

«Così mangiamo troppa acqua»

L'allarme dei ricercatori in vista della Giornata mondiale: serve una dieta alimentare più sostenibile «Non è una risorsa infinita: c'è un problema legato al cambiamento climatico e al surriscaldamento»

DANIELA

FASSINI

Mangiamo troppa acqua. Quella utilizzata per produrre il cibo che ogni giorno portiamo in tavola. Adottando una dieta sostenibile rispetto ad una non sostenibile si potrebbero risparmiare, ogni giorno, 80 lavatrici a pieno carico, o 33 docce da 10 minuti, che equivalgono al consumo di 4.000 litri di acqua. Lo stesso consumo di acqua che finisce nei nostri piatti. Con una diete sostenibile dal punto di vista idrico potremmo quindi risparmiare fino a 80 lavatrici al giorno, sostengono i ricercatori della Fondazione Barilla che, in occasione della Giornata mondiale dell'Acqua che si celebra il 22 marzo, hanno messo a punto un ricettario in grado di guidarci verso la scelta di piatti e pietanze idricamente sostenibili. Non tutti i cibi, infatti, hanno la stessa impronta idrica. 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 decenni. Insomma, per ridurre il consumo di acqua si può partire da diete più sostenibili. Sul tema, Fondazione Barilla guida il progetto europeo, Su-Eatable Life, che mira proprio a promuovere l'adozione di menù sani e sostenibili. «Abbiamo consumi eccessivi di acqua» spiega Riccardo Valentini, professore all'Università degli Studi della Tuscia e coordinatore progetto Su Eatable Life per Fondazione Barilla, già premio Nobel per la Pace nel 2007 e da gennaio presidente della società italiana delle Scienze e del Clima. L'acqua non è una risorsa infinita: oggi è messa ancora più a rischio dal cambiamento climatico e dal surriscaldamento globale. L'obiettivo è quello di spingere i consumatori ad avere un atteggiamento più sostenibile. «Non serve necessariamente rinunciare

Sicilia, dove ormai dobbiamo coltivare piante che consumano pochissima acqua».

Pertanto, ribadiscono i ricercatori, diventa molto importante quello che mangiamo ogni giorno. «Scegliere una dieta attenta all'ambiente avrebbe un impatto positivo sulla disponibilità di acqua – aggiunge Marta Antonelli, direttore della Ricerca di Fondazione Barilla – Una dieta a base vegetale nutrizionalmente equivalente a una a base di proteine animali ridurrebbe l'impronta idrica del 38%. 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 globale».

Per ridurre l'impronta idrica e risparmiare acqua, valgono comunque le tre regole d'oro: adottare una dieta ricca di verdura, legumi, frutta e cereali integrali. Secondo: ridurre gli sprechi alimentari. Ogni volta che sprechiamo il cibo, stiamo buttando via anche tutta l'acqua che è servita per produrlo. Terzo, bere molta acqua, preferendo, quando possibile, l'acqua di rubinetto: bere da una bottiglia riutilizzabile, garantirebbe una maggiore disponibilità di acqua a 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 trasporto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per produrre un chilo di verdura servono 336 litri di H₂O, per un chilo di carne di maiale 6.299 e addirittura 15.139 per lo stesso quantitativo di manzo.

La riflessione necessaria su un bene prezioso che non è infinito

alla carne o ai piatti della nostra tradizione gastronomica» aggiunge Valentini. Con la giusta informazione, si può arrivare a risparmiare fino a 11 miliardi di metri cubi l'anno di acqua, «se tutti mangiassero in modo sostenibile». L'Italia, fra l'altro, più di altri Paesi in Europa soffre di risorse idriche. «D'inverno ce ne dimentichiamo – aggiunge Valentini – ma d'estate abbiamo visto tutti cosa succede ad esempio in



Copyright © Avvenire
[Powered by TECNAVIA](#)

Martedì, 16.03.2021 Pag. .A16

Copyright © Avvenire