

Ecologia nutrizionale: per andare oltre il piatto equilibrato

Spazio 21 (in)forma 15 ottobre 2014 17.00-18.30

Antoine Casabianca

Presidente Acsi

Tutti obesi ?

- 20% ragazzi CH sovrappeso
- Alimentazione e movimento ?
- Piatto equilibrato (DSS)

Piramide alimentare svizzera



Impronta ecologica

- *En Suisse, presque 30 % des nuisances environnementales sont dues à l'alimentation".*
- Ecologia nutrizionale
- Come misurare l'impatto ?
- Sondaggio acsi 2013

Decisioni che contano

DÉCISIONS ET FACTEURS CLÉS DU DOMAINE DE CONSOMMATION « ALIMENTATION »		INFLUENCE SUR L'IMPACT ENV. TOTAL D'UNE PERSONNE PAR AN*
Production	Production • lieu de production, consommation d'eau (épuiement des réserves d'eau naturelles en eau) • type de culture et occupation de la surface (extensive, intensive, serre, bio, production intégrée, conventionnelle, etc.)	++ +++
	Distribution • moyen de transport	+
Acquisition	Achat/choix de la nourriture • distance du lieu d'achat / moyen de transport, fréquence • type de nourriture (viande, végétale, type de conservation, etc.) • provenance • saison • emballage	+ +++ + ++ +
Utilisation	Comportement quotidien de l'utilisateur • utilisation et type d'appareillage (étiquette Énergie pour lave-vaisselle, four, etc.)	+
Élimination	Fin de vie • quantité de déchets/restes • voie d'élimination (compostage, méthanisation, incinération etc.)	++ +

Ecobilanci

Ombra ecologica

L'impatto ambientale di un prodotto o di un servizio può essere analizzato, valutato e confrontato mediante gli ecobilanci (PIA)

Quale inquina meno?

					
☐ fagioli surgelati in sacchetto	☐ fagioli in scatola	☐ fagioli della regione, freschi, coltura in pieno campo	☐ fagioli secchi dalla Cina		

Fagioli, offerta invernale: per 1 kg di fagioli cotti, pronti a essere serviti (considerati la coltivazione, l'imballaggio e il trasporto)

					
☐ fagioli surgelati in sacchetto	☐ fagioli in scatola	☐ fagioli della regione, freschi, di serra	☐ fagioli secchi dalla Cina	☐ fagioli dall'Egitto, freschi, coltura in pieno campo	

Imballaggio di prodotti per la doccia per 100 docce (considerati l'imballaggio e il trasporto)

