



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e
della Socializzazione**

**Corso di laurea Triennale in Scienze e tecniche
psicologiche**

Elaborato finale

**L'alimentazione sostenibile:
principali determinanti ed interventi
efficaci**

*Sustainable nutrition: main determinants and effective
interventions*

Relatrice

Prof.ssa LENZI MICHELA

Laureando: BARBIERI FILIPPO

Matricola: 2046695

Anno Accademico 2023/2024

INDICE

INTRODUZIONE	3
CAPITOLO 1 - Che cosa si intende per alimentazione sostenibile	5
1.1 Crisi climatica	5
1.2 Definizione e componenti di un'alimentazione sostenibile	6
CAPITOLO 2 - Le influenze dei contesti di vita sull'alimentazione sostenibile	9
2.1 Antecedenti individuali	9
2.2 Norme sociali, rete sociale, valori condivisi e alimentazione sostenibile	11
2.3 Rapporto con il territorio e alimentazione sostenibile	13
2.4 Social Media e alimentazione sostenibile	16
CAPITOLO 3 - Soluzioni	19
3.1 In che modo l'uomo può essere indotto ad una pratica di alimentazione sostenibile	19
3.2 Esempi di progettualità nella scuola.....	23
CONCLUSIONE	27
BIBLIOGRAFIA	29

INTRODUZIONE

Nel presente elaborato si analizza il concetto di alimentazione sostenibile e le variabili che ne permettono la messa in pratica. Ancora oggi, poche persone riconoscono l'importanza dell'alimentazione umana nelle sorti della crisi climatica attuale. Con la presente revisione, si intende sensibilizzare le persone sulla necessità e urgenza di adottare pratiche alimentari più sostenibili. L'obiettivo è chiarire i fattori implicati nell'adozione di un'alimentazione sostenibile, evidenziando cosa la distingue dalle altre forme di alimentazione e come è possibile agire per sensibilizzare e avvicinare maggiormente le persone a pratiche di consumo sostenibili.

Il primo capitolo analizza i fondamenti di un'alimentazione sostenibile. Discute la crisi climatica in corso e quali sono ad oggi le principali definizioni e linee guida delle più alte organizzazioni internazionali riguardo ad una pratica alimentare sostenibile.

Il secondo capitolo inizia delineando i principali antecedenti individuali che caratterizzano coloro che adottano un'alimentazione sostenibile. Successivamente, vengono esaminati il ruolo delle norme sociali, dei valori e delle reti sociali nella scelta alimentare. Inoltre, si illustra come le pratiche culturali tipiche di alcune realtà territoriali stabiliscano modelli alimentari caratteristici, evidenziando gli aspetti distintivi di sostenibilità. Mentre per ultimo, si chiarisce come i social media influenzino l'informazione circa un'alimentazione sostenibile, con particolare attenzione all'impatto sui giovani.

Infine, il terzo capitolo presenta gli elementi utili per avvicinare le persone a un'alimentazione sostenibile, partendo dalla consapevolezza di come essa si compone e dal ridotto impatto ambientale che essa genera se confrontato con una tradizionale. Sono descritte tecniche e consigli utili ai supermercati per rendere il consumatore più attento alla causa. Inoltre, si considerano alcuni esempi di progettualità per i più piccoli nelle scuole, con un focus sui modelli didattici più efficaci per favorire l'apprendimento e la consapevolezza in materia di alimentazione sostenibile.

CAPITOLO 1

Che cosa si intende per alimentazione sostenibile

1.1 Crisi climatica

La crisi climatica è l'emergenza più importante a cui l'umanità deve fare fronte nei prossimi decenni. Le manifestazioni di questo fenomeno sono riscontrabili in molteplici aspetti ambientali: la perdita di biodiversità, incremento di eventi meteorologici estremi, aumento della temperatura media terrestre, innalzamento dei livelli del mare e molti altri ancora. I disastri ambientali spesso seguono una stagionalità a seconda della zona geografica interessata, e le loro conseguenze sul sistema alimentare e sul piano della salute non sono ancora state comprese.

La causa di questa accelerazione nel processo di riscaldamento globale è da attribuire al numero record di emissioni di gas serra prodotte dall'attività umana. Queste ultime non sono prodotte da un singolo settore, ma da molteplici ambiti, come quello dell'energia tra cui petrolio e carbone, quello delle costruzioni, dei trasporti, e della filiera agricola (Myers et al., 2017).

L'incontro della Conference of the Parties (COP27), svoltosi a novembre 2022 a Sharm El-Sheikh, in Egitto, ha ribadito l'obiettivo di contenere l'innalzamento della temperatura globale entro 1,5 °C al di sopra dei livelli preindustriali. Le conseguenze più gravi di un clima estremo riguarderebbero la sicurezza alimentare e il sostentamento, con impatti particolarmente critici per le persone che vivono nell'Africa subsahariana, nelle piccole isole, nell'Artico e in Centro e Sud America (Varyvoda & Taren, 2023).

L'intervento volto ad arginare la situazione attuale è urgente. Servono azioni concrete per ridurre le emissioni di gas serra, promuovere la transizione verso fonti di energia rinnovabile e proteggere gli ecosistemi naturali. Oggi, a differenza del passato quando l'attenzione era focalizzata principalmente sull'agricoltura, si è compreso l'importanza di un'analisi approfondita dei diversi elementi coinvolti e delle reciproche relazioni all'interno del sistema alimentare nel suo complesso.

Il settore alimentare ad oggi costituisce circa il 30% delle emissioni di gas serra globali e il 70% dell'utilizzo delle risorse idriche destinate all'attività umana. Eppure, secondo gli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030 adottata dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite

(ONU), nel futuro un'azione concreta rispetto al sistema alimentare attuale non è inclusa, ma rimane limitata al sistema di produzione agricolo.

Negli ultimi anni, a causa della crescente globalizzazione, si è sviluppata una nuova criticità. Con il costante aumento di merci in import ed export tra i paesi più disparati del globo, mentre culture culinarie si mescolano, il consumo di alimenti di origine non locale è quotidiano. Ciò comporta una delocalizzazione della produzione e aumento dei trasporti, quindi sfruttamento di risorse con un impatto remoto, oltre che un generale inquinamento da combustibili fossili, a discapito della salute del pianeta. Un esempio è rappresentato dall'eccessivo consumo di carne in Europa, rispetto alla quantità di risorse offerte dal territorio, che ha obbligato l'utilizzo di soia proveniente da paesi sudamericani, i quali sempre più si occupano della produzione di mangimi allo scopo di sostenere il modello europeo (Nissan et al., 2022). Ad aggravare la situazione, nei prossimi 10-50 anni è previsto un aumento della popolazione che comporterà un incremento della richiesta, secondo le attuali stime, degli alimenti di origine animale. Essi sono i più energivori dal punto di vista ambientale: sebbene rappresentino solo il 30% del fabbisogno calorico totale, il loro impatto ambientale costituisce tra il 70% e l'89% delle emissioni di gas serra del settore agricolo (Ibarrola-Rivas & Nonhebel, 2022).

