Che la **dieta mediterranea** facesse bene se ne sono accorti già negli anni Settanta i nutrizionisti americani, capeggiati da **Ancel Keys**. Ma come riassumere tutta quella mole di ricerche, studi, indagini epidemiologiche, in modo leggibile e utile?

**Ciò che ci fa bene. La dieta mediterranea e la prima piramide alimentare**

La **piramide alimentare** è la più geniale, semplice ed efficace rappresentazione di uno stile alimentare corretto ed equilibrato, che coincide con il modello alimentare mediterraneo identificato negli anni Settanta da Ancel Keys, a conclusione di un ampio studio sulla correlazione tra nutrizione e mortalità. È stato il [**Dipartimento statunitense dell’Agricoltura (Usda)**](http://www.usda.gov/wps/portal/usda/usdahome) nel 1992 a ideare questo schema con al **vertice i cibi da consumare solo occasionalmente** e alla **base gli alimenti – fondamentali**, appunto – che hanno dato prova di avere un effetto positivo sulla **salute**, che quindi vanno mangiati tutti i giorni. L’intento – raggiunto – era riassumere i dettami della dieta mediterranea in uno schema grafico semplice, chiaro e comprensibile.

**[](http://www.lifegate.it/app/uploads/piramide-alimentare-ancel-keys1.jpg)**

La piramide alimentare © Fondazione Bcfn

I cibi sono suddivisi in **fasce orizzontali**. Salendo progressivamente dalla base verso la cima, la frequenza di consumo delle diverse categorie alimentari dovrebbe diminuire. Alla base della piramide si trovano proprio frutta e ortaggi tipici delle abitudini alimentari mediterranee, ricchi in termini di nutrienti (vitamine, sali minerali, acqua) e di sostanze protettive (fibre e composti bioattivi di origine vegetale). Salendo progressivamente si trovano gli alimenti a crescente densità energetica (molto, troppo presenti nella dieta nordamericana) che andrebbero consumati in sempre minore quantità.

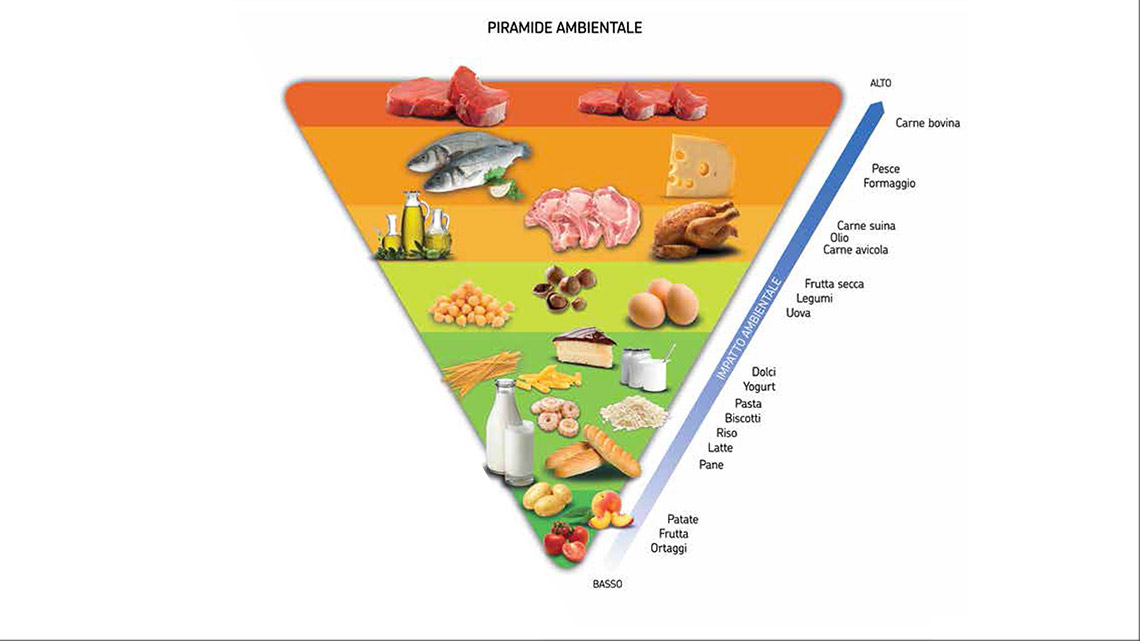
Nel 2005  lo schema è stato rivisto e attualizzato con modifiche importanti, ad esempio la distinzione tra grassi buoni e insalubri e lo **spostamento della carne rossa** verso gli alimenti meno raccomandabili. Ma, a distanza di anni, la piramide alimentare basata sulla dieta mediterranea resta un modello di riferimento, in cui convergono tutte le principali **raccomandazioni nutrizionali** emanate nei più diversi ambiti della medicina.

