

Cronisti in classe QN LA NAZIONE 2023

Comitato Promotore
Celebrazioni Pucciniane

ACQUA MINERALE NATURALE
FONTEVIVA

STUDI CALZETTA

Dr. Dent
CENTRO ODONTOIATRICO

CONAD
Persone oltre le cose

LA REDAZIONE

La scuola media "Galileo Galilei"



Tutti gli articoli e la scelta delle immagini sono stati elaborati dalla classe terza E della Scuola Media "Galileo Galilei" di Casola in Lunigiana (Istituto Comprensivo "Moratti") formata dai seguenti studenti / studentesse: Boriassi Matilde, Duranti Rocco, Lenzi Pietro, Sadik Othmane, Serafini Leonardo, Spadoni Andrea e Van Rijn Soraya. La docente tutor è la Professoressa Roberta Baroni, il Dirigente Scolastico è il dottor Marco Battella.

Un prodotto deve avere in etichetta il logo comunitario: una foglia su un campo verde con 12 piccole stelle

L'alimentazione sostenibile: cos'è?

Meglio usare alimenti del nostro territorio, bio o di cui sappiamo la provenienza (DOP, IGT, IGP, KMO)

L'alimentazione sostenibile è quello stile nutrizionale che riduce al minimo il consumo di acqua, suolo ed energia, limitando l'uso di additivi e pesticidi, riducendo gli allevamenti e la pesca intensivi e, di conseguenza, anche le emissioni di anidride carbonica, così pericolose per l'intensificazione dell'Effetto Serra. Al giorno d'oggi seguire un'alimentazione sostenibile è il primo passo per garantire al pianeta Terra il benessere che merita. La sostenibilità alimentare è fondamentale anche per la nostra salute: abituarsi ad un'alimentazione sostenibile è possibile a partire dalla scelta dei prodotti che mettiamo in tavola ogni giorno per il nostro nutrimento.

Scegliere per esempio alimenti sostenibili del territorio, bio o di cui sappiamo per certo la provenienza (DOP, IGT, IGP, KMO), quindi prodotti realizzati senza l'uso di sostanze chimiche o manipolati geneticamente, è di fondamentale importanza. Molte persone quando vanno a fare la spesa in un qualsiasi supermercato si fanno spesso guidare,



Il nostro pianeta è piccolo, densamente popolato e deve sostenere anche tutte le diverse attività economiche mentre le risorse disponibili sono limitate

comprensibilmente, dal prezzo degli alimenti, preferendo spendere qualche euro in meno e comprando prodotti provenienti da allevamenti o da piantagioni di tipo intensivo, non sapendo che in vari supermercati, come per esempio Conad, Lidl, Esselunga, Coop, per citare alcuni

dei gruppi più diffusi sul nostro territorio, esistono dei percorsi qualità che permettono di mangiare in modo sano e bio spendendo cifre non troppo elevate. La popolarità del cibo biologico è aumentata vertiginosamente nel corso degli ultimi 20 anni e sempre più persone hanno scel-

to e scelgono di mangiare cibo bio. Con il termine "biologico" si indica il processo attraverso il quale si produce cibo o altro bene, secondo delle regole molto precise: niente prodotti chimici, antibiotici, ormoni e no ogm. Se si fa un giro nel reparto ortofrutta di un supermercato si troveranno molti tipi di frutta e verdura davvero molto lucidi, colorati e senza deformazioni che invitano il cliente a comprarli; il cibo sostenibile invece presenta imperfezioni anche se sicuramente è più gustoso e profumato di quello non sostenibile.

Per essere davvero bio un prodotto deve avere in etichetta il logo comunitario: una foglia su un campo verde con 12 piccole stelle; la presenza di questo logo europeo significa che quel determinato prodotto è riconosciuto e certificato come biologico dalla Comunità Europea e a provarlo c'è il codice identificativo rilasciato dal ministero delle politiche agricole e forestali (MI.P.A.A.F.) all'ente di certificazione e l'indicazione dell'origine delle materie prime agricole.

Troppi i danni alla salute dell'uomo, sia di tipo sociale che ambientale

«L'allevamento intensivo? No davvero, grazie» Gli studi dell'Associazione medici per l'ambiente

In alcune lezioni abbiamo approfondito l'allevamento intensivo, con particolare riferimento alla sua insostenibilità. L'allevamento inquina il suolo, l'acqua e l'aria, generando danni collaterali quali la deforestazione, la perdita di bio-diversità, lo sviluppo di zoonosi (malattie trasmissibili da animale a uomo), il rilascio di gas serra (per il 23% del totale delle emissioni) e il concorso per lo sviluppo di quella che gli scienziati ritengono la prossima emergenza sanitaria, l'antibiotico-resistenza. A lanciare l'allarme è l'Associazione Medici per l'Ambiente (isde.it) che ha analizzato l'impatto sulla salute umana dell'allevamento in-

tensivo. La ricerca ha evidenziato i danni diretti alla salute dell'uomo, di tipo sociale e ambientale derivanti da questa pratica. Il primo punto evidenziato è il rischio di zoonosi poiché l'alta concentrazione di animali in spazi chiusi e limitati favorisce lo sviluppo di malattie, comprese quelle che dagli animali possono passare all'uomo (la cosiddetta "aviaria" o la SarsCov1 ne sono esempi noti). Le condizioni particolarmente innaturali di allevamento (altissima concentrazione di individui in spazi limitati senza ricambio d'aria e mancanza di ritmi legati all'alternarsi del giorno/notte) richiedono, per il mantenimento in vita de-



gli animali, un alto livello di medicazione attraverso il cibo, particolarmente con antibiotici, contribuendo all'aggravamento del fenomeno dell'antibiotico-resistenza. Senza contare le enormi sofferenze degli animali allevati in questo modo.

Un'altra alimentazione

Cambiare è sempre è possibile

Ci sono alcune azioni fondamentali che tutti noi possiamo fare per avere un'alimentazione sana e sostenibile: comprare dai piccoli allevatori/coltivatori o acquistare prodotti comunque bio e a km 0, limitare il consumo di cibo proveniente da allevamenti intensivi, consumare prodotti freschi e di stagione e ridurre lo spreco alimentare. Dovremmo seguire un'alimentazione sostenibile perché ciò avrebbe enormi benefici per l'ambiente e, quindi, per noi, specie umana, consumando meno acqua ed energia, limitando l'uso di sostanze chimiche nocive e ridu-

cendo il numero di allevamenti intensivi, causa di altissime emissioni di anidride carbonica. Per fare un esempio un kg di carne di manzo produce un'emissione di 60 kg di CO2 nell'atmosfera, mentre un kg di legumi arriva a produrre solo 0,80 kg di CO2. Negli allevamenti intensivi gli animali vengono cresciuti con grandi quantitativi di medicinali (antibiotici, innanzi tutto) e in condizione di grande sofferenza. La nostra scelta di acquisto è fondamentale. Un caso concreto riguarda l'acquisto delle uova: si deve leggere sulla confezione se le galline sono state allevate a terra, all'aperto e con mangimi biologici. Il sistema di allevamento migliore è quello identificato dal numero 0, che significa biologico e all'aperto, mentre non si dovrebbero scegliere le uova con il numero 3, che significa che le galline sono state allevate in gabbia.