1.2 Definizione e componenti di un'alimentazione sostenibile

I fattori che definiscono una dieta sostenibile sono svariati e interagiscono tra loro in maniera complessa e interconnessa, influenzando la sostenibilità complessiva della dieta stessa. Di conseguenza, ogni risultato ottenuto in una dimensione che caratterizza una dieta sostenibile ha sempre ripercussioni su un'altra. Per questo motivo, risulta difficile identificare e classificare tutti gli elementi coinvolti secondo un contributo specifico al risultato finale, poiché tutti partecipano equamente.

Le cinque categorie principali sui cui è possibile considerare i fattori coinvolti:

1. Agricoltura: comprende la produzione agricola e i sistemi di trasformazione da cui derivano le diete, insieme ai fattori economici, ambientali, sanitari e culturali influenzati dal sistema agricolo.

2. Salute: considera come il sistema alimentare influenzi la salute individuale, includendo gli effetti nutrizionali delle diete, e a sua volta che impatto hanno le diverse tipologie di alimenti consumati per il sistema alimentare.
3. Socioculturale: coinvolge fattori come l'equità, il commercio equo, la valorizzazione del patrimonio culturale, delle competenze e la promozione di cibi ecologici, locali e stagionali.
4. Ambientale: riguarda l'impatto ambientale della produzione alimentare, inclusi temi come la biodiversità, il clima, l'uso sostenibile delle risorse e la riduzione delle emissioni di gas serra.
5. Socioeconomico: considera gli aspetti economici e sociali legati all'accessibilità, alla sicurezza alimentare e alla sostenibilità economica delle diete.

Secondo la più recente definizione della *Food and Agriculture Organization of the United Nations* (FAO) per alimentazione sostenibile si intende: una dieta con un basso impatto ambientale che contribuisce alla sicurezza alimentare e nutrizionale, capace di garantire una vita sana per le presenti e future generazioni (Bastian et al., 2021).

A rendere la definizione di alimentazione sostenibile più concreta sono le raccomandazioni emanate dalla stessa FAO, EAT-Lancet Commission e Climate Research Network (2016). Alcune di queste comprendono: un invito ad un maggior consumo di proteine vegetali e di conseguenza la riduzione di quelle animali; utilizzo di alimenti freschi, integrali o meno processati con origine locale secondo stagionalità; predilezione per alimenti poco confezionati o con *packaging* riciclabili; evitare lo spreco consumando gli avanzi; una maggiore consapevolezza riguardo alla produzione alimentare.

Secondo questi principi, nel 2019 EAT-Lancet Commission ha presentato il “*Planetary Health Plate*”, ovvero un modello universale di pasto, adeguato per una dieta sana e sostenibile per l'ambiente. Esso consiste per metà in frutta e verdura mentre la rimanente parte di grano integrale e proteine vegetali, con un'opzionale modesta porzione di proteine animali e oli vegetali insaturi (Guillaumie et al., 2020).

La prima pubblicazione che introduce il concetto di alimentazione sostenibile è “*Dietary guidelines for sustainability*” (Gussow & Clancy, 1986). Analogamente a quanto oggi evidenzia la definizione della FAO, sin dagli inizi venne sottolineato come una pratica alimentare sostenibile sia di fondamentale importanza per una salute futura. Tuttavia, negli

anni successivi l'attenzione pubblica e le varie istituzioni nazionali e globali, hanno limitato gli investimenti a favore di una maggiore sostenibilità ambientale, in favore di un'alimentazione salutare individuale, in termini di fabbisogno energetico e nutrienti necessari al benessere dell'uomo.

È quindi necessario distinguere tra un approccio che si focalizza sulla salute della persona e uno rivolto alla sostenibilità, capace di limitare lo sfruttamento delle risorse terrestri. Entrambe le prospettive possono essere integrate in unico tipo di alimentazione (si veda Figura 1), tuttavia occorre tenere presente che valutare una dieta in termini di sostenibilità ambientale fa riferimento ad un sistema alimentare al cui interno vi sono varie dimensioni, dove ognuna deve essere misurata a diversi livelli, ad esempio considerando metodi di produzione, conservazione e trasformazione (adattata da: Meybeck & Gitz, 2017).

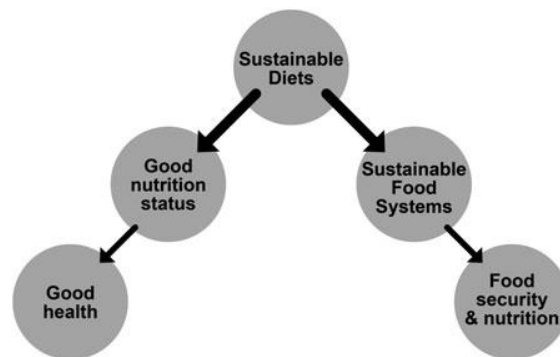


Figura 1 Sistema di valutazione per diete sostenibili all'interno della sostenibilità dei sistemi alimentari (FAO, 2015).

Questa necessità di considerare una vasta gamma di elementi, data la loro forte interconnessione, rende difficile per i responsabili politici elaborare piani efficaci al fine di promuovere diete sostenibili. È importante sviluppare migliori misurazioni e indicatori per valutare l'impatto dei vari determinanti sulla sostenibilità di una dieta e per comprendere i compromessi associati a qualsiasi raccomandazione volta ad aumentare la sostenibilità del nostro sistema alimentare. Risulta quindi importante un lavoro integrato che coinvolga professionisti come dietologi, medici, psicologi e ricercatori, insieme a politici e relative istituzioni di potere, verso il raggiungimento di obiettivi comuni (Johnston et al., 2014).

CAPITOLO 2

Le influenze dei contesti di vita sull'alimentazione sostenibile

2.1 Antecedenti individuali

Gli antecedenti individuali sono l'insieme di elementi che precedono e influenzano un determinato comportamento o risultato. In relazione a un'alimentazione sostenibile, questi offrono l'opportunità di avere una panoramica utile a comprendere quali fattori sono correlati a un'alimentazione sostenibile. Inoltre, questi dati relativi ai sottogruppi della popolazione, in cui si identificano pratiche di consumo sostenibile associate a specifiche caratteristiche socio-demografiche e psicologiche, possono essere utili per delineare gli obiettivi delle politiche mirate a ridurre l'impatto complessivo della popolazione, oltre a fungere da esempio per i singoli individui (Frehner et al., 2021).

Nel processo decisionale alimentare sono coinvolte diverse variabili, ma secondo quanto emerso dalla revisione sistematica condotta da Biasini e collaboratori (2021), il predittore più significativo che consente di comprendere le cause ad adottare un consumo sostenibile è l'atteggiamento. In particolare le credenze positive riguardo alle conseguenze di un'alimentazione sostenibile influenzano significativamente le intenzioni degli individui di adottare tali diete. In secondo luogo, sono le motivazioni guidate da ragioni salutari a stimolare un comportamento alimentare più sostenibile. Una buona conoscenza nutrizionale sembra essere cruciale nel cambiamento comportamentale in direzione più sostenibile. Inoltre, la ricerca evidenzia diversi altri fattori predittivi. Tra questi vi sono le norme soggettive e la creazione di aspettative, capaci di plasmare le intenzioni. Allo stesso modo, i comportamenti passati e l'identità di ruolo sono capaci di creare intenzioni. Infine, non va esclusa la percezione del controllo comportamentale (PBC), ovvero l'insieme di credenze degli individui circa le proprie risorse e capacità di attuare comportamenti alimentari sostenibili. La letteratura evidenzia che, quando gli individui percepiscono di avere la capacità di fare scelte sostenibili, sono più propensi a metterle in atto (Biasini et al., 2021).