**Ciò che fa male al Pianeta. La piramide alimentare dell’impatto ambientale**

**L’impatto della nutrizione sulla salute** è un concetto acclarato in medicina ed è alla base della prevenzione per molte diverse patologie. In parallelo, lo studio dell’alimentazione sta vivendo un’espansione che va dall’ambito strettamente nutrizionale verso altre categorie della cultura e della scienza, che includono le scienze sociali, l’economia e, cosa interessantissima, le **scienze ambientali**. Sta emergendo oggi una nuova consapevolezza: le scelte alimentari dei singoli e delle collettività hanno riflessi notevoli su ognuno di noi, sulla società e sull’ambiente e possono concretamente influenzare il futuro dell’uomo sul pianeta.

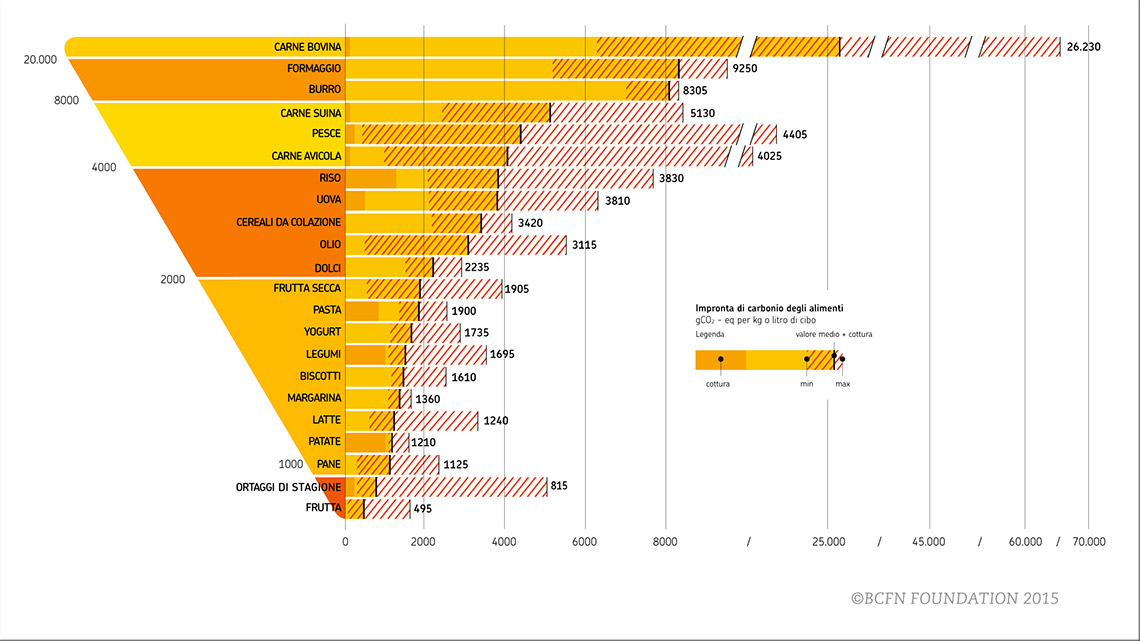
Un nuovo, utilissimo strumento per dare nuove motivazioni e spingere le persone verso scelte nutrizionali corrette ce lo ha dato il [**Barilla Center for Food and Nutrition (Bcfn)**](https://www.barillacfn.com/it/).

L’approccio che congloba l’**attenzione per l’ambiente** e la considerazione dell’uso di risorse naturali per ottenere gli elementi nutritivi è stato inaugurato nel giugno 2010, quando gli esperti hanno radunato e riassunto i primi studi sull’impatto ecologico dei vari alimenti.

