

Modelli di consumo

1. Con l'aumento della popolazione, aumenta anche l'urbanizzazione e con essa la domanda di carne e proteine animali. C'è una forte correlazione tra l'aumento dei redditi e la crescita dei consumi di proteine animali (1)
2. Il consumo di carne pro-capite è aumentato da 23 kg all'anno nel 1961 a 43 kg all'anno nel 2014 (2)

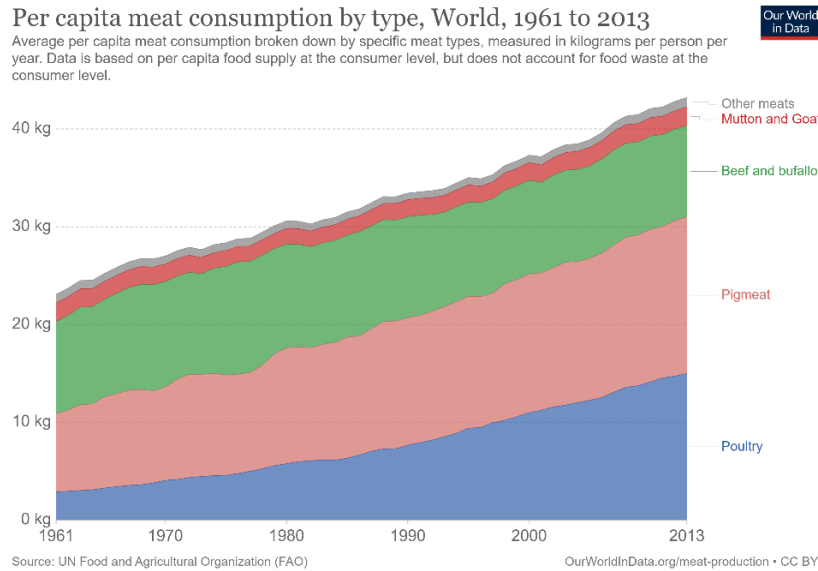


Figura 1

3. Il consumo di carne è maggiore nei paesi ad alto reddito, come Stati Uniti e Australia, dove si superano i 120 kg pro capite all'anno. Un dato che si attesta intorno agli 80 kg in Europa e 60 kg in Cina, mentre in Africa varia ampiamente a seconda dei paesi (quelli a reddito più alto registrano un consumo pro-capite annuo intorno ai 60-70 kg contro i 10 kg degli altri paesi) (2)

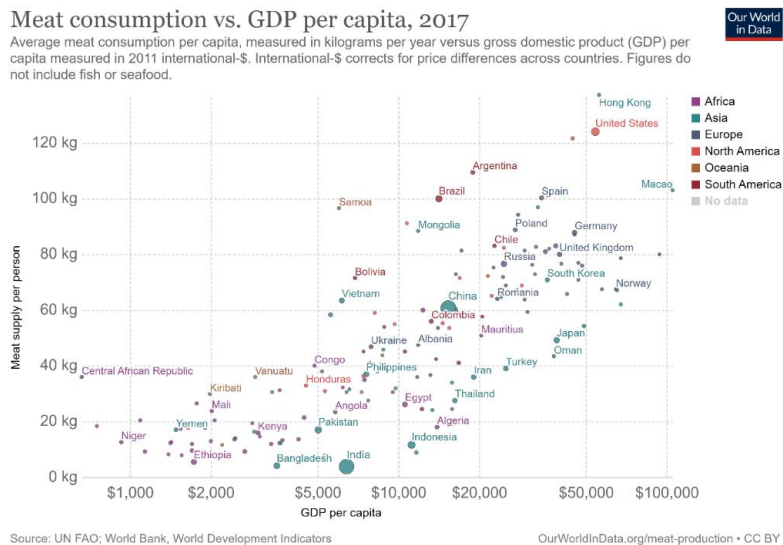


Figura 2

4. La crescita del consumo di carne è particolarmente evidente in Cina, che ha visto aumentare il consumo pro-capite di circa 15 volte dal 1961. In paesi come il Brasile, il consumo è quasi quadruplicato. Nello stesso periodo in India, dove domina una dieta lattovegetariana, il consumo è rimasto stabile a 5 kg di carne a persona (2)

