

DIETE SOSTENIBILI PER SALVARE IL PIANETA

DA GENNAIO 2020 PARTE LA SPERIMENTAZIONE DEL PROGETTO SU-EATABLE LIFE IN MENSE AZIENDALI E UNIVERSITA' ITALIANE E DEL REGNO UNITO

- *Dopo una prima fase di ricerca e design, parte la sperimentazione del progetto europeo SU-EATABLE LIFE, finalizzato a promuovere una dieta sana e sostenibile per ridurre le emissioni di CO₂ e l'utilizzo di acqua connessi alla produzione e al consumo di cibo*
- *I nostri sistemi alimentari sono responsabili fino al 37%¹ delle emissioni mondiali di gas ad effetto serra e sono parimenti intensivi in termini di consumo di acqua*
- *Il progetto SU-EATABLE LIFE propone 8 consigli pratici, che tutti possiamo mettere in atto a tavola, per salvaguardare la nostra salute e quella del Pianeta*
- *Presentati al Forum Internazionale su Alimentazione e Nutrizione della Fondazione Barilla i prossimi step del progetto che vedrà coinvolte 3 aziende e 4 università tra Italia e Gran Bretagna*

Che sia necessaria una modifica degli attuali sistemi alimentari e delle nostre scelte a tavola - se vogliamo salvaguardare la nostra salute e quella del Pianeta, in linea con gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite - è ormai un fatto sempre più evidente. Allo stato attuale, infatti, i sistemi alimentari non riescono a soddisfare le esigenze nutrizionali e a garantire la salute a lungo termine di quasi un terzo della popolazione mondiale. Al contempo, risultano responsabili fino al 37% circa delle emissioni di gas ad effetto serra globali, e sono parimenti intensivi in termini di consumo di acqua, rappresentando in media il 70%² del prelievo di acqua dolce. Ciò che scegliamo di mangiare ogni giorno può essere la chiave per attuare l'auspicata inversione di rotta. Basterebbe infatti che le persone adottassero una dieta sostenibile su base quotidiana per apportare benefici sia alla propria salute che a quella del Pianeta. È proprio su queste basi che poggia il progetto europeo SU-EATABLE LIFE, un'iniziativa triennale – suddivisa in varie fasi – la cui sperimentazione è in partenza da gennaio 2020 all'interno di mense universitarie e aziendali, in Italia e nel Regno Unito, dove la proposta di menù sostenibili sarà combinata ad attività educative e informative e all'uso di una piattaforma digitale dedicata per coinvolgere gli utenti attraverso contenuti educativi, sfide individuali e di gruppo. L'obiettivo è che l'adozione di una dieta sostenibile da parte delle persone coinvolte nella sperimentazione porti ad un risparmio di circa 5.300 tonnellate di CO₂ equivalente e circa 2 milioni di metri cubi d'acqua nei tre anni di durata del progetto. Di questo e dei primi risultati del progetto si è discusso nel corso della conferenza di medio termine intitolata "SU-EATABLE LIFE – Guidare la transizione verso diete sane e sostenibili", ospitata all'interno del decimo Forum Internazionale della Fondazione Barilla su Alimentazione e Nutrizione, in programma a Milano il 3 dicembre.

"Questo progetto punta a dimostrare che una dieta sostenibile garantisce benefici non solo per la salute delle persone, ma anche per l'ambiente, con un risparmio concreto di emissioni CO₂ equivalenti e acqua. Dopo una fase iniziale di ricerca scientifica, design degli esperimenti, coinvolgimento delle realtà partner, siamo ora pronti a dar vita a una "fase 2", che prevede l'avvio vero e proprio della sperimentazione nelle mense aziendali e universitarie, in Italia e Gran Bretagna. L'idea alla base di questo progetto è quella generale di ridurre le emissioni di carbonio nell'UE ispirando e coinvolgendo le persone ad adottare diete sostenibili. Ora il progetto è pronto a passare all'azione attraverso la sperimentazione concreta", spiega il **Prof. Riccardo Valentini**, coordinatore del progetto. Fondazione Barilla è ente capofila dell'iniziativa, alla quale collaborano anche altre realtà partner: [greenApes](#), la Benefit Corporation che fornisce la piattaforma digitale utilizzata per ingaggiare gli utenti nelle mense, la [Wageningen University](#), responsabile dell'elaborazione dei dati raccolti, e la [Sustainable Restaurant Association](#), il partner che supporta lo sviluppo dell'iniziativa nel Regno Unito.