					
---	---	---	--	--	--



2070 PIA



2050 PIA



1370 PIA



2050 PIA



2070 PIA



2050 PIA



4140 PIA



2050 PIA



4780 PIA



470 PIA



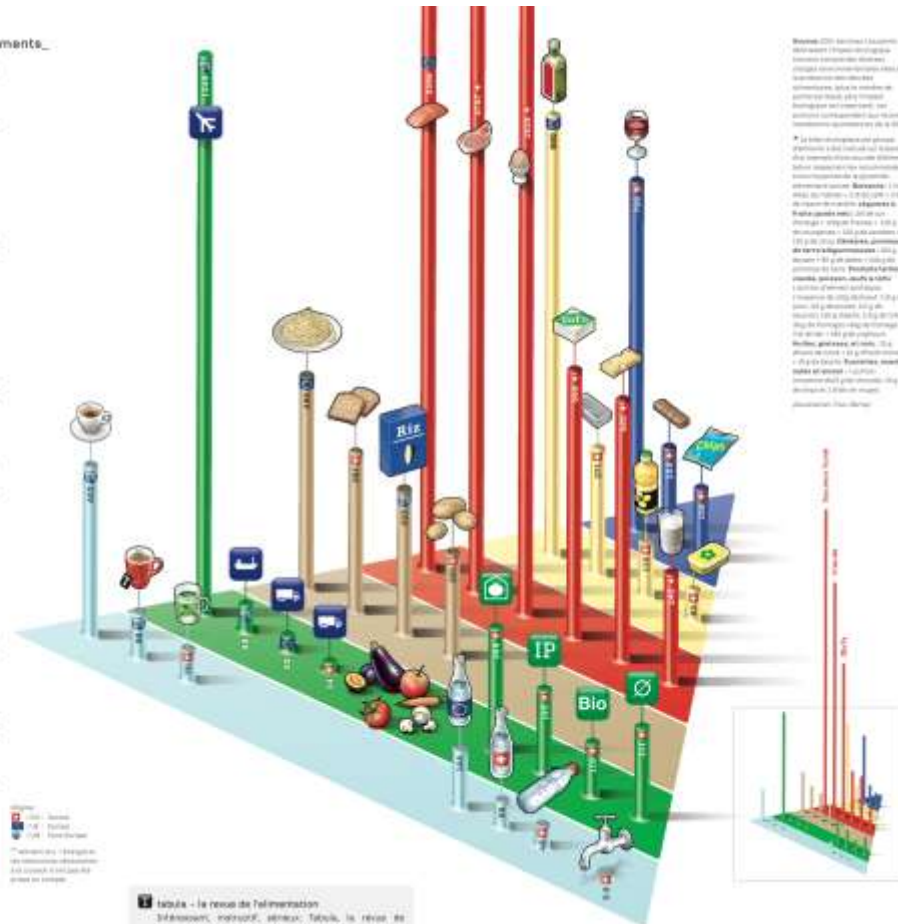
130 PIA



26 PIA

Un'ombra eloquente

Le bilan écologique des aliments

[illegible]

