

## LE SCELTE ALIMENTARI COME LEVA DI TRASFORMAZIONE

Quando l'Associazione Buon Pro è venuta nei nostri uffici per presentarci il progetto "Cosa metto nel piatto?", abbiamo compreso rapidamente le molteplici valenze positive che quella proposta portava con sé.

Innanzitutto, l'idea nasceva da un'associazione del nostro territorio, formata prevalentemente da donne, che erano in possesso delle competenze e dell'esperienza necessaria per attuarla. Anche l'educazione alimentare prodotta dalle grandi aziende della ristorazione è valida e di qualità, ma sviluppare il percorso con persone che vivono e agiscono in Valdera rappresenta evidentemente un valore aggiunto, un potenziale per i possibili sviluppi e intrecci futuri.

Un altro aspetto significativo è rappresentato dall'impostazione 'partecipata' del progetto: il coinvolgimento attivo dei bambini e delle loro famiglie, degli addetti al servizio di refezione, delle insegnanti e degli amministratori rappresenta un fattore non sufficiente, ma decisivo per il successo dell'iniziativa; niente a che vedere con l'approccio meramente teorico-didattico, che, per quanto corretto e curato, non può generare il coinvolgimento necessario ad indurre cambiamenti nelle abitudini alimentari.

Il progetto trova poi i suoi punti di riferimento nei concetti di promozione della salute e di sostenibilità ambientale e sociale. Nella società improntata ai consumi in cui tuttora viviamo, i bambini sono sempre più esposti ad assumere un eccesso di zuccheri, proteine e calorie che facilmente portano allo sviluppo di sovrappeso e obesità; per converso, l'alimentazione 'mediamente praticata' non include in misura sufficiente quegli alimenti, come legumi, verdure, cereali integrali,..., che le più recenti ricerche scientifiche indicano come nutrienti in grado di proteggere e mantenere sano il nostro organismo.

Mi preme però sottolineare il tema della sostenibilità, che è centrale nel mondo contemporaneo e anch'esso ben sottolineato all'interno del progetto. Da questa chiave di lettura emerge che proprio quei cibi che nuocciono maggiormente alla salute sono gli stessi che hanno un elevato impatto ambientale, risultando responsabili di grandi emissioni di gas serra, del consumo di acqua e dello spreco di risorse. La ricerca scientifica ha di recente rielaborato due diverse piramidi degli alimenti: una che considera la frequenza con cui dovrebbero essere consumati gli alimenti, l'altra che analizza il costo ambientale per la produzione di quello stesso alimento. Si può così vedere che gli alimenti più utili all'organismo sono quelli che richiedono meno risorse, con un doppio vantaggio: per la nostra salute e per l'ambiente. Sono concetti che dobbiamo e vogliamo diffondere nella nostra comunità, per accrescerne la consapevolezza e responsabilità.

Un sistema alimentare sostenibile socialmente implica poi che tutti abbiano la possibilità di provvedere al proprio sostentamento. Invece, ancora oggi, nel mondo globale interconnesso la fame uccide più persone ogni anno di quanto facciano l'AIDS, la malaria e la tubercolosi sommate tra loro. Eppure, tutte le maggiori organizzazioni internazionali concordano nell'evidenziare che la produzione potrebbe essere più che sufficiente per sfamare l'intera popolazione mondiale, anche tenendo conto dei trend di crescita previsti.

Ma che cosa c'entra questo dato sconvolgente con il percorso educativo che andiamo realizzando? Se ci fermiamo a pensare, però, possiamo capire che questa condizione diseguale nella disponibilità di cibo discende certo dalle scelte di destinazione dei suoli operata dagli Stati, ma anche dalle decisioni alimentari delle persone come noi. L'alimentazione basata su un alto consumo di carne, infatti, è estremamente inefficiente: è stato stimato che un ettaro coltivato a patate e un ettaro coltivato a riso sono in grado di provvedere mediamente al nutrimento annuo rispettivamente di 22 e 19 persone, mentre un ettaro destinato alla produzione di manzo è sufficiente per il nutrimento annuo di una sola persona (dati FAO).

Prescindendo da considerazioni di carattere etico, che mettono in discussione il dominio esercitato dall'uomo sulle altre specie viventi, e pur considerando che gli animali da allevamento costituiscono una potenziale scorta di cibo in occasione di carestie, la limitazione del consumo di carne (da operarsi in particolare nei paesi sviluppati, quali maggiori consumatori) rappresenta un fattore di sostenibilità del sistema agroalimentare universale, per poter disporre di un maggior quantitativo di cereali per l'alimentazione umana, in particolare nei paesi a basso reddito. In base ai dati pubblicati dalla FAO nel 2014, 805 milioni di persone nel mondo non hanno abbastanza da mangiare; l'88% di queste vive nei paesi in via di sviluppo.

Siamo allora tutti indistintamente destinatari di un domanda: è accettabile – come specie umana - condividere un pianeta in cui oltre il 15% degli abitanti soffre la fame ogni giorno? Possiamo ancora rimanere passivi di fronte a sistemi economici e sociali che privilegiano l'arricchimento individuale rispetto alla salvaguardia dell'ambiente e alla vita stessa?

In questo senso, il progetto di cui siete protagonisti è ovviamente una goccia nel mare, un messaggio nella bottiglia; ma è una goccia consapevole, che instilliamo volentieri nelle famiglie che frequentano le nostre scuole, confidando che possa presto incontrare tante altre piccole gocce, fino a formare un giorno un fiume inarrestabile.

Ringrazio l'Associazione Buon Pro per avercelo proposto, l'Amministrazione comunale e l'Istituto comprensivo di Calcinaia per averlo prontamente accolto.

IL DIRIGENTE DELL'AREA SOCIO-EDUCATIVA DELL'UNIONE VALDERA  
Giovanni Forte