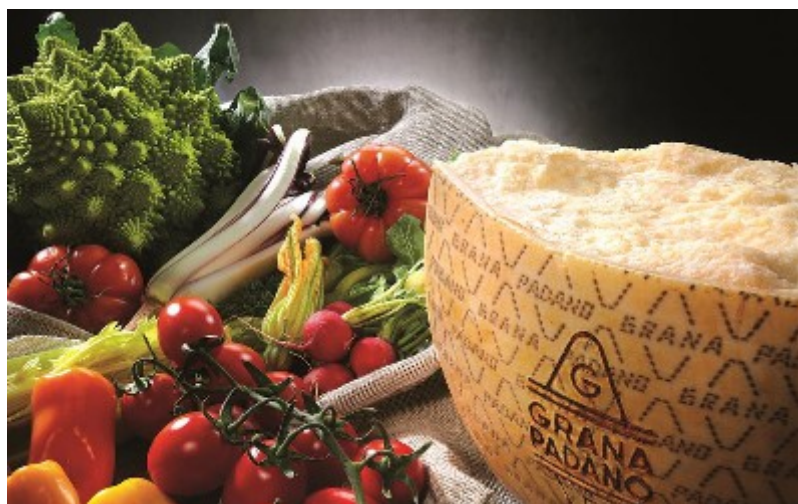


DIETA ECO-SOSTENIBILE SENZA CARNE E PESCE



Sono molti coloro che si rifiutano a tavola di mangiare qualsiasi tipo di carne animale, giustificando questo loro comportamento come difesa dell'ambiente e un atto dovuto in difesa del nostro pianeta.

“E' comunque cosa certa – avverte la dietista clinica Marzia Formigatti – che un'alimentazione a base di soli vegetali non basta a soddisfare il fabbisogno quotidiano di proteine e vitamine, in particolare gli aminoacidi essenziali e la vitamina B12, presenti negli alimenti di origine animale, oltre al ferro che si trova solo nella carne”.

Per risolvere questo problema, la dottoressa Formigatti e la dottoressa Erica Cassani, medico specializzato in Scienza dell'alimentazione, con la supervisione del Comitato scientifico del Consorzio tutela Grano padano, hanno studiato la dieta L.O.Ve, senza carne e senza pesce.

Questa dieta ricava energia per l'80% circa dai vegetali e assicura un corretto apporto di proteine con i 9 aminoacidi essenziali e la vitamina B12, presenti nel Grana padano DOP, nel latte e latticini, nelle

uova, rispettando così l'apporto energetico necessario ed equilibrato di carboidrati, grassi e proteine previsto dai Livelli di Assunzione di Riferimento Nutrienti (LARN) per la popolazione italiana.

Per ottenere una maggiore “personalizzazione” della dieta L.O.Ve, tenendo conto del bisogno di calorie quotidiane di ciascun individuo, si può consultare gratuitamente il sito www.dietalovegetariana.it, rispondere ad alcune domande, e trasferire su smartphone, PC o tablet un primo menu settimanale.

Da studi effettuati all'Università Cattolica di Piacenza, risulta che su un totale di emissioni di anidride carbonica (CO2) per i latticini presenti nella dieta media di un individuo, solo il 25% proviene da formaggi stagionati.

E' stato anche misurato l'impatto ambientale del Grana padano DOP, lungo tutta la filiera.

Ogni forma di formaggio, dalla coltivazione dei foraggi fino al prodotto marchiato, porta via all'atmosfera 70 kg di CO2. La quantità maggiore riguarda i vegetali

(trinciato di mais soprattutto) necessari a nutrire gli animali, ma la CO₂ 'catturata' con la fotosintesi clorofilliana, in cambio di ossigeno emesso, compensa abbondantemente le varie emissioni di anidride carbonica che si hanno nel corso del processo produttivo. Per queste caratteristiche il formaggio grana si può considerare un prodotto alimentare eco-compatibile.

g.c.s.