Abstract. CD4⁺ T-helper 1 (Th1) lymphocytes play a central role in the pathogenesis of autoimmune diseases. However, the mechanisms by which Th1 cells are regulated remain unclear. We have shown that Th1 cells are regulated by a complex network of cytokines, including interleukin (IL)-2, IL-4, IL-6, IL-10, IL-12, IL-13, IL-15, IL-17, IL-18, IL-19, IL-20, IL-21, IL-22, IL-23, IL-24, IL-25, IL-26, IL-27, IL-28, IL-29, IL-30, IL-31, IL-32, IL-33, IL-34, IL-35, IL-36, IL-37, IL-38, IL-39, IL-40, IL-41, IL-42, IL-43, IL-44, IL-45, IL-46, IL-47, IL-48, IL-49, IL-50, IL-51, IL-52, IL-53, IL-54, IL-55, IL-56, IL-57, IL-58, IL-59, IL-60, IL-61, IL-62, IL-63, IL-64, IL-65, IL-66, IL-67, IL-68, IL-69, IL-70, IL-71, IL-72, IL-73, IL-74, IL-75, IL-76, IL-77, IL-78, IL-79, IL-80, IL-81, IL-82, IL-83, IL-84, IL-85, IL-86, IL-87, IL-88, IL-89, IL-90, IL-91, IL-92, IL-93, IL-94, IL-95, IL-96, IL-97, IL-98, IL-99, IL-100, IL-101, IL-102, IL-103, IL-104, IL-105, IL-106, IL-107, IL-108, IL-109, IL-110, IL-111, IL-112, IL-113, IL-114, IL-115, IL-116, IL-117, IL-118, IL-119, IL-120, IL-121, IL-122, IL-123, IL-124, IL-125, IL-126, IL-127, IL-128, IL-129, IL-130, IL-131, IL-132, IL-133, IL-134, IL-135, IL-136, IL-137, IL-138, IL-139, IL-140, IL-141, IL-142, IL-143, IL-144, IL-145, IL-146, IL-147, IL-148, IL-149, IL-150, IL-151, IL-152, IL-153, IL-154, IL-155, IL-156, IL-157, IL-158, IL-159, IL-160, IL-161, IL-162, IL-163, IL-164, IL-165, IL-166, IL-167, IL-168, IL-169, IL-170, IL-171, IL-172, IL-173, IL-174, IL-175, IL-176, IL-177, IL-178, IL-179, IL-180, IL-181, IL-182, IL-183, IL-184, IL-185, IL-186, IL-187, IL-188, IL-189, IL-190, IL-191, IL-192, IL-193, IL-194, IL-195, IL-196, IL-197, IL-198, IL-199, IL-200, IL-201, IL-202, IL-203, IL-204, IL-205, IL-206, IL-207, IL-208, IL-209, IL-210, IL-211, IL-212, IL-213, IL-214, IL-215, IL-216, IL-217, IL-218, IL-219, IL-220, IL-221, IL-222, IL-223, IL-224, IL-225, IL-226, IL-227, IL-228, IL-229, IL-230, IL-231, IL-232, IL-233, IL-234, IL-235, IL-236, IL-237, IL-238, IL-239, IL-240, IL-241, IL-242, IL-243, IL-244, IL-245, IL-246, IL-247, IL-248, IL-249, IL-250, IL-251, IL-252, IL-253, IL-254, IL-255, IL-256, IL-257, IL-258, IL-259, IL-260, IL-261, IL-262, IL-263, IL-264, IL-265, IL-266, IL-267, IL-268, IL-269, IL-270, IL-271, IL-272, IL-273, IL-274, IL-275, IL-276, IL-277, IL-278, IL-279, IL-280, IL-281, IL-282, IL-283, IL-284, IL-285, IL-286, IL-287, IL-288, IL-289, IL-290, IL-291, IL-292, IL-293, IL-294, IL-295, IL-296, IL-297, IL-298, IL-299, IL-300, IL-301, IL-302, IL-303, IL-304, IL-305, IL-306, IL-307, IL-308, IL-309, IL-310, IL-311, IL-312, IL-313, IL-314, IL-315, IL-316, IL-317, IL-318, IL-319, IL-320, IL-321, IL-322, IL-323, IL-324, IL-325, IL-326, IL-327, IL-328, IL-329, IL-330, IL-331, IL-332, IL-333, IL-334, IL-335, IL-336, IL-337, IL-338, IL-339, IL-340, IL-341, IL-342, IL-343, IL-344, IL-345, IL-346, IL-347, IL-348, IL-349, IL-350, IL-351, IL-352, IL-353, IL-354, IL-355, IL-356, IL-357, IL-358, IL-359, IL-360, IL-361, IL-362, IL-363, IL-364, IL-365, IL-366, IL-367, IL-368, IL-369, IL-370, IL-371, IL-372, IL-373, IL-374, IL-375, IL-376, IL-377, IL-378, IL-379, IL-380, IL-381, IL-382, IL-383, IL-384, IL-385, IL-386, IL-387, IL-388, IL-389, IL-390, IL-391, IL-392, IL-393, IL-394, IL-395, IL-396, IL-397, IL-398, IL-399, IL-400, IL-401, IL-402, IL-403, IL-404, IL-405, IL-406, IL-407, IL-408, IL-409, IL-410, IL-411, IL-412, IL-413, IL-414, IL-415, IL-416, IL-417, IL-418, IL-419, IL-420, IL-421, IL-422, IL-423, IL-424, IL-425, IL-426, IL-427, IL-428, IL-429, IL-430, IL-431, IL-432, IL-433, IL-434, IL-435, IL-436, IL-437, IL-438, IL-439, IL-440, IL-441, IL-442, IL-443, IL-444, IL-445, IL-446, IL-447, IL-448, IL-449, IL-450, IL-451, IL-452, IL-453, IL-454, IL-455, IL-456, IL-457, IL-458, IL-459, IL-460, IL-461, IL-462, IL-463, IL-464, IL-465, IL-466, IL-467, IL-468, IL-469, IL-470, IL-471, IL-472, IL-473, IL-474, IL-475, IL-476, IL-477, IL-478, IL-479, IL-480, IL-481, IL-482, IL-483, IL-484, IL-485, IL-486, IL-487, IL-488, IL-489, IL-490, IL-491, IL-492, IL-493, IL-494, IL-495, IL-496, IL-497, IL-498, IL-499, IL-500, IL-501, IL-502, IL-503, IL-504, IL-505, IL-506, IL-507, IL-508, IL-509, IL-510, IL-511, IL-512, IL-513, IL-514, IL-515, IL-516, IL-517, IL-518, IL-519, IL-520, IL-521, IL-522, IL-523, IL-524, IL-525, IL-526, IL-527, IL-528, IL-529, IL-530, IL-531, IL-532, IL-533, IL-534, IL-535, IL-536, IL-537, IL-538, IL-539, IL-540, IL-541, IL-542, IL-543, IL-544, IL-545, IL-546, IL-547, IL-548, IL-549, IL-550, IL-551, IL-552, IL-553, IL-554, IL-555, IL-556, IL-557, IL-558, IL-559, IL-560, IL-561, IL-562, IL-563, IL-564, IL-565, IL-566, IL-567, IL-568, IL-569, IL-570, IL-571, IL-572, IL-573, IL-574, IL-575, IL-576, IL-577, IL-578, IL-579, IL-580, IL-581, IL-582, IL-583, IL-584, IL-585, IL-586, IL-587, IL-588, IL-589, IL-590, IL-591, IL-592, IL-593, IL-594, IL-595, IL-596, IL-597, IL-598, IL-599, IL-600, IL-601, IL-602, IL-603, IL-604, IL-605, IL-606, IL-607, IL-608, IL-609, IL-610, IL-611, IL-612, IL-613, IL-614, IL-615, IL-616, IL-617, IL-618, IL-619, IL-620, IL-621, IL-622, IL-623, IL-624, IL-625, IL-626, IL-627, IL-628, IL-629, IL-630, IL-631, IL-632, IL-633, IL-634, IL-635, IL-636, IL-637, IL-638, IL-639, IL-640, IL-641, IL-642, IL-643, IL-644, IL-645, IL-646, IL-647, IL-648, IL-649, IL-650, IL-651, IL-652, IL-653, IL-654, IL-655, IL-656, IL-657, IL-658, IL-659, IL-660, IL-661, IL-662, IL-663, IL-664, IL-665, IL-666, IL-667, IL-668, IL-669, IL-670, IL-671, IL-672, IL-673, IL-674, IL-675, IL-676, IL-677, IL-678, IL-679, IL-680, IL-681, IL-682, IL-683, IL-684, IL-685, IL-686, IL-687, IL-688, IL-689, IL-690, IL-691, IL-692, IL-693, IL-694, IL-695

