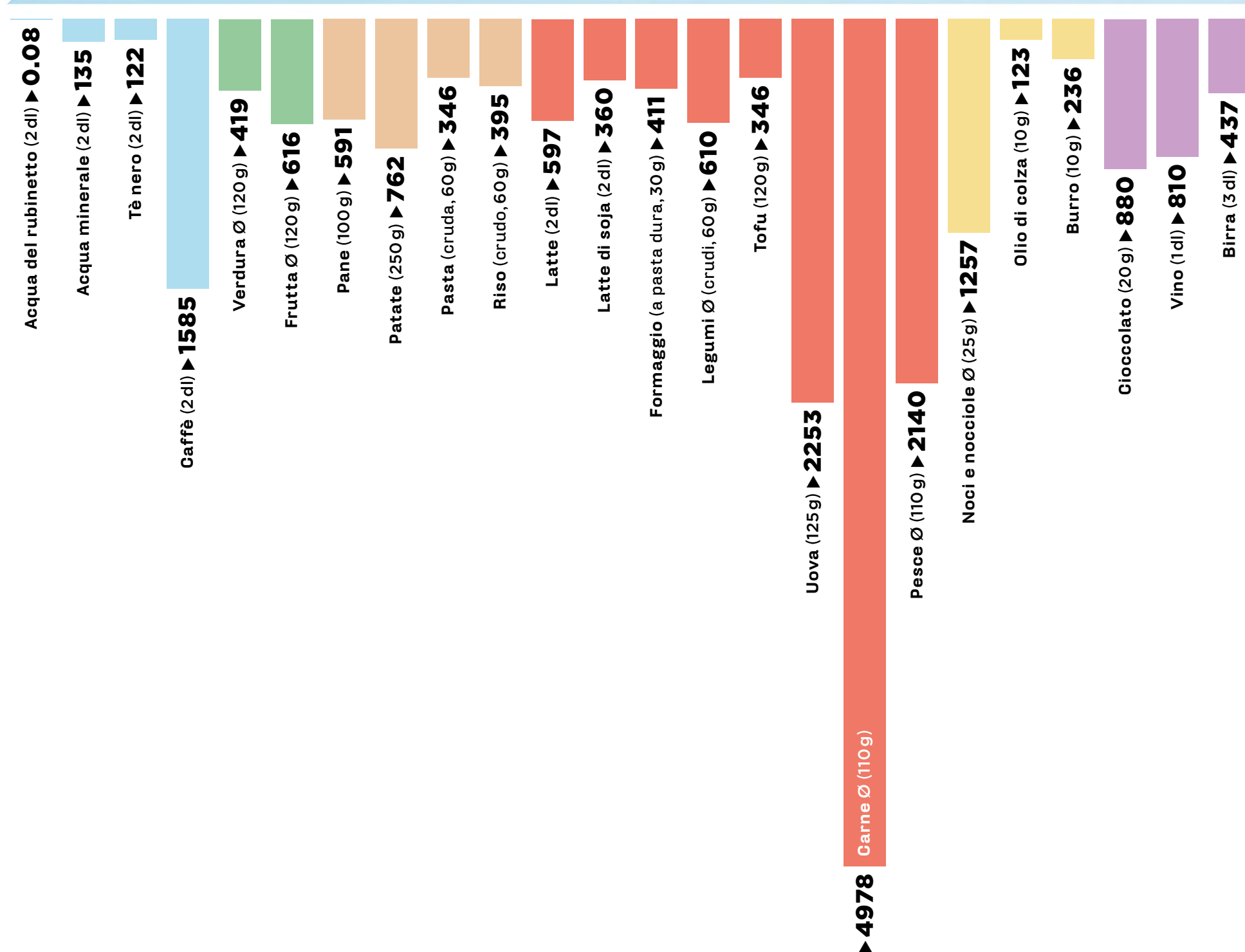


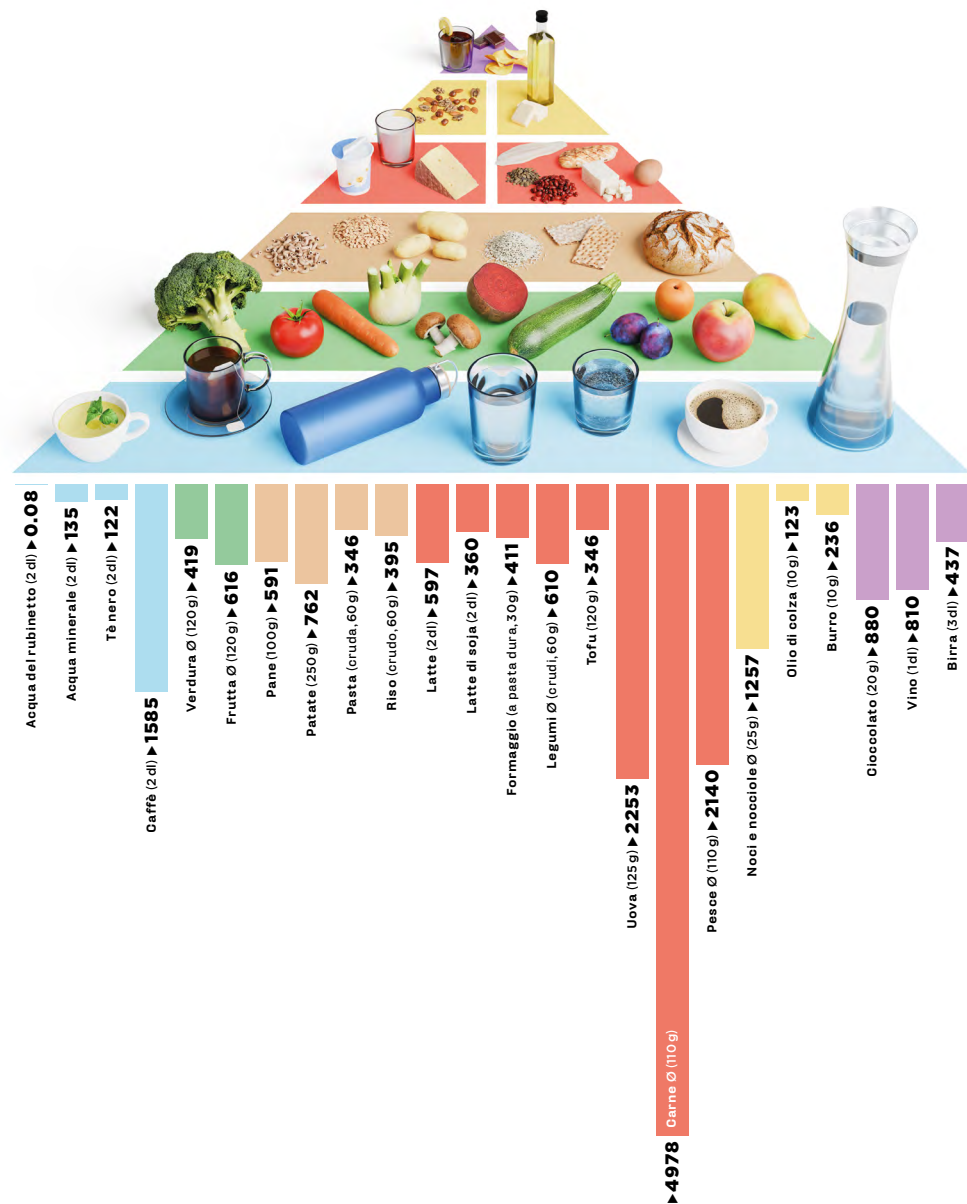




sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

healthy3
www.healthy3.ch

Il bilancio ecologico degli alimenti Informazioni di base



► Bilancio ecologico e punti di impatto ambientale

Il bilancio ecologico è un'analisi sistemica degli effetti ambientali di un prodotto nel suo intero ciclo di vita. Vengono considerati il consumo di risorse (es. energia, acqua, uso del suolo), l'inquinamento di suolo, acqua e aria (es. CO₂, nitrati, prodotti fitosanitari, metalli pesanti) e i rifiuti. Il risultato viene riassunto in un unico parametro: **i punti di impatto ambientale (PIA)**. Maggiore è il punteggio, maggiore è l'impatto ambientale.

► Metodo e dimensioni delle porzioni

I punti di impatto ambientale delle derrate alimentari rappresentati nel presente grafico sono stati calcolati con il metodo della scarsità ecologica 2021 (fonte: Intep, 2022 e 2025). **Sono stati inclusi gli effetti ambientali dalla produzione degli alimenti fino alla vendita.** Non sono inclusi gli effetti ambientali a valle, causati da trasporto a casa, conservazione in frigorifero, preparazione, spreco alimentare ecc. I punti di impatto ambientale si riferiscono a una porzione di alimento, con **dimensioni delle porzioni** basate sulle raccomandazioni nutrizionali svizzere*. Se le raccomandazioni per una porzione indicano un intervallo (es. 200–300 g di patate), è stata considerata la media (250 g di patate). *(www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare)

► Carne e pesce

I punti di impatto ambientale riportati per la carne (4978 PIA) risultano dalla **media di tre tipi di carne** per porzione: carne bovina (8333 PIA), carne suina (3757 PIA) e pollo (2845 PIA). Il valore per il pesce (2140 PIA) corrisponde alla media tra pesce di mare e trota d'allevamento (rispettivamente 2083 e 2197 PIA).