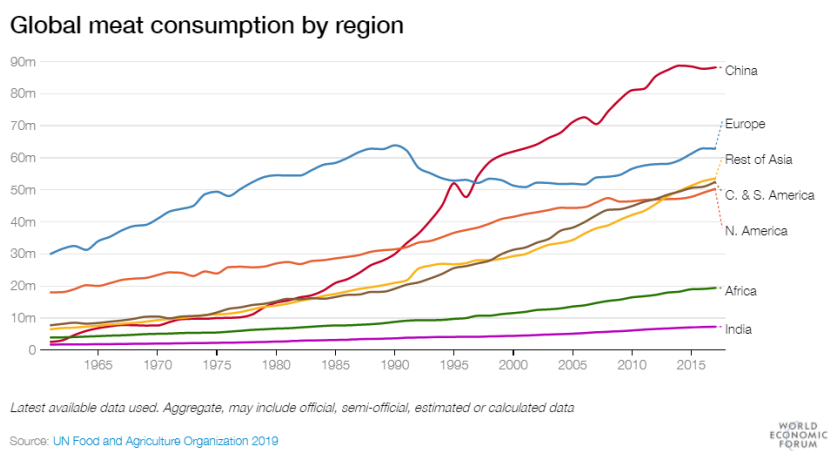


Figura 3

5. Il consumo globale di carne varia tra 4 e 120 kg pro-capite all'anno, o tra 11 e 328 g al giorno e tra 77 e 2,296 g a settimana; il consumo di latticini, uova e pesce va ad aggiungersi a queste quantità. Benché esistano svariate linee guida sull'alimentazione, sia nazionali che globali, il principio condiviso è che nella maggior parte dei paesi le persone consumano una quantità eccessiva di proteine animali.
6. La Dieta della salute del pianeta di EAT-Lancet (3) e quella *Livewell* (4) rappresentano due esempi in cui la salute e la sostenibilità ambientale sono state combinate per definire una proposta alimentare che contribuisca a proteggere anche la salute del pianeta. Di seguito è descritta la razione giornaliera raccomandata dai due enti a confronto con una porzione tipica del Regno Unito. Entrambe le diete raccomandano un consumo settimanale di 500 g tra carne e pesce insieme, o tre porzioni medie di carne o pesce.

Se vogliamo affrontare l'emergenza climatica, della natura e della salute sarà necessario ridurre significativamente il consumo di carne e allinearsi alle raccomandazioni di questi studi.

Gruppo alimentare	Dieta per la salute del pianeta (EAT-Lancet) (g/giorno)	Dieta <i>Livewell</i> (g/giorno)	Porzione media (UK) (g)
Latticini	250	192	236*
Uova	13	8	50
Pollo e altri gallinacci	29	8	172
Pesce	28	40	140
Carni bovine, suine e ovine	14	26	150-230
Totale di carne e pesce a settimana	497 g/settimana	518 g/settimana	

* Un quarto di litro di latte

7. La maggior parte degli adulti nei paesi sviluppati consuma sostanzialmente più proteine di quelle di cui ha bisogno, di conseguenza la riduzione delle proteine di origine animale rappresenta un obiettivo realistico, (5) soprattutto se combinata con un maggiore consumo di proteine vegetali

Referenze

- (1) Sito web dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Accesso in data 12 novembre 2020. https://www.who.int/nutrition/topics/3_foodconsumption/en/index4.html
- (2) Sito web di World in data source: Hannah Ritchie (2017) - "Meat and Dairy Production". Pubblicato online su *OurWorldInData.org*. Recuperato da: 'https://ourworldindata.org/meat-production' [Risorsa online. Prima pubblicazione ad agosto 2017; ultima revisione a novembre 2019. Sito web. Accesso a novembre 2020. <https://ourworldindata.org/meat-production>
- (3) EAT-Lancet Planetary Health Diet EAT Lancet Commission: Healthy Diets from Sustainable Food Systems. https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf
- (4) <https://www.wwf.org.uk/what-we-do/livewell>
- (5) Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation on Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition (2002: Geneva, Switzerland) Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43411/WHO_TRS_935_eng.pdf?ua=1