[illegible]

Tableau - la revue de l'information
Informations, analyses, conseils : Tableau, la revue de recommandation de la Société Royale de Nutrition. 2000 vous sera régulièrement au plaisir. www.tableau.ca

Ecologia nutrizionale

Si tratta di una [scienza inter-disciplinare](#), che prende in esame tutte le componenti della catena alimentare e ne valuta gli effetti secondo 4 punti di vista principali: la salute umana, l'ambiente, la società e l'economia.

Le componenti della catena alimentare sono tutte quelle coinvolte nel processo di produzione e consumo del cibo, viene cioè seguito tutto il procedimento "dalla culla alla tomba", che comprende: la produzione, il raccolto, la conservazione, l'immagazzinamento, il trasporto, la lavorazione, il confezionamento, il commercio, la distribuzione, la preparazione, la composizione, il consumo del cibo e lo smaltimento dei materiali di scarto prodotti nelle varie fasi.

Le domande da porsi

- Questo caffè da dove viene, assicura un guadagno dignitoso ai contadini che lo coltivano? E questo latte: ha un prezzo giusto per il lavoro dell'allevatore? E poi, gli abiti che indosso: dove sono stati confezionati: da immigrati clandestini? E le scarpe. Da operaie che respirano veleni e lavorano senza contratto per una manciata di dollari al mese?
- Con i miei acquisti, scelgo un'azienda che inquina, che sfrutta i lavoratori, che spreca risorse preziose come l'acqua e la terra oppure voglio premiare e incoraggiare un'azienda che paga equamente i dipendenti, che riqualifica il territorio che sfrutta, che impiega energie rinnovabili e riduce al minimo i rifiuti?
- Noi non ci rendiamo abbastanza conto che quando acquistiamo scegliamo non solo un prodotto, ma un intero sistema produttivo, che arricchiamo qualcuno e impoveriamo altri.

Raccomandazioni 1

L'alimentation devrait être principalement d'origine végétale

L'alimentation devrait provenir d'une agriculture biologique

L'alimentation devrait être produite localement et en respectant le cycle des saisons

Les aliments devraient être les moins transformés possible

Les aliments devraient être emballés et/ou conditionnés écologiquement

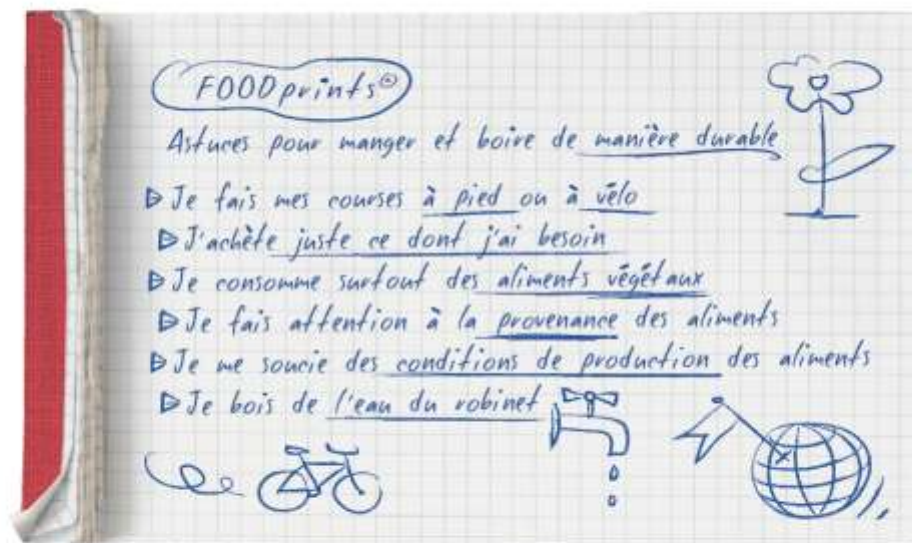
Le commerce des denrées alimentaires devrait être équitable

Raccomandazioni 2

FOODprints®

FOODprints® est le nom sous lequel sont réunis six conseils pour la vie quotidienne.