**[](http://www.lifegate.it/app/uploads/piramide-ambientale-barilla.jpg)**

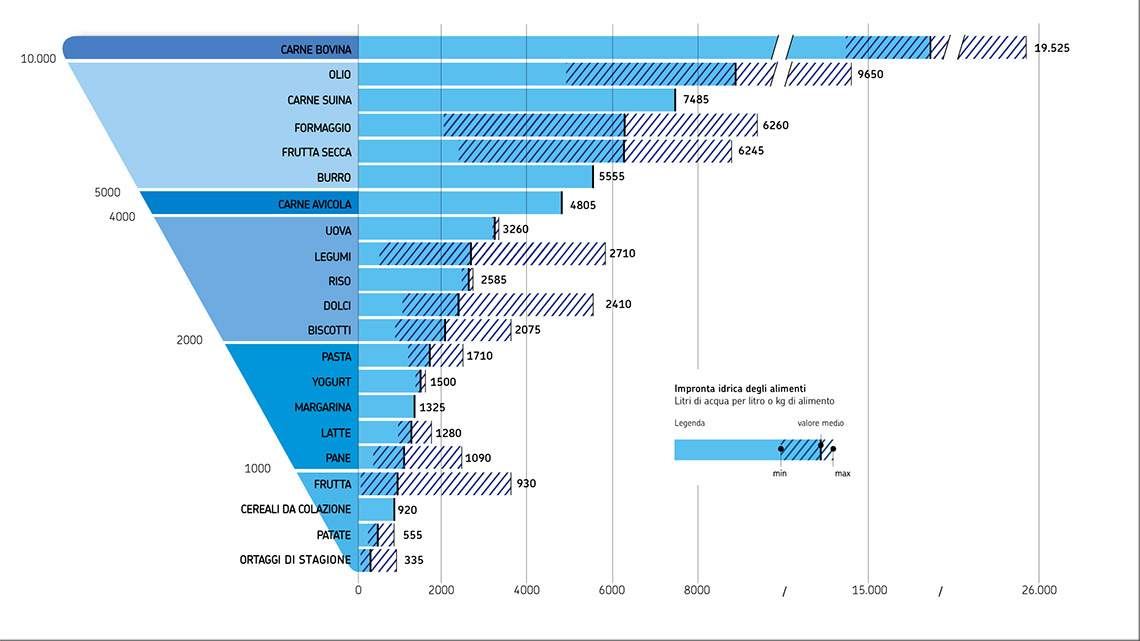
La piramide ambientale © Fondazione Bcfn

Mettendoli in ordine digradante hanno scoperto che le categorie degli **alimenti in cima alla piramide alimentare mediterranea**(cioè quelli meno raccomandabili) coincidono quasi perfettamente con quelli **più energivori e nocivi per l’ambiente**. La prima edizione della doppia piramide raccoglieva 140 dati da 35 fonti scientifiche, l’ultima (2015) 1.222 dati da 385 fonti. Oggi, la maggior parte (71%) delle fonti bibliografiche utilizzate è relativa al **Carbon Footprint**, seguito da **Water Footprint** ed **Ecological Footprint**. Questo è dovuto a una combinazione di fattori. Il primo è certamente il fatto che il Carbon Footprint è l’indicatore più utilizzato dagli studiosi e, soprattutto, è quello per il quale esistono **standard di calcolo più consolidati e diffusi a livello scientifico**. I tre indicatori ambientali, riferiti a un chilogrammo (o a un litro) di alimento, sono stati calcolati come media aritmetica dei valori resi disponibili dalle ricerche.