Sul piano socio demografico invece si riscontrano differenze a seconda: dell'età, del genere sessuale e del livello di istruzione. Le persone più giovani sembrano essere più disponibili a cambiare le proprie pratiche alimentari in una direzione sostenibile. Mentre gli anziani riscontrano maggiori difficoltà in tal senso, a causa di abitudini consolidate (Baudry et al.,

2017). Gli individui con più alti livelli di istruzione dimostrano maggiore consapevolezza delle problematiche ambientali e sanitarie, a ciò si associa anche una migliore comprensione delle conseguenze delle proprie scelte alimentari. Coloro che hanno livelli di istruzione maggiore adottano diete più in linea con le raccomandazioni fornite (vedi Capitolo 1) (Baudry et al., 2023).

In riferimento al genere sessuale, uomini e donne tendono ad avere abitudini alimentari diverse. Le donne sono più propense a mangiare più verdura, frutta e fibre e tendono a consumare meno zuccheri, grassi e carne, in particolare quella rossa, rispetto agli uomini (Polleau & Biermann, 2021). Nel genere femminile c'è una maggiore propensione ad adottare modifiche alla propria dieta più sana e rispettosa dell'ambiente. In Italia, il 7,2% della popolazione si dichiara vegetariano, di cui il 76% sono donne e solo il 24% uomini (Fara, 2023). Il consumo di carne è spesso associato al valore di potere e mascolinità tradizionale, a discapito di quella vegetale associata al genere femminile. In sintesi, questa divergenza fra generi non è spiegabile solo a livello individuale ma le cause sono da ricercare nella cultura ed educazione, nelle femmine si riscontrano maggiori preoccupazioni per la salute e migliori conoscenze nutrizionali (Polleau & Biermann, 2021).

Infine anche un diverso reddito influisce in una pratica alimentare sostenibile. Le persone con entrate economiche più elevate hanno maggiori possibilità di accedere a cibi sostenibili, come prodotti biologici o locali, mentre le persone con redditi più bassi possono affrontare barriere economiche (Baudry et al., 2017). Tuttavia secondo lo studio NutriNet-Santé (avviato nel 2009 e ancora attivo), anche in questo ambito si sottolineano differenze secondo il genere sessuale. I maschi con salari medio-bassi mediamente hanno diete più sostenibili rispetto a chi ha stipendi più elevati, mentre per le femmine avviene il contrario. Questo accade perché il genere femminile, quando ha a disposizione una più ampia scelta alimentare, tende a essere meno attento alla sostenibilità, mentre gli uomini in condizioni di basso reddito compiono scelte alimentari più sostenibili (Baudry et al., 2023). Inoltre, la sostenibilità del modello alimentare adottato si diversifica in base al tipo di mansione lavorativa. Ad esempio, coloro che svolgono un lavoro manuale o da operaio, registrano modelli alimentari meno sostenibili se paragonati ad altri professionisti di livello medio o superiore. La causa ha origini legate all'istruzione. Individui come operai o lavoratori manuali con bassi livelli di istruzione e minima conoscenza nutrizionale, tendono ad associare erroneamente le proprietà degli alimenti (Baudry et al., 2023).

2.2 Norme sociali, rete sociale, valori condivisi e alimentazione sostenibile

I valori propri di un individuo guidano e semplificano le scelte alimentari. Essi sono legati a sentimenti ed emozioni. Spesso si sovrappongono con i valori culturali, ovvero ideali condivisi di ciò che è buono e desiderabile all'interno di un gruppo. Proprio su questi ultimi nascono le norme di comportamento o norme sociali (Monterrosa et al., 2020). Si definiscono come norme sociali: “regole e norme che sono comprese dai membri di un gruppo e che guidano e/o limitano il comportamento umano senza la forza delle leggi” (Cialdini and Trost, 1998, p.152). Sono condivise attraverso l'interazione sociale. Si distinguono norme sociali descrittive e norme ingiuntive. Le prime rappresentano il comportamento tipico della maggior parte delle persone in un determinato ambito o situazione, mentre le seconde ciò che viene comunemente approvato o disapprovato. Queste ultime, a differenza delle norme descrittive, vengono utilizzate quando non è chiaro il comportamento da adottare.

Nelle scelte alimentari, tra i fattori che determinano il consumo di un piatto piuttosto che un altro, sono stati presi in considerazione: l'attrattività sensoriale, il gusto, la convenienza, quanto è salutare, il gradimento, il bisogno e la fame (Steptoe, Pollard, e Wardle, 1995). Tuttavia nessuna di queste variabili analizza come agiscono le norme sociali nel percorso decisionale delle scelte alimentari. A tal proposito, Salmivaara, Lombardini e Lankoski (2021), hanno condotto uno studio dove è analizzato l'utilizzo di norme descrittive e norme ingiuntive durante le scelte alimentari sostenibili. Lo studio è stato condotto presso la città di Helsinki i partecipanti di 5 ristoranti dovevano scegliere fra una porzione di lasagne di carne o una proposta maggiormente sostenibile che consisteva in polpette di pesce. I risultati dello studio, confermano come le norme sociali siano tra le motivazioni meno influenti nei riguardi di una scelta alimentare, ma indicano come una modesta importanza sia da attribuire al grado di attivazione delle norme stesse. La valenza delle norme può variare a seconda della velocità con cui si deve fornire la risposta ad un quesito e dallo sforzo cognitivo richiesto. Ad esempio, in un contesto di scelta rapida, con poco sforzo cognitivo richiesto, sono le norme descrittive a guidare l'individuo. Diversamente, nelle situazioni in cui si è obbligati a scegliere qualcosa di nuovo e incerto, ad assumere il ruolo dominante sono le abitudini. Queste dirigono la decisione verso un comportamento dagli esiti maggiormente prevedibili e gratificanti. Al contrario delle norme descrittive, quelle ingiuntive, durante la scelta alimentare non sembrano essere considerate. In sintesi, alla luce di quanto descritto, la via perseguibile per orientare le persone verso un comportamento più sostenibile è fare in modo che tale comportamento diventi il più

diffuso. Se ciò dovesse accadere, si creerebbe una situazione in cui la scelta sostenibile diventerebbe la norma descrittiva di riferimento, e in occasione delle scelte alimentari, molte più persone adotterebbero un atteggiamento a favore della salvaguardia ambientale (Salmivaara, Lombardini, e Lankoski, 2021).

Se in precedenza è stato riportato lo scarso valore delle norme ingiuntive nelle scelte alimentari, Schubert, De Groot e Newton (2021) hanno invece dimostrato che in una particolare condizione guadagnano di rilevanza. In circostanza di norme ingiuntive rivelate, rese note tramite domande circa i comportamenti sostenibili messi in atto dai partecipanti, sono maggiormente capaci nell'influenzare il consumo di alimenti biologici, rispetto alle norme descrittive rivelate. Secondo l'interpretazione dei ricercatori questo accade per diverse spiegazioni. Gli individui per il raggiungimento di una forma di approvazione sociale eseguono ciò che riconoscono come comportamento più accettato dalle persone. Oppure adottano la norma ingiuntiva anche se contraria alla norma descrittiva per consolidare le proprie relazioni o la propria posizione all'interno del proprio in-group di appartenenza (Schubert, De Groot e Newton, 2021).

