

THINK MILK
TASTE EUROPE
BE SMART



YOUNG
read, learn, discover

LATTE E SOSTENIBILITÀ

Il 20 maggio 2020 la **Commissione europea ha presentato la Strategia “From Farm to Fork”** con l’obiettivo di costruire un **sistema alimentare sostenibile**, per salvaguardare la sicurezza alimentare e tutelare i cittadini europei e la natura. La sostenibilità si lega a due differenti ambiti, fra loro strettamente collegati: quello della salute e quello dell’ecologia. Ma la sostenibilità va anche intesa lungo le sue tre dimensioni, imprescindibili l’una dall’altra: dimensione **ecologica** = salvaguardia ambientale; dimensione **economica** = efficienza, crescita; dimensione **sociale** = equità.

L’alimentazione più salutare per il nostro fisico, infatti, è quella che privilegia cibi sostenibili anche dal punto di vista ambientale e sociale. Per questo imparare a sceglierli è importante tanto per il benessere individuale, quanto per il futuro di tutto il pianeta e delle comunità.

Alimentazione sostenibile: definizione

Scegliere un’alimentazione sostenibile, secondo la definizione **FAO/OMS**, significa adottare modelli alimentari che: *promuovono tutte le dimensioni della salute e del benessere degli individui; hanno bassa pressione e impatto ambientale; sono accessibili, convenienti, sicuri ed equi.*

Le regole di una dieta sana e sostenibile

Parlare di cibi sostenibili può essere parziale e fuorviante, più corretto invece è il concetto di dieta o alimentazione sostenibile proprio perché non è tanto il singolo alimento quanto l’insieme delle scelte quotidiane ad avere un impatto su salute e ambiente. Di seguito le **10 raccomandazioni internazionali** che aiutano a scegliere prodotti alimentari sostenibili per mantenerci in salute e gravare meno sul futuro del pianeta.

1. Mangiare un’ampia varietà di cibi di diversi gruppi alimentari.
2. Non consumare più alimenti di quelli sufficienti a soddisfare il proprio fabbisogno nutrizionale.
3. Scegliere il più possibile cibi freschi, poco trasformati e di produzione locale.
4. Informarsi sulla provenienza e le caratteristiche degli alimenti controllando le etichette.
5. Consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, preferibilmente fresca e di stagione.
6. Mangiare regolarmente legumi e cereali, preferendo quelli integrali a quelli raffinati.
7. Consumare latte e latticini in modo equilibrato. Le linee guida italiane indicano 3 porzioni al giorno di latte o yogurt e 3 alla settimana di formaggi.
8. Mangiare pesce circa due volte a settimana, preferendo le fonti sostenibili. Limitare il consumo di carni rosse e lavorate.
9. Includere modeste quantità di grassi ed evitare i grassi “trans” prodotti industrialmente.
10. Preferire l’acqua rispetto ad altre bevande, in particolare a quelle zuccherate.

Vi è poi un’ultima fondamentale raccomandazione: **ridurre gli sprechi**. Al vertice della classifica degli alimenti più “sprecati” si trovano la frutta e le verdure fresche mentre i **latticini, così come la carne, non solo vengono meno sprecati** (forse perché hanno un valore economico e percepito maggiore) ma si dimostrano anche **virtuosi lungo l’intera filiera**. In particolare, le **filieri locali tipiche dei prodotti DOP** hanno un punto di forza in quanto a sostenibilità, perché materie prime e fasi di lavorazione si concentrano in un territorio limitato, evitando lunghi trasporti che incidono sull’impronta ecologica. L’acronimo DOP, che sta per Denominazione di Origine Protetta, identifica infatti un prodotto originario di un luogo la cui qualità o le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente **ad un particolare ambiente geografico ed ai suoi intrinseci fattori naturali e umani** e le cui fasi di produzione si svolgono nella zona geografica delimitata.

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell’autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l’Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.