**[](http://www.lifegate.it/app/uploads/piramide-carbon-footprint1.jpg)**

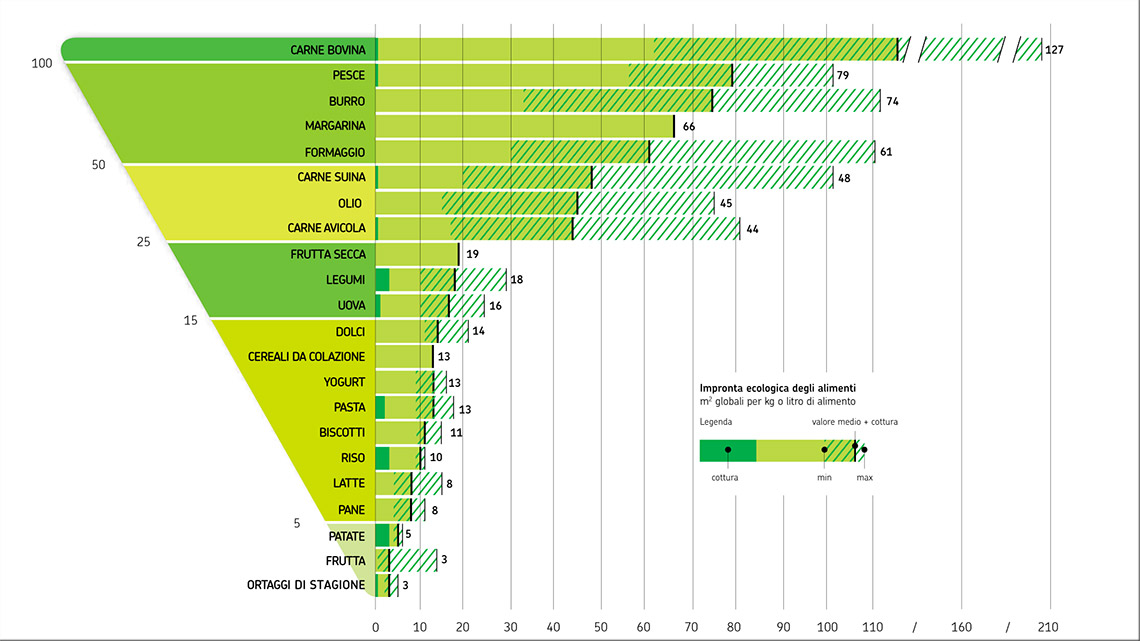
La piramide della Carbon Footprint © Fondazione Bcfn

**Carbon Footprint**: rappresenta il totale dei gas ad effetto serra responsabili dei cambiamenti climatici causati in maniera diretta o indiretta dalle attività umane. È misurato in massa di CO2 equivalente.

**[](http://www.lifegate.it/app/uploads/piramide-impronta-idrica.jpg)**

Piramide della water footprint © Fondazione Bcfn

**Water Footprint**: quantifica i consumi e le modalità di utilizzo delle risorse idriche. È misurata in volume (litri) di acqua dolce consumata, evaporata o inquinata durante il ciclo di vita di un prodotto e tiene in considerazione anche il luogo dove è avvenuto il prelievo.

**[](http://www.lifegate.it/app/uploads/piramide-impronta-ecologica.jpg)**

Piramide dell’impronta ecologica © Fondazione Bcfn

**Ecological Footprint**: misura l’area di territorio biologicamente produttivo necessaria per produrre le risorse consumate da una famiglia, o da un Paese, o da un singolo processo produttivo, e per assorbirne le relative emissioni di anidride carbonica. Questo indice – espresso in mq o ettari globali – è standardizzato a livello internazionale ed è utilizzato, ad esempio, dalla Commissione Europea per misurare i consumi di risorse a livello nazionale. Calcola la quantità di terra (o mare) biologicamente produttiva necessaria per fornire le risorse e assorbire le emissioni associate a un sistema produttivo.