Oltre all'influenza data dalle norme sociali, anche i contesti sociali ed ambientali nel percorso di vita, hanno un ruolo significativo nella costruzione e affermazione di modelli alimentari sostenibili. Le pratiche alimentari definiscono "chi siamo", diventando un simbolo di identità personale e culturale. Nascono delle vere e proprie identità legate al cibo, che a loro volta influenzano le scelte alimentari. Queste, crescono tra i legami interpersonali e dettami biologici. Le reti familiari e sociali modificano costantemente le nostre condotte alimentari attraverso: l'osservazione di ciò che gli altri scelgono, la negoziazione con le persone con cui condividiamo il cibo e il sostegno ricevuto dagli altri nel fare le scelte alimentari desiderate (Monterrosa et al., 2020). Il supporto ed incoraggiamento, da parte di genitori e/o caregivers nell'infondere determinati comportamenti alimentari nei più piccoli, è utile a creare abitudini alimentari forti che permangono fino all'età adulta (Ludwig-Borycz et al., 2023). Inoltre, in uno studio precedentemente citato di Schubert, De Groot e Newton (2021), è emerso che la presenza di una persona con cui abbiamo un qualsiasi tipo di relazione è capace di cambiare la valenza delle norme sociali. Se una persona durante una scelta alimentare è affiancata da un membro della sua rete sociale, l'influenza delle norme ingiuntive e descrittive sulle scelte di consumo di prodotti biologici è più forte, e aumenta al crescere della vicinanza del rapporto (Schubert, De Groot e Newton, 2021).

Nel processo di costruzione della nostra identità, gli alimenti ci definiscono anche secondo l'appartenenza sociale. Le pietanze con cui ci nutriamo, rappresentano uno stile di vita e collocano l'individuo in uno specifico status sociale. Le persone che consumano alimenti raffinati e di minor popolarità vengono percepiti appartenenti ad una classe sociale ricca, mentre coloro che acquistano prodotti meno ricercati sono associati ad una condizione di insicurezza alimentare. Oppure possono definire fasi nel ciclo di vita differenti, per questo motivo gli adolescenti associano il cibo cosiddetto "spazzatura" ai pari, mentre i cibi sani la famiglia (Monterrosa et al., 2020).

Allo scopo di promuovere la sostenibilità alimentare e modificare le pratiche di consumo nelle diete, è fondamentale considerare come queste siano influenzate da norme e convenzioni, relazioni sociali, accordi istituzionali e dall'organizzazione della vita quotidiana nel tempo e nello spazio. Nonché, la comprensione di tutte le motivazioni coinvolte nella scelta alimentare e relativi comportamenti associati. Solo così è possibile incorporare i cambiamenti nella vita quotidiana in modo equo e duraturo (Jackson & Holm, 2024). Sono questi gli aspetti che si devono tenere in considerazione nelle analisi di marketing in modo che la campagna di informazione venga ascoltata e presa in considerazione. Partendo dalla considerazione che l'influenza delle persone possa dipendere dalla fonte della norma, se un conoscente o un estraneo.

2.3 Rapporto con il territorio e alimentazione sostenibile

Le pratiche culturali caratteristiche di alcuni territori influiscono in misura significativa nel definire il grado di sostenibilità di una dieta. Le maggiori differenze che contraddistinguono le varie regioni geografiche, riguardano: tradizione culinaria unita alle pratiche culturali, la religione, la propensione al cambiamento tipica di un popolo e le conoscenze culturali educative di una regione che il territorio offre (Monterrosa et al., 2020).

La cucina tradizionale di una cultura, si basa su combinazioni di ingredienti alla ricerca di determinati sapori, inoltre ha un'influenza significativa nel plasmare le preferenze alimentari. Le pratiche culturali, nel corso della storia, hanno subito cambiamenti significativi a causa delle migrazioni dei popoli. Questa fusione di culture, ha portato alla nascita di nuove pratiche culinarie, le quali si sono successivamente trasformate in preferenze e abitudini consolidate, tramandate da genitori in figli. Le tradizioni a seconda della regione esercitano un'influenza

sull'accettazione del cibo e condizionano le scelte relative al consumo di alimenti volti ad una maggiore sostenibilità ambientale (Monterrosa et al., 2020).

La cultura culinaria di un popolo stabilisce regole e standard su quale tipo di alimenti utilizzare e in quale quantità, ovvero due delle variabili determinanti nel definire l'impatto ambientale di una dieta. Queste a seconda delle risorse del territorio possono portare a differenze nell'uso del suolo fino a otto volte (Ibarrola-Rivas & Nonhebel, 2022). Inoltre, le diverse tecniche di preparazione e cottura dei piatti, che variano in base alla disponibilità di spazi e strumenti, sebbene spesso considerate ininfluenti, contribuiscono a determinare l'impatto ambientale di una regione (Monterrosa et al., 2020).

Le stesse influenze che possono interferire con l'adozione di una alimentazione sostenibile, come le pratiche culturali e culinarie tipiche di una regione, sono presenti anche nelle religioni. Un esempio è rappresentato dai seguaci dell'Islam, i quali non consumano carne di maiale, mentre la maggior parte degli induisti e dei buddisti adotta una dieta vegetariana, evitando il consumo di qualsiasi tipo di animale e risultando in complesso un'alimentazione con un minore impatto ambientale.

L'eterogeneità dei valori e tradizioni legate ad ogni cultura gastronomica rendono difficile l'applicazione di interventi comuni a tutta la popolazione mondiale in favore di una maggiore sostenibilità. Le linee guida presentate dalla *Food and Agriculture Organization of the United Nations* (FAO) volte a diminuire l'impatto ambientale, spesso non riescono ad essere applicate efficacemente nelle culture popolari, a causa di meccanismi di implementazione non adatti a ciascuna realtà territoriale, e per questo motivo ottengono poca adesione. Difatti, nei paesi come UE e Stati Uniti, che necessitano di una riduzione del consumo di carne, l'adozione di un modello alimentare a minor apporto calorico o a ridotta assunzione di proteine di origine animale, risulta di difficile attuazione. Al contrario, in popolazioni dove il modello si dimostra allineato alle preferenze culturali e alle condizioni biofisiche, come nel caso della popolazione indù di Bali, è più semplice implementarlo (Ibarrola-Rivas & Nonhebel, 2022). Analogamente, anche l'introduzione di un alimento come gli insetti, capace di limitare le emissioni di gas serra conseguenti all'alimentazione umana, risulta impraticabile. Questi, sono largamente diffusi nei paesi asiatici, mentre secondo la cultura europea e nordamericana sono considerati un elemento di disgusto (Monterrosa et al., 2020). Tuttavia, non è corretto affermare che tutte le cucine tradizionali non adottano alla base principi sostenibili. Ad esempio le diete latino americane, in particolar modo quella brasiliana, sono diete a basso impatto ambientale che fanno

riferimento ad un concetto di cucina passato. Al cui centro è posto l'utilizzo di alimenti poveri, con una lavorazione minima o pressoché nulla durante la preparazione dei pasti (Monterrosa et al., 2020).

