Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**Centro Tutela Consumatori Utenti**

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Quanto costa una dieta sana?

Lun 24/10/2022 - 11:32

Ripensare la nutrizione – RI-NUTRI – Ernährung neu denken

***Nel 2040 sulla Terra vivranno nove miliardi di persone, e 15 anni più tardi questo numero salirà a dieci miliardi. Il sistema alimentare globale è adatto per affrontare questo sviluppo? Sarà possibile nutrire tutti adeguatamente e produrre i necessari alimenti avendo rispetto dell'ambiente e in maniera socialmente responsabile?***

*In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, il 16 ottobre 2022 il Centro Tutela Consumatori Utenti ha dato inizio, in collaborazione con l'iniziativa "RI-NUTRI – Ripensare la nutrizione" della Fondazione UPAD (Università Popolare delle Alpi Dolomitiche), a una nuova serie di servizi temporanei corredati da comunicati stampa settimanali su temi e argomenti riguardanti l'alimentazione mondiale.*

# Quanto costa una dieta sana?

Una dieta sana ed equilibrata deve coprire il fabbisogno energetico e nutrizionale di un individuo, così da evitare il manifestarsi di carenze nutrizionali. Una dieta di questo tipo deve essere inoltre varia e prevenire patologie legate all'alimentazione.

Le stime ci dicono, però, che più di tre miliardi di persone al mondo non possano permettersi una dieta sana che soddisfi le raccomandazioni alimentari correnti, finendo per nutrirsi in modo unilaterale. Per soddisfare il fabbisogno energetico giornaliero di una persona utilizzando gli alimenti amidacei di prima necessità più convenienti nelle rispettive regioni del mondo occorrono in media 0,79 dollari PPP[1]. In questo modo la persona si sazia, quindi non è denutrita, ma a lungo andare sviluppa una carenza di sostanze nutritive, come ad esempio proteine, vitamine e sali minerali. La forma più economica di un'alimentazione sana basata sulle raccomandazioni dietetiche costa invece quasi cinque volte la

suddetta cifra, ossia un valore compreso, a seconda della rispettiva regione del mondo, tra 3,27 e 4,57 dollari PPP per persona al giorno. Il valore mediano globale (il 50% dei valori si trova al di sotto della mediana e l'altro 50% al di sopra) rilevato si attesta sui 3,75 dollari PPP per persona al giorno.
Ciò significa che il costo di una dieta sana supera di gran lunga la soglia di povertà assoluta di 1,90 PPP per persona al giorno fissata dalla Banca Mondiale. I costi calcolati per una dieta salubre sono anche superiori ai costi che vengono effettivamente sostenuti nella maggior parte dei paesi del sud globale per acquistare generi alimentari. Secondo la FAO, circa il 43% delle persone al mondo non può permettersi una dieta sana. In Africa, questa percentuale riguarda addirittura l'80% degli abitanti, in Asia circa il 47% e in America Latina e nei Caraibi il 18%. In America settentrionale e in Europa tale valore è pari all'1,7% ed è pertanto relativamente basso, ma anche nei paesi ricchi ci sono persone che soffrono di povertà alimentare (fonte di tutti i dati di questo articolo: FAO 2020).

Il Dr. Lucio Lucchin, promotore del progetto "RI-NUTRI" e primario del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'ospedale di Bolzano, sottolinea: "C'è l'urgenza di un ripensamento dei modelli globali. Il progetto RI-NUTRI focalizza l'attenzione su queste problematiche". Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, aggiunge: "Meno bibite confezionate e più acqua di rubinetto, meno carne, dolciumi, pasti pronti e bevande alcoliche: tutto ciò rende la dieta complessivamente più sana e fa bene anche al portafoglio".

Una panoramica degli eventi in corso legati al progetto "RI-NUTRI" (presentazioni in lingua italiana) è consultabile sul sito https://www.upad.it/ri-nutri/.

---

**[1] L'unità Dollaro PPP (PPP = Purchasing Power Parity, parità del potere d'acquisto) tiene conto del diverso potere d'acquisto della moneta nei singoli paesi. Le valute sono convertite in dollari PPP utilizzando dei tassi di cambio; il potere d'acquisto di un dollaro PPP è quindi lo stesso in tutti i paesi.**