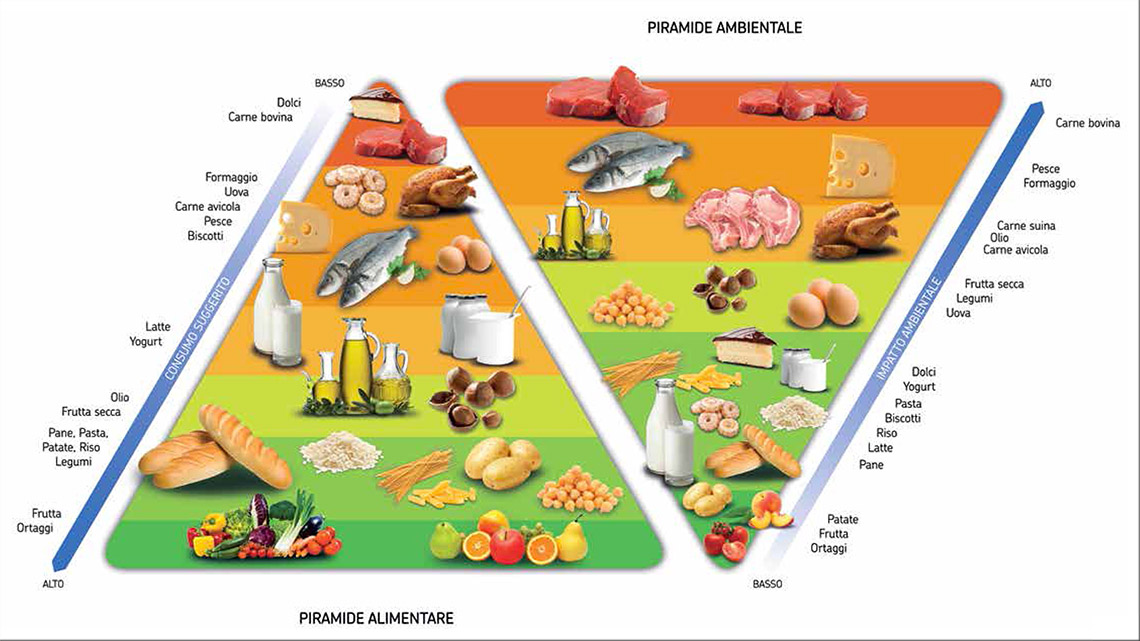
**L’accostamento grafico delle due piramidi è sorprendente e dà un messaggio chiaro**

Affiancando la piramide alimentare alla piramide ambientale, è emersa una correlazione di notevole interesse, capace di chiarire un messaggio portentoso: gli alimenti per i quali è consigliato un consumo maggiore generalmente sono anche quelli che determinano gli impatti ambientali minori.

Ora, l’**importanza dell’alimentazione per la salute** viene ogni giorno confermata da nuovi studi. Le ricerche degli ultimi anni hanno dimostrato che **l’agroalimentare** è uno dei comparti maggiormente responsabili delle emissioni di gas serra e del consumo di acqua. La novità comunicata [**dalla doppia piramide del Barilla Center Food Nutrition**](https://www.barillacfn.com/it/pubblicazioni/doppia-piramide-2015-le-raccomandazioni-per-un-alimentazione-sostenibile) è che gli alimenti per i quali i nutrizionisti consigliano un consumo più frequente sono anche quelli che hanno un minor impatto ambientale.

Viceversa, gli alimenti per i quali viene raccomandato un ridotto consumo hanno anche un maggior impatto sull’ambiente.

In altre parole, questo schema fonde i due obiettivi fondamentali di tutela della salute e dell’ambiente, in uno.

**[](http://www.lifegate.it/app/uploads/doppia-piramide-alimentare.jpg)**

La doppia piramide alimentare © Fondazione Bcfn

È davvero interessante scoprire la quasi **perfetta corrispondenza** tra gli alimenti nocivi per la salute, nella fascia rossa, e quelli che lo sono per gli equilibri ecologici del Pianeta, e la parallela simmetria degli **alimenti benefici per la salute, che sono anche i più leggeri per l’ambiente.**

L’elaborazione dell’impronta ecologica degli alimenti  è stata condotta secondo l’approccio dell’analisi del **ciclo di vita** (**Life Cycle Assessment, Lca**), metodologia che consiste nel valutare il peso energetico e ambientale associato a tutte le sue fasi produttive. Nel caso di un alimento, dalla coltivazione delle materie prime fino alla distribuzione e all’eventuale cottura, inscatolamento, refrigerazione.

Tutto questo conferma, sulla base di centinaia di ricerche, che **le scelte alimentari dei singoli** e delle collettività hanno riflessi notevoli sia sull’individuo che sulla società e sull’ambiente. Il benessere della persona e le sue scelte alimentari sono, in questo modello, componenti integrate della salute globale dell’ecosistema.

La proposizione della **doppia piramide alimentare** – **nutrizionale** attualizza ed estende l’originario valore e significato della sola **piramide alimentare** di Ancel Keys. Le implicazioni culturali e scientifiche del nuovo modello hanno un potenziale molto ampio, che spazia dalla ricerca multidisciplinare alla possibilità di un’applicazione quotidiana del messaggio chiave: l’alimentazione più sana per la persona è anche la più sostenibile per il pianeta.