Al progetto, in partenza nelle mense all'inizio del 2020, hanno già aderito diverse aziende, università e società di catering, fra le quali Artizian Catering, Footitude, University of Worcester e City University in UK ed Università di Parma e ER.GO (Azienda Regionale Emilia-Romagna per il Diritto agli Studi Superiori) in Italia.

¹ Report IPCC agosto 2019 Land and Climate Change

² Dato sito FAO <http://www.fao.org/aquastat/en/overview/methodology/water-use>

"L'adozione di diete salutari e sostenibili rappresenta una strategia chiave per contrastare l'insorgenza di malattie non trasmissibili e il cambiamento climatico. Quindi, interventi volti a migliorare le scelte in termini di salute e sostenibilità nel contesto della ristorazione collettiva (mense scolastiche, universitarie, aziendali, etc.) sono particolarmente rilevanti dato l'elevato numero di utenti giornalieri e la grande quantità di alimenti serviti ogni giorno", ha dichiarato **Francesca Scazzina**, Professore Associato di Nutrizione Umana, Dipartimento di Scienze degli Alimenti e del Farmaco, Università di Parma.

"ER.GO ha aderito al progetto europeo SU-EATABLE LIFE, allo scopo di promuovere nuovi modelli di alimentazione sana e sostenibile all'interno dei propri servizi ristorativi. Le mense di Parma rappresentano sia per tipologia di offerta, sia per numero di utenti, un laboratorio di grande interesse per mettere a punto buone prassi da estendere a tutta la ristorazione universitaria. In tal senso le azioni previste nel progetto risultano pienamente in armonia con le politiche aziendali che mirano a garantire agli studenti universitari un servizio di qualità elevata e rispettoso dell'ambiente", ha dichiarato **Patrizia Mondin**, Direttore ER.GO.

"È fondamentale includere gli studenti, il personale, i decisori politici e la comunità locale nello sviluppo della propria visione. Non è possibile farcela da soli, l'innovazione non si realizza mai in una condizione di isolamento. Questo è uno dei motivi per cui abbiamo deciso di partecipare al progetto SU-EATABLE LIFE, dando agli studenti e al personale l'opportunità di compiere scelte alimentari sostenibili presso la nostra mensa. L'applicazione greenApes aggiungerà un elemento di divertimento. Quando la sostenibilità e il cibo si incontrano e diventano fonte di ispirazione, più persone possono sentirsi motivate all'azione e al cambiamento del proprio comportamento" ha dichiarato infine **Katy Boom**, Director of Sustainability, University of Worcester.

SU-EATABLE LIFE punta a dimostrare che è possibile ispirare i cittadini dell'UE ad adottare diete sane e sostenibili, al fine di apportare vantaggi per l'ambiente e la loro salute. Cosa si intende per dieta sostenibile? Parliamo di una proposta prevalentemente su base vegetale, che preveda verdura e frutta a ogni pasto, cereali (es. farro, orzo, riso) o derivati (es. pasta, pane, cous-cous, polenta), meglio se integrali. Olio extra vergine di oliva per condire e cucinare, prediligendo fonti di proteine come legumi, pesce, carne bianca e uova, con un moderato consumo di carne rossa e latticini. Per rendere più appetibili e sani spuntini, insalate, primi piatti e minestre, è consigliata l'aggiunta di semi (es. girasole, sesamo, zucca) e frutta secca (es. noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi, arachidi) quali validi alleati per una dieta sana ed equilibrata. Con un occhio sempre attento alla stagionalità degli ingredienti utilizzati e alla riduzione degli sprechi a tavola.

GLI 8 CONSIGLI PER UNA DIETA SANA E SOSTENIBILE

Il progetto ha elaborato 8 consigli utili per migliorare la salute e "pesare" meno sul Pianeta attraverso scelte alimentari sostenibili:

1. Mangiare molta verdura, legumi e frutta fresca, introducendo anche frutta secca e cereali integrali.
2. Scegliere ingredienti di stagione, varietà locali o della tradizione.
3. Mangiare cibo fresco e quanto più possibile preparato naturalmente.
4. Bere molta acqua, se possibile del rubinetto, e non sprecarla.
5. Ridurre, riusare e riciclare i materiali usa e getta e gli imballaggi.
6. Non consumare troppa carne, soprattutto quella rossa, salumi e insaccati.
7. Non esagerare con formaggi, burro e latte.
8. Non sprecare cibo, mettendo nel piatto solo ciò che serve.

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

Simone Silvi - Senior Account Media Relations - s.silvi@inc-comunicazione.it - +39 335.10.97.279

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:

Alessandra Varotto, External Relations and Communication Manager, SU-EATABLE LIFE Project, alessandra.varotto@external.barillacfn.com +39 348 766 99 42