Le diverse tradizioni culinarie, insieme ad altri fattori, sono capaci di spiegare la propensione al cambiamento. Questa si manifesta attraverso le motivazioni delle persone ad agire positivamente, oppure negativamente, per una maggiore sostenibilità. Allo scopo di valutarne le possibili cause sottostanti, De Boer & Aiking (2022) hanno costruito un test che evidenzia come la provenienza di un individuo è capace di spiegare le differenti posizioni riguardo al consumo di carne, al fine di una maggiore sostenibilità ambientale. I partecipanti provenienti da tutta Europa, sono liberi di selezionare secondo la propria attribuzione di importanza da 0 a 15 item, ognuno capace di descrivere un'azione utile al raggiungimento di un'alimentazione sostenibile. Nella raccolta dati, le categorie più selezionate per il campione di soggetti intervistati sono risultate le alternative "*light green*". Le quali non contengono azioni che prefigurano una riduzione nel consumo di carne, come ad esempio: "mangiare una varietà di cibi diversi, avere una dieta equilibrata" e "mangiare più frutta e verdura". Diversamente, le tipologie di risposta "*deeper green*", sono le meno selezionate. Queste agiscono sulla riduzione delle emissioni promuovendo anche la riduzione del consumo di carne. I risultati evidenziano come la maggioranza dei consumatori abbia individuato nella propria persona un ruolo attivo nell'azione per rendere il sistema alimentare più sostenibile, ma solamente una minoranza ha considerato la riduzione del consumo di carne come parte di una dieta a basso impatto ambientale. Le motivazioni associate a questo comportamento derivano da intenzioni differenti. Nelle persone provenienti dall'Europa Nord-Ovest questo comportamento è fortemente correlato a cause di natura ambientale e sostenibilità. Mentre ciò non avviene nell'Europa del Sud, dove la riduzione di carne è correlata esclusivamente alla salute e a scelte nutrizionali. Queste differenze sono da attribuire alla storia della regione di provenienza di un individuo, alla consapevolezza ambientale ed infine alle diverse tradizioni culinarie (De Boer & Aiking, 2022).

Nella cultura tipica dell'area occidentale, la dieta vegetariana e, in particolare, quella vegana sono spesso associate ad una concezione molto negativa. Sono considerate difficili da seguire, poco piacevoli, costose e in alcuni casi meno salutari se paragonate ad una dieta con prodotti di origine regionale, poiché spesso carenti di vitamina B12 e ferro. Inoltre sono viste come meno sostenibili: mangiare meno carne è percepito significativamente meno efficace di

comprare cibo locale e di stagione, per il raggiungimento di un'alimentazione sostenibile (Polleau & Biermann, 2021).

In base al territorio di appartenenza dell'individuo, cambiano le stime riguardo alla sostenibilità di ciò che consumano. La letteratura scientifica dimostra che le persone tendono a stimare l'impatto ambientale dei prodotti alimentari in base alla distanza di trasporto piuttosto che alla sua modalità, o al tipo di prodotto. Considerando una scala di impatto ambientale propria dell'individuo, il trasporto marittimo, quello su strada e aereo sono percepiti in maniera crescente. Tuttavia, la variabile prevalente permane l'origine. I consumatori per valutare l'impatto ambientale di un prodotto alimentare effettuano un calcolo sulla distanza tra il luogo di produzione e quello di consumo (Shi et al., 2018).

Occorre sottolineare, però, che la conoscenza pratica di ciò che corrisponde a un comportamento corretto o scorretto è correlata, ma non equivalente, alla conoscenza tecnica. Un esempio, riguarda le differenze circa le emissioni di carbonio (De Boer & Aiking, 2022). Uno studio, (Shi et al., 2018), indica come saltuariamente l'uomo non sappia calcolare le emissioni di alimenti vegetali correttamente in funzione della stagionalità. I partecipanti dello studio hanno valutato l'impatto ambientale dei peperoni e dei pomodori prodotti in inverno in Marocco più alto dei corrispettivi coltivati nella regione Svizzera. Seppure nella maggior parte dei casi la valutazione secondo la zona di origine è indice dell'impatto ambientale di un prodotto, in questo caso a causa della necessità di serre riscaldate durante l'inverno, i peperoni e i pomodori coltivati in Svizzera hanno emissioni di carbonio maggiori rispetto a quelli importati.

2.4 Social Media e alimentazione sostenibile

I *social media* sono uno strumento molto recente della storia dell'uomo. I loro effetti riguardo alle capacità di influenzare il comportamento umano non sono ancora chiari, nemmeno in relazione al consumo di alimenti sostenibili. I social media possiedono tutte le caratteristiche fondamentali utili a stimolare un'alimentazione sostenibile, come la capacità di aumentare il coinvolgimento dei consumatori, migliorare l'efficacia percepita dei prodotti sostenibili e incrementare la pressione sociale (Simeone & Scarpato, 2020).

Nel processo di definizione delle identità legate al cibo, oltre al contributo dato dall'appartenenza sociale e dalle tradizioni culinarie, destano un ruolo significativo anche le interazioni digitali. Con la costruzione della “*Digital personhood*”, ovvero una personalità digitale, l'individuo amplia il proprio "sé" mediante le numerose interazioni e differenti piattaforme aperte a tutti gli utenti (Kerrigan & Hart, 2016). Questi ultimi possono riformulare la propria identità modificandola attraverso molteplici forme e sfaccettature che spesso consentono l'accettazione di tratti personali che altrimenti potrebbero essere socialmente meno accettabili. Attraverso i *social media* le persone possono mostrare le preferenze alimentari e non solo, come aspetti di propria identità e posizione sociale nei contenuti legati al cibo che condividono. Questo può avvenire tramite la condivisione di eventi o situazioni con *follower* o amici. Diversamente, è possibile esibire immagini che rispecchiano la rappresentazione di sé, secondo la forma che l'utente intende prefigurare.

Ogni *social media* ha un ruolo unico nelle modalità di analisi dell'alimentazione e dovrebbe essere studiato indipendentemente. *Instagram*, noto social incentrato sull'immagine, con il carattere più visivo di tutti, ha un'influenza forte nelle rappresentazioni legate al cibo, in particolare tra i giovani. Per questo motivo è utilizzato dai marchi e dalle aziende di forniture alimentari, come parte integrante della loro campagna di marketing, per attirare i clienti. Diverse funzioni riguardano *Facebook*. Esso si distingue dagli altri *social*, il suo ruolo è maggiormente orientato alla costruzione di gruppi virtuali, comunità, nelle quali si scambiano opinioni ed interessi condivisi, un esempio sono i gruppi di attivismo alimentare (vegetarianismo, veganismo, ecc.) (Carey et al., 2021).

