

L' impronta ecologica della nostra dieta

E.M.

Che cosa fare Viviamo immersi in un **ambiente** che non è l' ideale, poco ma sicuro. Però è sbagliato pensare che non possiamo fare nulla per proteggerci, o anche per migliorare la situazione a tutto vantaggio delle generazioni future. Anzi, quasi sempre una scelta di salute personale si trasforma in un atto positivo per l' ecosistema generale, come sottolinea Alessandro Miani, presidente Sima e docente di Prevenzione Ambientale del Dipartimento di Scienze e Politiche Ambientali dell' università Statale di Milano: «Uno stile di vita sano resta il pilastro principale per proteggersi dalle malattie e la dieta mediterranea, che si distingue per un ampio consumo di frutta, verdura e carboidrati, è la scelta giusta per la prevenzione dei tumori ma anche per proteggere l' **ambiente**: in una nazione come la nostra il 30 per cento dell' impronta ecologica, quindi del consumo di territorio e risorse, è connesso proprio a produzione e consumo di cibo e l' alimentazione mediterranea, oltre a costare di meno rispetto a una in "stile statunitense" (è stato stimato che un menu all' occidentale costi circa sei euro al giorno, una giornata di dieta mediterranea quattro euro, ndr), ha un minor impatto ambientale. La prevenzione poi passa anche da un adeguato esercizio fisico, che può scongiurare il 70 per cento di patologie come infarti, ictus, diabete e riduce anche il rischio di tumori». Muoversi e scegliere cibi sani e genuini è perciò il primo passo per tenere alla larga i tumori e altre malattie, ma come ci si difende da acque poco pulite, dal contatto con le miriadi di sostanze chimiche che ci troviamo attorno ogni giorno, dall' inquinamento con cui dobbiamo fare i conti se viviamo in città ad alta densità di traffico? «In molti casi siamo inermi, ma non dobbiamo sottovalutare che ciascuno può scegliere consapevolmente come spendere i propri soldi, pochi o tanti, e indirizzare così il mercato - risponde Miani -. Comprare solo prodotti realizzati in maniera ecosostenibile o andare in vacanza dove l' **ambiente** è salvaguardato sono comportamenti che incidono più di quanto crediamo. Acquistare acqua in bottiglie di

The collage contains three main visual elements:

- Newspaper Article:** A snippet from 'L'Espresso' dated 16/09/2018, titled 'Depurazione: il buon esempio? In Brianza la ditta l'azienda pubblica'. It discusses water purification in the Brianza region.
- World Map:** A map titled 'Nel mondo' showing environmental indicators for various countries, such as CO2 emissions and water usage.
- Advertisement:** An advertisement for 'COLESTEROL ACT PLUS' cholesterol medicine, featuring product images and pricing information like 'OFFERTA 30 COMPRESSE 12.90'.

vetro anziché di plastica è più faticoso ma è un gesto che tutela l' **ambiente**: se in tanti lo facessimo le aziende cambierebbero strategie, perché chi ha come obiettivo la vendita segue ciò che chiede il mercato. E il mercato siamo noi, con tutte le piccole e grandi spese di ogni giorno». Secondo l' esperto esistono però «trappole» anche per i più volenterosi, che intendono compiere scelte sagge per se stessi e per l' **ambiente**: troppe volte infatti la pubblicità è ingannevole e il prodotto eco-friendly non è affatto «pulito» oppure non aiuta davvero a migliorare l' **ambiente** attorno a noi. «Purtroppo non esiste un ente terzo pubblico di riferimento che possa certificare le affermazioni delle aziende a garanzia dei consumatori: la Sima si sta impegnando proprio perché in un prossimo futuro possano nascere laboratori indipendenti che verifichino l' esattezza delle dichiarazioni commerciali - racconta Miani -. A oggi non c' è un obbligo ma le aziende possono decidere di sottoporsi a verifiche scientifiche di terzi su base volontaria: individuare chi compie simili scelte a garanzia dei cittadini è quindi un modo per premiare chi offre processi produttivi davvero ecosostenibili, senza vantarsene soltanto in pubblicità non verificabili». Per proteggere noi e l' **ambiente**, quindi, dobbiamo imparare a vagliare bene le proposte del mercato, puntando su ciò che garantisce prove scientifiche di ecosostenibilità o reale efficacia.