

GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA
FONDAZIONE BARILLA: IL RISPARMIO IDRICO PARTE DAL CIBO.
ADOTTARE UN'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE FA RISPARMIARE
UN VOLUME DI ACQUA EQUIVALENTE A FARE 80 LAVATRICI IN UN GIORNO

- *L'agricoltura utilizza il 70% dei prelievi di acqua dolce disponibile per l'irrigazione e causa il 92% dell'impronta idrica dell'umanità (un indicatore che comprende l'uso diretto dell'acqua, es. domestico, e indiretto, es. l'acqua necessaria per produrre beni e servizi)*
- *In Italia, abbiamo giornalmente un'impronta idrica per persona di circa 6.300 litri: il 30% in più rispetto alla Francia, circa il 6% in meno rispetto alla Spagna e il 20% in meno rispetto agli Stati Uniti*
- *Il progetto SU-EATABLE LIFE mostra come, attraverso piccole abitudini quotidiane e scegliendo in modo consapevole cosa mettere nel piatto, tutti possiamo essere parte di un approccio più sostenibile alle risorse idriche*

Immaginate che 80 lavatrici a pieno carico, o 33 docce da 10 minuti¹, equivalgano al consumo di 4.000 litri di acqua. Lo stesso consumo di acqua che si potrebbe risparmiare in un solo giorno, adottando una dieta sostenibile rispetto ad una non sostenibile. Si tratta dell'*acqua nascosta* utilizzata per produrre il cibo che mangiamo e che, cambiando le nostre abitudini, potremmo risparmiare. Non tutti i cibi, infatti, hanno la stessa impronta idrica (indicatore che comprende l'uso diretto dell'acqua, es. domestico, e indiretto, es. l'acqua necessaria per produrre beni e servizi). Qualche esempio? Per produrre un chilo di verdura servono 336 litri di acqua, per un chilo di legumi essiccati ne servono circa 4.615, per un chilo di carne di maiale 6.299 e addirittura 15.139 litri per produrre un chilo di carne di manzo. Numeri che devono spingere tutti a riflettere su quanto prezioso sia "l'oro blu", soprattutto considerando che 3,2 miliardi di persone nel mondo vivono in aree agricole caratterizzate da carenza d'acqua elevata o molto elevata, di cui 1,2 miliardi (circa un sesto della popolazione mondiale) in aree dove la scarsità idrica è estrema. Un problema che - più o meno direttamente - ci riguarda tutti, visto che la quantità annuale di risorse di acqua dolce disponibili per persona è diminuita di oltre il 20% negli ultimi due decenni². Questa è la fotografia scattata da Fondazione Barilla in occasione della **Giornata Mondiale dell'Acqua** del 22 marzo.

*"Scegliere una dieta attenta all'ambiente avrebbe un impatto positivo sulla disponibilità di acqua visto che, a livello globale, l'agricoltura utilizza il 70% dei prelievi di acqua dolce disponibile per l'irrigazione³ e causa il 92% dell'impronta idrica dell'umanità⁴. Adottando una dieta sostenibile, l'impronta idrica dei Paesi dell'UE28 potrebbe essere ridotta del 23%, mentre una dieta a base vegetale nutrizionalmente equivalente a una a base di proteine animali ridurrebbe l'impronta idrica del 38%⁵. Questo perché un pasto sostenibile richiede all'incirca 1.000 litri di acqua rispetto ai circa 3.000 di un menù "idrovoro". Basterebbe bilanciare gli alimenti durante i pasti, limitando la frequenza degli ingredienti meno vantaggiosi per salute e ambiente a favore di quelli più sostenibili, per risparmiare quindi fino a 4.000 litri di acqua a persona al giorno ed essere parte di un cambiamento globale⁶", ha dichiarato **Marta Antonelli, Direttore della Ricerca di Fondazione Barilla.***

Nel nostro Paese, abbiamo un'impronta idrica per persona al giorno abbastanza elevata: intorno ai 6.300 litri⁷, se guardiamo a tutte le nostre attività quotidiane. Parliamo del 30% in più rispetto alla Francia e di circa il 6% in meno rispetto alla Spagna o del 20% in meno rispetto agli Stati Uniti⁸. In questo scenario, il rischio più rilevante che dovrà fronteggiare l'Italia per il prossimo futuro sarà la disponibilità idrica, dal momento che il bacino del Mediterraneo è

¹ Su-Eatable Life

² FAO SOFA 2020. <http://www.fao.org/3/cb1441en/CB1441EN.pdf>

³ FAO SOFA 2020. <http://www.fao.org/3/cb1441en/CB1441EN.pdf>

⁴ BCFN Europe and Food

⁵ Vanham, D.; Mekonnen, M.M.; Hoekstra, A.Y. The water footprint of the EU for different diets. Ecol. Indic. 2013, 32, 1–8.

