

HOME • ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE: 10 CONSIGLI CHE FANNO BENE ANCHE AL PIANETA

FOCUS ON:

- 1 Speciale Natale 2019
- 2 L'oroscopo del giorno
- 3 Speciale Sfilate Primavera estate 2020
- 4 Mindfulness e meditazione, le pratiche

10 DICEMBRE 2019 • DIETE E ALIMENTAZIONE • SPECIALE SOSTENIBILITÀ

Alimentazione sostenibile: 10 consigli che fanno bene anche al Pianeta

Mangiare più sano significa anche mangiare in modo più sostenibile. I 10 consigli dello chef Alessandro Circiello per portare in tavola cibo sano che rispetta anche l'ambiente

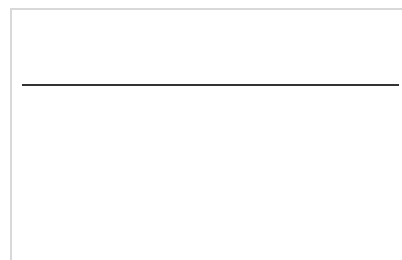
di ANGELA COTTICELLI



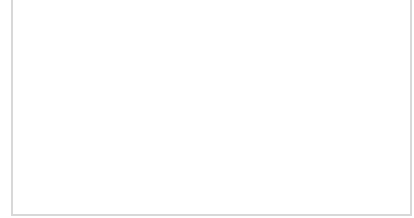
GUARDA

Mangiare e cucinare a impatto zero: 10 consigli

La tutela dell'ambiente passa attraverso piccole e grandi scelte quotidiane. Anche a in cucina. Portare in tavola un alimento piuttosto che un altro fa la differenza per la salute delle persone e per quella del pianeta. La buona notizia è che, in linea di massima, **ciò che fa bene al corpo fa bene anche all'ambiente**. Una ricerca delle Università di Oxford e del Minnesota, pubblicata



sulla [rivista scientifica *PLoS*](#), ha dimostrato che mangiare più sano significa anche mangiare in modo più sostenibile.



GUARDA

Girovita donna dopo i 50 anni: 10 strategie anti pancia

Fa bene al corpo, fa bene all'ambiente

Quasi tutti gli alimenti associati a migliori risultati in termini di salute, come **cereali integrali, frutta, verdura, legumi, noci e olio d'oliva**, hanno **gli impatti ambientali più bassi**. Allo stesso modo, gli alimenti con i maggiori aumenti di rischi di malattie, come le carni rosse in primis, sono associati ad impatti ambientali negativi.

GUARDA**10 consigli “buddhisti” per salvare il pianeta**

L'eccezione: il pesce e le bibite

Esistono due grandi eccezioni: il **pesce**, un alimento molto sano, che però ha moderati impatti ambientali, e le **bevande zuccherate**, il cui impatto è basso ma che presentano però grossi **rischi per la salute**. E allora **come orientare le proprie scelte a tavola per tutelare la propria salute e quella dell'ambiente?** Ecco 10 consigli per cucinare e mangiare a impatto 0, o quasi, dello chef **Alessandro Circiello**, volto tv, impegnato in iniziative e campagne per affermare il valore della salute a tavola.

GUARDA**15 trucchi per mangiare senza ingrassare**

1/ Usare il coperchio

2/ Sì ai cereali integrali

3/ Solo frutta di stagione

4/ Verdure di stagione: la giusta scelta

5/ Le proteine dei legumi

6/ Sì alla frutta secca

7/ L'olio extra vergine d'oliva

8/ Meno sale e zuccheri

9/ No ai grassi idrogenati

10/ Alimenti: il giusto mix

AMBIENTE	CIBO BIOLOGICO	CIBO SANO	SOSTENIBILITÀ	<
----------	----------------	-----------	---------------	---

a breve il prossimo articolo

VEDI ANCHE

Sponsor

Da oggi, hai un anno di Carta Oro gratis!

American Express Gold

Sponsor

Intestino: dimentica i probiotici e piuttosto fai questo.

Nutrivia

Sponsor

Assicurazione auto? Ecco come calcolare in modo veloce il prezzo

Genialloyd

Raccomandato da

stai per leggere ▼