



## Il bilancio ecologico degli alimenti:

### Definizione:

Un ecobilancio è un'analisi sistematica dell'impatto che un prodotto può avere sull'ambiente dall'inizio alla fine del suo ciclo di vita. Tiene conto di diversi tipi di emissioni (per esempio CO2, nitrati, prodotti fitosanitari...) e l'utilizzo delle risorse (per esempio energia, acqua, terreno...).

### Punti di impatto ambientale:

Il risultato dell'ecobilancio è riassunto in un unico valore, che viene espresso in punti di impatto ambientale. Più questo valore è elevato, più l'impatto sull'ambiente è importante.

### Quantità:

Questo grafico rappresenta i punti di impatto ambientale dei diversi alimenti per una certa quantità. Le quantità sono basate sulle raccomandazioni della piramide alimentare svizzera.

### Metodo:

I punti di impatto ambientale sono stati calcolati secondo il metodo della saturazione ecologica. Viene tenuto conto dell'impatto ambientale delle derrate alimentari, dalla produzione al supermercato. Non è tenuto conto dell'impatto ambientale ulteriore generato dal trasporto fino al domicilio, dallo stoccaggio nel frigorifero, dalla preparazione, dallo spreco alimentare e da altri fattori.

### Consigli:

Come gestire la propria alimentazione per renderla il più compatibile possibile all'ambiente? Dei consigli possono essere reperiti nella nostra rubrica FOODprints, su [www.foodprints.ch](http://www.foodprints.ch)

### Legenda:

Origine:  
 + / CH = Svizzera  
 / EU = Europa  
 / UN = fuori dall'Europa  
 PI = produzione integrata  
 Ø = media

### Impressum:

Fonte: ESU-services GmbH  
 Graphik: truc.ch, Berna  
 © Copyright 2020:  
 Società Svizzera di Nutrizione SSN  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Con il sostegno di:



[www.healthy3.ch](http://www.healthy3.ch)

	Origine	Quantità	Punti di impatto ambientale
<b>Bibite</b>			
Caffè nero	UN	2 dl	575
Thé nero	UN	2 dl	51
Tisana alla menta	CH	2 dl	15
Acqua minerale in bottiglia PET	CH	2 dl	90
Acqua del rubinetto	CH	2 dl	0.3
<b>Verdura e frutta</b>			
Trasporto aereo	UN	120 g	1392
Trasporto via nave	UN	120 g	273
Trasporto su strada	EU	120 g	257
Trasporto su strada	CH	120 g	217
Verdure coltivate in serra (riscaldata   Ø)	CH	120 g	351
Verdure coltivate all'aperto	CH	120 g	181
<b>Cereali, patate e leguminose</b>			
Riso (crudo)	UN	60 g	465
Pasta (cruda)	EU	60 g	391
Pane	CH	100 g	324
Patate	CH	240 g	260
<b>Latticini, carne, pesce, uova e tofu</b>			
Carne (Ø)	CH	110 g	3236
Manzo (PI)	CH	110 g	5928
Maiale (PI)	CH	110 g	2180
Pollo (PI)	CH	110 g	1601
Pesce (Ø)	EU	110 g	2021
Salmona affumicato (allevamento)	EU	110 g	3196
Pesce di mare (selvatico)	EU	110 g	1309
Filetto di trota (allevamento)	EU	110 g	1560
Uova	CH	110 g	1438
Latte	CH	2 dl	428
Tofu	Mix	110 g	351
Formaggio	CH	30 g	334
<b>Oli, grassi e frutta oleaginosa</b>			
Olio d'oliva	EU	10 g	495
Mandorle	UN	25 g	182
Burro	CH	10 g	120
Olio di colza	EU	10 g	104
<b>Dolci, snack salati e alcolici</b>			
Vino rosso	EU	1 dl	1117
Birra	CH	3 dl	516
Cioccolato al latte	Mix	20 g	346
Chips	CH	30 g	191