Sebbene i *social media* siano potenzialmente un mezzo mediatico utile per aiutare le persone ad adottare un consumo alimentare più sostenibile, i risultati finora raccolti mostrano una situazione più complessa. Nonostante le persone credano di essere ben informate sulla sostenibilità ambientale, la qualità delle informazioni a disposizione è scarsa. L'utilizzo dei *social media* avvicina le persone verso un tipologia di consumo che impoverisce l'ambiente, allontanando i consumatori dalla consapevolezza della sostenibilità. Gli utenti dimostrano una confusione nella selezione degli alimenti con un eccessivo sovraccarico informativo. In particolare si sta evidenziando un fenomeno di omogeneizzazione dei consumi associato ai *social network*. Il consumo di massa sembra convergere sull'utilizzo di alimenti più noti, con un progressivo abbandono dei prodotti di nicchia legati ad usi e tradizioni culinarie locali (Panzone, Di Vita, Borla, D'Amico, 2016). Un esempio evidenziato dallo studio di Simeone &

Scarpato (2020) descrive come coloro che utilizzano i social media per ricercare informazioni, associano un maggiore consumo di specie di pesce più note, a discapito di altre autoctone/locali. Altri contenuti scarsamente condivisi sulle piattaforme digitali sono: la scelta di prodotti a breve conservazione, un consumo moderato di carne e il consumo di prodotti biologici. Mentre trovano più spazio tematiche che promuovono l'acquisto di alimenti "km 0" e pesce di specie note (Simeone & Scarpato, 2020).

I *social media* possono formare conoscenza riguardo al consumo alimentare sostenibile, perché è confermato che esista una relazione tra cultura e informazioni trasmesse sui social media. Per questo motivo, le celebrità dei social media hanno forte influenza nel motivare ed incoraggiare le persone ad un comportamento sostenibile. I ragazzi ottengono informazioni riguardo l'alimentazione quasi interamente attraverso la condivisione di contenuti sui social media. Sebbene entrambi i generi sessuali si informino in egual misura, in modo particolare sono i maschi a condividere maggiormente contenuti a tema dietetico. Inoltre sono sempre i maschi a modificare maggiormente l'apporto calorico e i propri piani alimentari a seguito di informazioni ottenute. Mentre, le ragazze tendono a concentrarsi sulle relazioni personali (Wong et al., 2023).

Nonostante il forte potenziale attribuito ai social media nel processo di acculturazione e nelle capacità di influenzare il comportamento, i dati raccolti in ambito di sostenibilità sono ancora scarsi.

CAPITOLO 3

Soluzioni

3.1 In che modo l'uomo può essere indotto ad una pratica di alimentazione sostenibile

Al fine di raggiungere un'alimentazione più sostenibile le persone devono essere a conoscenza dell'ecocompatibilità degli alimenti. È necessario un maggiore focus e consapevolezza sulle opzioni legate al cibo e sulla loro efficacia nel raggiungere gli obiettivi di sostenibilità per aumentare la motivazione dei consumatori a fare cambiamenti nella propria dieta (Hartmann et al., 2021). Attualmente, gli individui non sembrano essere consapevoli di quale impatto ambientale hanno le proprie scelte, di come esso differisce al variare dei prodotti (Hoek et al., 2021). Non si conoscono le differenze tra carne e alimenti di origine vegetale, come le verdure o le proteine vegetali, e nemmeno quando si confronta la carne rossa con altre carni, come il pollame.

Allo scopo di raggiungere un'alimentazione più sostenibile, le persone oltre ad essere in grado di distinguere correttamente le opzioni più ecologiche da quelle meno ecologiche, devono saper acquisire un'adeguata motivazione. Questa per svilupparsi, necessita di una maggiore conoscenza rispetto ai cambiamenti comportamentali e alle relative influenze positive che possono avere sull'ambiente. Se ciò non viene appreso, come dimostrato da uno studio condotto su studenti universitari finlandesi, la noncuranza circa le reali conseguenze del comportamento alimentare sull'inquinamento globale, diventa un motivo di rifiuto nell'adozione di modelli alimentari più sostenibili. L'ignoranza riguardo agli aspetti positivi delle nostre azioni fa sì che ogni motivazione volta a una maggiore sostenibilità perda importanza percepita. Nonostante quanto appena descritto, lo studio di Siegrist, Visschers e Hartmann (2015) riporta come nel periodo che va dal 2010 al 2014, le persone hanno cambiato la propria percezione dei benefici ambientali derivanti dal consumo di carne. L'importanza della riduzione del consumo di carne in favore di una maggiore sostenibilità, è divenuta più saliente (Siegrist, Visschers, Hartmann, 2015).

In un articolo di Wallis e collaboratori (2021) si ritiene sia necessario abbandonare la ricerca dei comportamenti specifici e mirati al raggiungimento di uno stile di vita sostenibile, includendo l'ambito alimentare. La soluzione delle criticità riscontrate nei risultati di ricerca, individua come proposta un programma multifattoriale su più fronti, capace di mettere in luce

gli effetti positivi in termini di consapevolezza ed emozioni, caratteristici di una vita solidale. Abbandonando il concetto che associa una vita di questo tipo solo a perdite e sacrifici, allo scopo di un modello utopia. Tutto questo porterebbe alla formazione di una nuova identità sociale trasformativa dove le persone stesse sono motivate dalla voglia di ottenere il cambiamento (Wallis, Bamberg, Schulte, Matthies, 2021).

Le conoscenze di un individuo derivano dalla cultura a cui appartiene, dalla comunità e dalla famiglia, così come da tutti i gruppi sociali in cui è inserito nei quali acquisisce norme e valori. In tal senso, è necessario che allo scopo di cambiare norme e valori fortemente radicati i programmi di educazione ed interventi comunitari agiscano su una molteplicità di fattori. Che vanno dal livello individuale, ai processi di gruppo e fattori collettivi, fino alle caratteristiche ambientali (Carrus et al., 2018b). Studi empirici dimostrano che è possibile ottenere risultati significativi in favore di una maggiore sostenibilità, orientando lo stile di vita delle persone in svariati ambiti. Attraverso lo sviluppo di politiche riguardanti interventi culturali ed educativi, integrati con la gestione e la trasformazione della pianificazione urbana, le persone possono avvicinarsi ad una alimentazione più sana e sostenibile. La progettazione di città e quartieri studiati per agevolare gli spostamenti a piedi e la costruzione di aree verdi più accessibili per l'attività fisica sono esempi di interventi capaci di stimolare le persone ad adottare azioni attente alla sostenibilità ambientale, persino nell'ambito alimentare. Inoltre, è fondamentale che i principi guida per un'alimentazione più sostenibile, proposti dalla FAO e discussi nel capitolo 2, siano elaborati a seguito di un'analisi socio-culturale specifica per ogni singola popolazione di riferimento. Solo dopo la considerazione di tutti gli elementi è possibile che tali principi raggiungano un grado di condivisione e accettazione discreto, che ne consenta una loro applicazione estesa. Gli interventi devono essere costruiti in rispetto della cultura locale, cultura gastronomica, abitudini di consumo e dei valori con i quali il cibo viene: procurato, prodotto e consumato (Jackson & Holm, 2024).