Best practice

Tra i progetti volti allo studio e al miglioramento della sostenibilità alimentare della filiera lattiero casearia c'è **LIFE TTGG, finanziato dall'Unione Europea**. "LIFE" è il programma dell'UE per l'ambiente ed il clima; TTGG sta per "The Tough Get Going", che in inglese significa "I duri cominciano a giocare". Il progetto, infatti, ha per protagonista un "duro" per eccellenza nel mondo dei formaggi italiani: il Grana Padano DOP. Il Consorzio di tutela di questo formaggio, infatti, ha accettato per primo di mettere la propria filiera sotto la lente del Politecnico di Milano e dell'Università Cattolica del Sacro Cuore per misurarne le prestazioni di sostenibilità. Partecipano al progetto anche partner di rilievo come Enersem (uno spin off del PoliMi), OriGin, Fondazione Qualivita e il CNIEL. Il risultato sarà una **procedura applicabile al miglioramento della sostenibilità alimentare di tutti gli altri prodotti DOP e IGP**.

Il latte fa bene al territorio

Se bere il latte porta benefici al nostro corpo, produrlo invece ne porta su tutto il territorio. Non si fa riferimento solo agli aspetti economici, ma anche a tutte quelle conseguenze positive che si riflettono sul territorio, inteso come area geografica e come comunità.

La produzione di latte è una delle principali forme di presidio e tutela del territorio. Per allevare delle vacche da latte occorre un terreno di dimensioni adeguate, è necessario prendersene cura e gestire lo sfalcio regolare delle superfici, controllare la vegetazione legnosa per evitare il progressivo degrado e il conseguente pericolo di incendi o di dissesto idrogeologico. Se poi pensiamo alla buona qualità della produzione, combinata alla cura del territorio, la formula è perfetta per stimolare il turismo gastronomico, che permette di esplorare paesaggi e culture attraverso i prodotti tipici. È una forma di viaggio alla ricerca di ritmi più lenti, di tradizione e autenticità. Il legame del mondo agricolo con quello turistico è molto stretto, con effetti positivi sui territori, sugli abitanti, sugli ospiti, sull'economia e sul turismo, con la creazione di un effetto moltiplicatore tra tutti i fattori. Con i suoi oltre 50 formaggi DOP e IGP da Nord a Sud, il settore lattiero-caseario rappresenta certamente un'importantissima fonte di attrazione per il turista gastronomico in Italia.

Benefici socio-economici del latte

L'Unione europea è un importante produttore di latte e prodotti lattiero-caseari, tutti i paesi europei ne producono e il settore rappresenta una percentuale significativa del valore della produzione agricola dell'UE. Nell'UE la produzione totale di latte è stimata a circa 155 milioni di tonnellate all'anno. I principali produttori sono Germania, Francia, Polonia, Paesi Bassi, Italia e Spagna. Insieme rappresentano quasi il 70% della produzione dell'UE.

La filiera lattiero casearia italiana vale circa 16 miliardi di euro l'anno (di cui 3,5 di esportazioni). Rappresenta, perciò, il **primo comparto agroalimentare nazionale per valore**. La produzione complessiva di latte è di 12 milioni di tonnellate, di cui il 50% circa destinato alla produzione di formaggi DOP e l'11% al consumo come latte fresco. Sostenere il sistema lattiero caseario in un momento non facile anche per la situazione post Covid-19 significa tutelare un settore strategico dell'economia nazionale e comunitaria. Un settore che può avere un forte impatto positivo sulla ripresa una volta attraversata la crisi. E ciascuno di noi, in quanto consumatore, può contribuire a questo risultato attraverso piccoli gesti quotidiani, supportando una filiera che crea valore per centinaia di migliaia di famiglie e per l'intera economia nazionale e comunitaria.

Un sistema virtuoso che crea benessere diffuso

In Italia operano circa **600 cooperative lattiero-casearie** - diffuse in Lombardia, Emilia-Romagna, Trentino-Alto Adige, Veneto, Sardegna, Piemonte, Marche, Puglia, Campania e Calabria - che generano un giro d'affari di più di 7 miliardi di euro e garantiscono occupazione a oltre **13.000 addetti**. Alle cooperative aderiscono circa **17.000 stalle**, da cui viene raccolto oltre il **62% della materia prima nazionale**, ovvero circa 7,5 milioni di tonnellate di latte. Il sistema cooperativo rappresenta un **modello economico virtuoso e solidale**. Promuove, infatti, una più equa distribuzione del valore alla base sociale: ovvero agli stessi agricoltori. Non a caso le regioni dove il sistema cooperativo è più sviluppato sono anche quelle in cui il benessere è maggiormente diffuso.

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.