► Frutta e verdura

I punti di impatto ambientale di frutta e verdura rappresentano medie calcolate su dieci tipi di frutta¹ e dieci di verdura². Occorre tenere presente che l'impatto ambientale di frutta e verdura **varia notevolmente a seconda del tipo, dell'origine e del metodo di produzione** e può discostarsi nettamente dalla media. Ciò risulta particolarmente evidente dal confronto dell'impatto ambientale derivante dal **trasporto per porzione di frutta e verdura** (120 g) a seconda della provenienza e del mezzo di trasporto³:

	1514 Trasporto aereo
	29 Trasporto navale
	31 Trasporto su camion dall'Europa
	3 Trasporto su camion dalla Svizzera

Anche il **metodo di coltivazione** influisce sull'impatto ambientale, come illustra l'esempio seguente:

573 Fragole da serra riscaldata
341 Fragole da coltura protetta in tunnel

► Ulteriori informazioni

Scheda informativa
«Raccomandazioni nutrizionali svizzere»
www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare

Scheda informativa
«FOODprints – Consigli per cibi e bevande sostenibili»
www.sge-ssn.ch/foodprints-i

► Impressum

©2026
Società Svizzera di Nutrizione SSN
www.sge-ssn.ch

Con il sostegno finanziario dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV. In collaborazione con healthy3.ch.

(1) Mele, pere, banane, mandarini, arance, pesche, albicocche, fragole, kiwi, uva
(2) Pomodori, carote, cetrioli, fagioli, funghi, broccoli, peperoni, zucchini, spinaci, cipolle
(3) Per i tragitti di trasporto sono state fatte le seguenti ipotesi:
aereo 6000 km, nave 6000 km, camion dall'Europa 1000 km, camion dalla Svizzera 100 km.