Vedi anche:
OFEV Consommation
respectueuse de
l'environnement
(alimentation)



Les FOODprints®, vous proposent des suggestions pratiques sur la façon d'adopter une alimentation équilibrée et durable. Même en n'appliquant qu'une partie des FOODprints® au quotidien, vous pouvez déjà ap-

Les FOODprints® mettent en lumière les aspects de l'alimentation durable qui sont déjà pris en considération dans les recommandations de la pyramide alimentaire suisse.

Link

- <http://www.oneplanetfood.info/alimentazione-sostenibile>
- <http://www.alimentation-responsable.com/ecologie-de-la-nutrition>
- <http://www.fao.org/rioplus20/fr/>
- <http://www.wir-essen-die-welt.ch>
- **Foodprint**
- <http://www.improntawwf.it/carrello/>
- <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/foodprints/>
- **Video**
- [Rat für Nachhaltige Entwicklung : Rapucation - Guten Appetit \(Video\)](#)
- [► La Storia dell'Acqua in Bottiglia – YouTube](#)
- <http://www.acsi.ch/index.cfm?scheda=2212&start=1>

Esempi concreti

- inpes
- ARE
- Carrello
- Ufam

One Planet Food

Alimentazione sostenibile | One Planet Food 15.10.14 11:31

HOME PROGETTI PARTNERS EXPO 2015

f t g+ e

Cerca...

ONE PLANET FOOD

Civil Society Participant
EXPO
 MILANO 2015

MANGIA SOSTENIBILE IMPATTO SU SPECIE CONSUMO DELLE RISORSE IMPATTO SUL CLIMA SPRECHI ALIMENTARI

Mangia Sostenibile

Un'alimentazione sostenibile prevede il consumo di cibo **nutrizionalmente sano**, con una **bassa impronta in termini di uso di suolo e di risorse idriche** impiegate, con **basse emissioni di carbonio e azoto**, attento alla **conservazione della biodiversità e degli ecosistemi**, ricco di cibi **locali e tradizionali**, equo e accessibile per tutti.

A dispetto, infatti, dei notevoli avanzamenti dell'agricoltura

ALIMENTAZIONE E SALUTE

Un'alimentazione rispettosa della Natura è anche un'alimentazione che ti tiene in

<http://www.oneplanetfood.info/alimentazione-sostenibile>

Page 3 sur 4

ARE

Sundesamt für Raumentwicklung ARE
Office fédéral du développement territorial ARE
Ufficio federale dello sviluppo territoriale ARE
Ufficio federal da svilup dal territori ARE



Alimentazione e sviluppo sostenibile

Buoni esempi in materia di sviluppo sostenibile

**Mettre en œuvre
la formation**



Promouvoir la formation des enseignants
**Prof
éduS**
en éducation à la Santé

UFAM

La spesa con il carrello intelligente

Unità didattica sui temi
ambiente, consumo
ed ecobilanci.



Dal IV al VII anno
di scuola
dell'obbligo

UFAM Carrello intelligente

SL1: La vita del succo d'arancia in immagini

Abbina correttamente le immagini ai testi. Trova per ogni testo un titolo adeguato.

[]

Le arance del tuo succo provengono perlopiù dal Brasile. Sono coltivate in grandi piantagioni. Il lavoro di chi le coltiva e le raccoglie è eseguito in gran parte a mano.

[]

I frutti maturi vengono spremuti. Il succo viene addensato in un concentrato (una specie di sciroppo) e surgelato.

[]

Il concentrato surgelato arriva via nave nei Paesi Bassi, da dove è trasportato in Svizzera.

[]

Il concentrato viene diluito con acqua e confezionato, pronto per il consumo.

[]

Il succo d'arancia giunge su palette nei negozi.

[]

Dal negozio è portato a casa. Il trasporto mediante forza muscolare è positivo per l'ambiente.

[]

Infine il succo arriva sul tavolo della colazione.

[]

La confezione finisce nel sacco della spazzatura e poi nell'impianto di termovalorizzazione. Se è di vetro o di PET viene invece riciclata.



R



U



S



A



P



M



T



E

Soluzioni:

--	--	--	--	--	--	--	--

UFAM

Markus Ahmadi

Il futuro nella borsa della spesa

Unità didattica sui temi ambiente, consumo ed ecobilanci



Guida ai consumi responsabili



L'ACSI ti informa

- con la rivista La borsa della spesa
- con il sito www.acsi.ch
- su facebook

Consigli alimentari



Bevi l'acqua del rubinetto