⁶ Dati Su-Eatable Life, <https://www.sueatablelife.eu/it/>

⁷ Il dato 6.300 fa riferimento a tutta l'acqua consumata giornalmente, in media, dagli Italiani e non alla sola acqua consumata "a tavola", a cui si riferisce invece il dato 4.000.

⁸ BCFN Italy and Food

indicato come uno degli hotspot mondiali dove si verificherà una riduzione delle risorse idriche e che il prelievo di acqua dolce per uso agricolo è pari a quasi il 50% del totale dei prelievi idrici⁹.

IL CAMBIAMENTO PARTE DALLA TAVOLA: IL RICETTARIO SOSTENIBILE E LE REGOLE D'ORO DI SU-EATABLE LIFE "PER RISPARMIARE ACQUA"

*"Sappiamo ormai che se vogliamo ridurre davvero il consumo di acqua uno dei modi più concreti per farlo sarebbe adottare diete più sostenibili. Un gesto semplice che però non sempre appare così facile compiere. Come Fondazione Barilla guidiamo il progetto europeo, **SU-EATABLE LIFE**, che mira proprio a promuovere l'adozione di menù sani e sostenibili a partire dalle mense aziendali e universitarie. L'iniziativa nasce per diffondere la cultura delle diete sostenibili, attraverso una "prova su campo" nelle mense e dimostrare che, per fare bene al Pianeta ed essere sostenibili a tavola, non serve necessariamente rinunciare alla carne o ai piatti della nostra tradizione gastronomica", ha spiegato **Riccardo Valentini, Professore all'Università degli Studi della Tuscia, consulente strategico presso Fondazione CMCC e membro dell'Advisory Board di Fondazione Barilla.** La dimostrazione a quanto detto arriva dalle numerose e gustose proposte di piatti sostenibili racchiuse nel **ricettario sostenibile di SU-Eatable Life**, il primo ricettario online che riporta per ogni ricetta - sviluppata dal team di progetto in collaborazione con gli chef e le aziende di ristorazione aderenti all'iniziativa - il valore di impronta di carbonio e idrica, insieme ad una serie di suggerimenti per rendere più sostenibili i propri pasti.*

Sul tema "acqua", il progetto mette a disposizione di lavoratori e studenti anche **le tre regole d'oro** da seguire per ridurre la propria impronta idrica attraverso la dieta, senza rinunciare al piacere del cibo:

1. Adottare una dieta ricca di verdura, legumi, frutta e cereali integrali → i prodotti di origine animale hanno generalmente un impatto maggiore sulle risorse idriche rispetto ai prodotti vegetali. In media, l'acqua necessaria per produrre 1 kg di carne bovina è quattro volte di più di quella per il pollame, più di sei volte maggiore di quella per il pesce, nove volte più grande di quella utilizzata per i cereali e quarantacinque volte più grande di quella per le verdure. L'adozione di una dieta sostenibile ricca di verdure, frutta, legumi e cereali integrali consente di risparmiare fino a circa 2.000 litri di acqua per singolo pasto rispetto a un menu a base di carne.
2. Ridurre gli sprechi alimentari → ogni volta che sprechiamo il cibo, stiamo "buttando via" anche tutta l'acqua che è servita per produrlo: sprecando meno, potremmo contribuire a migliorare la sicurezza alimentare e ad alleviare la pressione sulle risorse naturali, come l'acqua, che sono state utilizzate proprio per produrre il cibo¹⁰.
3. Bere molta acqua, preferendo, quando possibile, l'acqua di rubinetto: bere da una bottiglia riutilizzabile, garantirebbe una maggiore disponibilità di acqua → per ogni bottiglia da 1,5 litri di acqua che acquistiamo, consumiamo ulteriori 1,9 litri di acqua in più per le operazioni di imbottigliamento, i processi industriali, l'imballaggio e il trasporto¹¹.

BCFN PRESS OFFICE c/o INC ISTITUTO NAZIONALE PER LA COMUNICAZIONE

Simone Silvi - Senior Account Media Relations - s.silvi@inc-comunicazione.it - +39 335 1097279

Mariagrazia Martorana m.martorana@inc-comunicazione.it 333 5761268 – 06 441608 64

Valentina Spaziani v.spaziani@inc-comunicazione.it 349 5743907 – 06 441608 31

PER MAGGIORI INFORMAZIONI IN MERITO AL PROGETTO SU-EATABLE LIFE:

Mariacamilla Morino, Head of Communications Barilla Center for Food & Nutrition Foundation -

mariacamilla.morino@barillacfn.com +39 0521 262511; +39 338 6769407

⁹ FAO Aquastat <http://www.fao.org/aquastat/en/overview/methodology/water-use>

¹⁰ Mekonnen, M. M., & Gerbens-Leenes, W. (2020). The water footprint of global food production. *Water*, 12(10), 2696.

¹¹ Niccolucci et al., 2011