Uno studio ha analizzato le barriere psicologiche che caratterizzano gli individui rispetto al consumo di alimenti sostitutivi della carne (a minor impatto ambientale). Queste perplessità e resistenze sono da attribuire: lo scetticismo riguardo la necessità di riduzione del consumo di carne, la preoccupazione per la salute, la minaccia per la propria identità e abitudini alimentari, incompleta soddisfazione e sensazione di sazietà a seguito di un pasto, ed infine le aspettative sensoriali (Collier et al., 2021). Le soluzioni avanzate per eliminare perplessità e resistenze sottolineano l'importanza di fornire informazioni circa le alternative. I supermercati possono

avanzare ricette di facile preparazione ed esempi capaci di stimolare le persone ad integrare questi alimenti all'interno della propria dieta. È importante che la comunicazione sia chiara e convincente, capace di aumentare la consapevolezza e l'accettazione negli individui. Inoltre, è funzionale, per accrescere il senso di familiarità verso nuovi alimenti, utilizzare tecniche di marketing basate su sconti e promozioni, insieme alla distribuzione di campioni gratuiti e all'organizzazione di eventi degustativi. Queste pratiche attirano maggiore attenzione e incoraggiano l'acquisto di prodotti alternativi, riducendo scetticismo e incertezze riguardo alle sensazioni sensoriali. Inoltre per assistere l'individuo nella scelta di alternative più sostenibili, è utile fornire risorse e strumenti, come ad esempio guide al consumo responsabile ed etichette informative sulla sostenibilità del prodotto (discusse in seguito). Infine è consigliabile suggerire piccole riduzioni nel consumo per motivi di salute. A piccole variazioni seguono cambiamenti nella dieta più ampi e duraturi nel tempo (Collier et al., 2021).

Un fattore riconosciuto alla base delle scelte alimentari, come accennato nel capitolo precedente, è la convenienza. A riguardo, uno studio di Van Herpen, Fischer e Van Trijp (2015) ha cercato di determinare se i fenomeni di incongruenza tra le intenzioni e gli atteggiamenti effettivi nei contesti di scelta alimentare siano dovuti a ragioni di natura economica. In particolare, se ciò sia attribuibile alla mancanza di competitività tra i costi degli alimenti sostenibili e non sostenibili. Nonostante le persone sostengano che la scelta di un prodotto sia guidata essenzialmente dal prezzo, i risultati indicano che nella realtà essa dipende anche da altri fattori. La posizione in cui un alimento è esposto, e in particolare i prodotti a cui è affiancato, può influenzare la scelta finale del consumatore. Ad esempio se questo è venduto ad un prezzo basso, ma contemporaneamente esposto assieme a prodotti biologici, la sua frequenza di scelta diminuisce. L'esposizione ottimale di prodotti, se separata o mista rispetto a prodotti convenzionali, dipende dal prezzo a cui sono offerti. A fascia di prezzo superiore alla controparte convenzionale, un'esposizione separata dei prodotti sostenibili aumenta la frequenza di scelta. In alternativa, a bassi livelli di prezzo, è suggeribile utilizzare un'esposizione mista. In un simile posizionamento, i consumatori si sentono meno in controllo della loro decisione e appaiono più indirizzati verso prodotti sostenibili (Van Herpen, Fischer, Van Trijp, 2015).

L'ampliamento dell'offerta di "prodotti sostenibili intermedi" può effettivamente stimolare la scelta di questi alimenti. Questa categoria, rappresenta un compromesso tra i prodotti convenzionali e quelli biologici in termini di sostenibilità e convenienza, sembra attrarre i

consumatori. L'incremento della disponibilità di tali prodotti potrebbe facilitare una transizione graduale verso consumi più sostenibili, poiché offre opzioni accessibili a chi è sensibile alla sostenibilità ma anche attento ai costi (Van Herpen, Fischer, Van Trijp, 2015).

Un elemento recentemente studiato allo scopo di avvicinare le persone ad una dieta sostenibile è l'utilizzo di etichette nei supermercati. L'assunto di base, è quello di incentivare le persone ad una maggiore sostenibilità rendendole consapevoli rispetto alla sostenibilità dei vari prodotti. In questo modo vengono forniti gli strumenti utili a distinguere un comportamento alimentare corretto da uno meno (Osman & Thornton, 2019). Il primo tentativo di introdurre uno strumento di questa tipologia è il "*Carbon Footprint*". Un'etichetta, diffusa in UK da Carbon Trust a partire dal 2006, che presenta l'insieme delle emissioni derivate dal prodotto espresse in grammi di CO₂. Tuttavia, evidenze scientifiche dimostrano come questo tipo di etichetta risulti di difficile interpretazione e confusionaria (Gadema & Oglethorpe, 2011; Sharp & Wheeler, 2013). In sostanza, le persone non sembrano riconoscere se il valore espresso sull'etichetta sta ad indicare un basso o alto contenuto di emissioni. Per risolvere questo problema, è stato introdotto un indicatore su modello semaforo (rosso, giallo, verde). Se l'etichetta è di colore rosso indica una cattiva scelta, giallo intermedia, mentre verde una buona. Risultati indicano che questo tipo di etichetta ottiene dei cambiamenti comportamentali durante la scelta dei pasti (ma non è stato confermato per i singoli alimenti). Inoltre, se in associazione all'etichetta vengono presentate informazioni aggiuntive sembrano conseguire ulteriori cambiamenti, indipendentemente che esse siano di carattere generico o più specifico. Un caso particolare di doppia etichettatura, dove sono presentate sia informazioni nutrizionali sia di carattere sostenibile, riporta risultati ancor più positivi con valori maggiori di scelte a minori impatto. Come introdotto precedentemente, i limiti di questi dati raccolti risiedono nelle uniche misurazioni riguardo la vendita di carne e piatti vegetariani, ma non dei singoli alimenti. Oltretutto, occorre ricordare come le scelte dei consumatori non sono attuate solamente nei contesti di supermercati, bensì altri come mense, ristoranti e bar, in cui le etichette non sono rese disponibili.

3.2 Esempi di progettualità nella scuola

Le scuole, come accennato nella sezione precedente, hanno un ruolo nell'educazione ad una alimentazione sostenibile. Le abitudini alimentari si sviluppano in età precoce e queste se apprese precocemente hanno maggiori probabilità di affermarsi anche in età adulta. Ricerche su bambini americani evidenziano come il 40% delle calorie viene consumato a scuola. I pasti nelle strutture scolastiche si differenziano dai pranzi in famiglia per essere più organizzati e pianificati. Attraverso questi vi è la possibilità di influenzare in modo uniforme i comportamenti alimentari di molti bambini contemporaneamente.

Le modalità di educazione alimentare differiscono tra i vari paesi. Può essere integrata durante i pasti scolastici oppure avvenire in separata sede. Il primo approccio presentato sembra essere quello più efficace. In paesi come Giappone, Finlandia e Italia, dove nozioni ed insegnamenti sono trasmessi durante i pasti, migliora l'apprezzamento dei bambini per il cibo e incoraggia a sperimentare nuovi gusti. Diversamente, il modello applicato in Svezia, finalizzato a fornire pasti nutrienti ma privo di momenti dedicati alla formazione durante i pasti, rende difficile orientare i ragazzi verso un consumo sostenibile (Oostindjer et al., 2017). Questo accade, poiché la mancanza di enfasi posta durante i pasti scolastici, porta i ragazzi a percepire i pranzi in maniera inferiore se confrontati con quelli serviti in famiglia (Persson Osowski et al., 2010).

