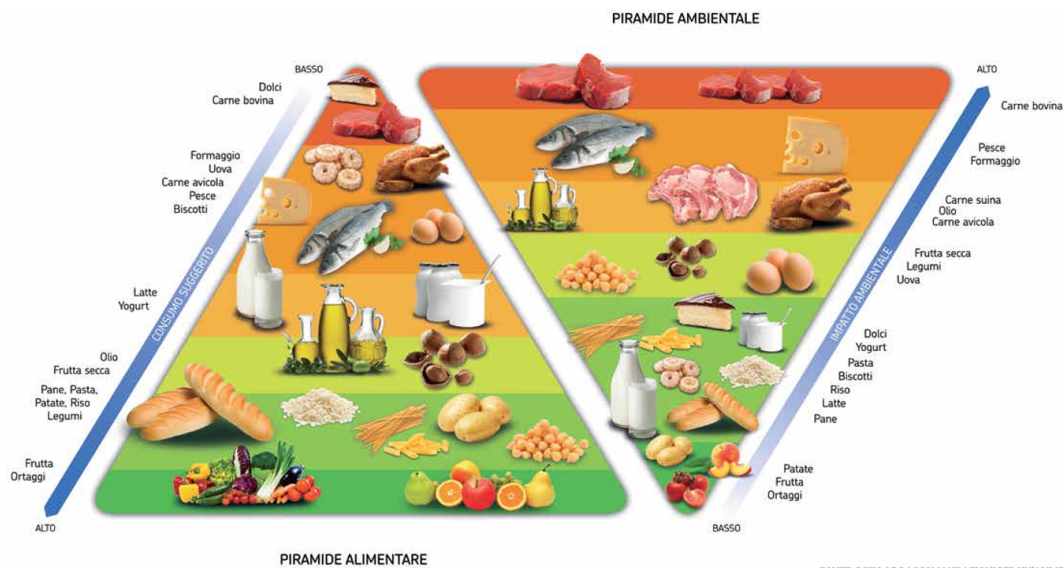


## ■ La “Doppia Piramide”

Partendo dallo studio dell’impatto sull’ambiente dei cibi presenti nella piramide alimentare mediterranea, è emerso che gli alimenti a minor impatto ambientale sono gli stessi per i quali è consigliato un consumo maggiore da parte dei nutrizionisti; viceversa, gli alimenti con un’impronta ambientale più elevata corrispondono a quelli che andrebbero consumati con moderazione. Questa importante conclusione è stata utilizzata per realizzare un modello grafico che affianca alla piramide alimentare mediterranea una nuova piramide (capovolta) “ambientale”, nella quale gli alimenti vengono classificati in base alla loro impronta ecologica (*ecological footprint*), ossia in considerazione dell’impatto che la loro produzione può avere sull’ambiente. La “**Doppia Piramide**” alimentare-ambientale è diventata un utile strumento di comunicazione delle **diete sostenibili**, che ci ricorda l’importanza delle nostre scelte alimentari in termini di salute e ambiente.



La Doppia Piramide. Fonte: Barilla Center for Food & Nutrition (2016: settima edizione).