e vegetali, una scelta troppo preponderante verso la carne non solo è poco salutare, ma è un'attività che ha delle serie ripercussioni anche sull'ambiente?

Certamente! Allevare animali in maniera intensiva e seriale, come se fossero pezzi di un motore, ha un impatto enorme sull'ambiente: si sprecono risorse, alimenti, per dare da mangiare alle bestie e per mantenerle in vita. Senza dimenticare che gli animali devono essere imbottiti di antibiotici, perché vivendo ammassati gli uni agli altri le infezioni sono all'ordine del giorno. Infine c'è la questione dello scarto, di tutto ciò che non è utile alla produzione: la terra non riesce ad assorbire tutte le quantità di scarti che vengono prodotti. Da questo punto di vista, in Italia, poche cose inquinano di più dell'allevamento dei polli e dei maiali.

Riguardo proprio questo tema lei ha lavorato ad un progetto chiamato Serious game. Ci può dire di cosa si tratta?

Avevo presentato due anni fa alla competizione promossa dalla fondazione Barilla per i giovani studenti, il BCFN Yes Young Earth Solutions, un'idea progetto che proponeva di utilizzare serious games per monitorare l'alimentazione delle persone e allo stesso tempo insegnare loro a cucinare in modo sano riducendo quelle che sono le proteine animali, che per l'ambiente e per la salute hanno un impatto maggiore. Si trattava sostanzialmente di una specie di video gioco, in cui le persone si confrontavano direttamente con i propri errori alimentari e imparando anche a risolverli senza fare tanta fatica.

Perché la scelta della tecnologia di e-gaming per promuovere abitudini alimentari sane nei giovani?

Perché il gioco è uno strumento importante e coinvolgente, che permette alle persone di apprendere in modo divertente. Inoltre, limitando i costi in una prospettiva futura: il videogioco è costoso produrlo all'inizio, ma poi potendolo riutilizzare, sono tante risorse in meno. Il videogioco ha un potenziale incredibile nell'attirare e nel mantenere la concentrazione delle persone, che i libri purtroppo non hanno. I libri riescono a coinvolgere soltanto poche persone. Ai libri manca la capacità di immergersi realmente in un contesto: non si può vedere l'ambiente con i propri occhi né interagire al suo interno.

Link:

<http://archivio.earthday.it/Alimentazione/Cos-e-che-influisce-sulle-nostre-scelte-alimentari>