L'incoraggiamento da parte degli insegnanti, così come le interazioni fra i coetanei insieme a tutti i fattori coinvolti nell'ambiente sociale scolastico, giocano un ruolo critico nell'influenzare le scelte alimentari. È quindi necessario considerare come "*Macro-environmental influences*" e "*Micro-environmental influences*" agiscono nelle strutture scolastiche (si veda Figura 2).

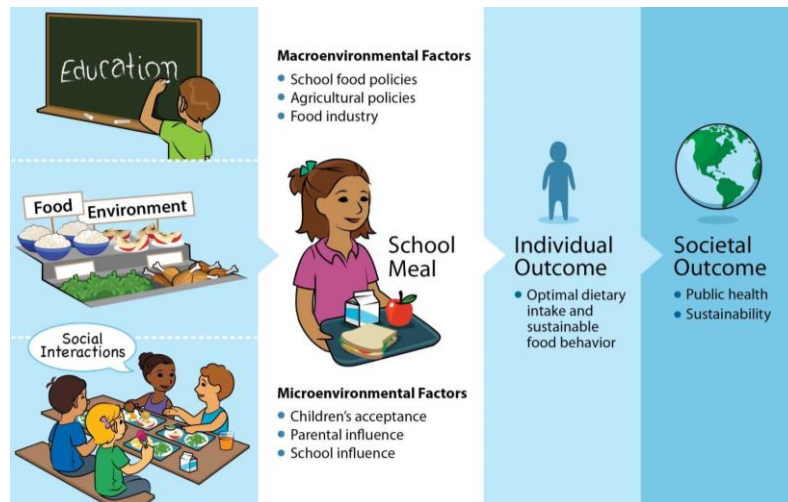


Figura 2 Modello di influenze e risultati potenziali (Oostindjer et al., 2017).

Si definiscono “*Macro-environmental influences*” tutte le influenze originate da progetti finanziati da società pubbliche o private. In questo specifico caso, i programmi proposti possono contribuire all’adesione ad una pratica alimentare sana e responsabilizzare le persone riguardo la sostenibilità della propria dieta, incentivando comportamenti più sostenibili. Le influenze più forti sono derivate dai finanziamenti i quali stabiliscono l'approvvigionamento degli alimenti, che successivamente verranno utilizzati nei pasti scolastici. Questi sono stanziati da politiche governative e taluni casi da politiche agricole. Un esempio efficace di politica locale, capace di generare influenze positive, è la riforma del programma dei pasti scolastici a Roma. Questa interviene garantendo la provenienza locale e biologica degli alimenti, garantendone anche una migliore qualità. Oppure, nel Regno Unito, l’intervento multilivello denominato “*Food for Life Partnership*”, ha aumentato l’assunzione di frutta e verdura tra i bambini (Oostindjer et al., 2017). Diversamente, le “*Micro-environmental influences*” interessano i piccoli gruppi coinvolti nei pasti scolastici. Sono fattori più specifici e locali, che influenzano direttamente l’educazione alimentare nelle scuole. Un esempio sono le relazioni fra i bambini. In questo senso, il coinvolgimento con adulti nel processo decisionale è cruciale, aumenta il consumo di alternative più salutari. La linea sostenuta dalla scuola deve essere in forte connessione con quanto espresso dai genitori a casa. Tra le due parti deve esserci una comunicazione chiara.

Negli ambienti scolastici, una delle misure politiche più diffuse allo scopo di rendere più sostenibile il comportamento alimentare è l’eliminazione o la parziale riduzione di tutti gli alimenti non sostenibili all’interno dei distributori automatici e degli altri ambienti di ristoro.

Tuttavia, nonostante la riduzione della disponibilità di questi alimenti e le aspettative di risultati positivi, i risultati non sono stati sempre confermati. In Finlandia l'eliminazione di carne e pesce un paio di giorni a settimana, ha portato ad una riduzione del tasso di partecipazione ai pasti del 7 % e minor cibo nei piatti pari al 19 %, con un aumento del 60 % di scarto nel piatto (Lombardini & Lankoski, 2013). Mentre una sperimentazione analoga in Belgio, non ha modificato lo spreco di cibo. Invece, in Norvegia invece a ragazzi a cui è stata offerta gratuitamente della frutta, si associa un aumento del consumo pari al 25 %, rispetto a coloro cui non è stata data questa possibilità (Øvrum & Bere, 2014). La differenza che si evince tra i risultati dipende dalla cultura e se il tipo di educazione è appropriata per quest'ultima. Ciò riflette la necessità in termini in fase di ideazione del progetto se le modalità e i contenuti sono adeguati per quella popolazione, anche in riferimento al livello socio-economico delle famiglie dei ragazzi.

Un progetto molto specifico che mira a raggiungere la sostenibilità nei pasti è "*Farm-to-School*". Esso è un esempio particolare dove mense e test di degustazione interni alla scuola (utili ad avvicinare i ragazzi ad alternative più sostenibili), sono preparati con l'utilizzo di prodotti locali e stagionali. Allo scopo di formare i ragazzi rispetto a ciò che precede un alimento e a quale impatto ambientale ha la sua preparazione, nel progetto sono incluse anche attività educative e orti scolastici. Il progetto è diffuso in USA e Canada, i suoi risultati e le opportunità sono strettamente correlate alle risorse del territorio in cui è svolto (posizione geografica e stagionalità di alimenti). Gli effetti evidenziati finora sono positivi, i ragazzi adottano diete più salutari. E la componente di educazione esperienziale mediante orti scolastici consente l'apprendimento di maggiori conoscenze rispetto all'agricoltura e alla sostenibilità. Inoltre grazie alla sua formula elimina gli sprechi e diminuisce il trasporto (Oostindjer et al., 2017).

Un altro risultato a sostegno dell'ipotesi secondo cui una maggiore conoscenza e consapevolezza delle responsabilità dei comportamenti dell'uomo acquisite a scuola, forma ragazzi più attenti alla sostenibilità, è dato da un progetto svoltosi in scuola secondaria spagnola. I ragazzi avevano il compito di gestire il giardino della struttura. Una formazione di questo tipo, stimola il coinvolgimento e la motivazione nei ragazzi. Consente acquisizione di diversi obiettivi educativi tra cui in ambito alimentare. In particolare promuove la conoscenza degli alimenti e migliora l'assunzione di frutta e verdura, nei bambini e nei giovani. I risultati dimostrano che questa forma di apprendimento attivo è più significativa e duratura nel tempo.

L'applicazione di un simile modello, definito "*teaching-learning*" (insegnamento-apprendimento), garantisce l'assimilazione di conoscenze educative in ambito alimentare durante l'acquisizione di una competenza specifica (Eugenio-Gozalbo et al., 2022).

In sintesi, il raggiungimento di comportamenti sani e sostenibili è attuabile unicamente mediante un percorso a lungo termine di carattere olistico, in un modello nel quale ciò che viene consumato nelle mense scolastiche viene discusso e argomentato dagli insegnanti rispetto alla sua sostenibilità. Dove sono tenuti sotto controllo anche contesto sociale e ambientale dove il progetto viene proposto. I risultati in questo ambito richiedono maggiori ricerche sia riguardo di studi sull'apprendimento di comportamenti sostenibili e come questi concetti siano integrati in maniera differente in diverse fasi dello sviluppo. Non è possibile fornire risposte con una serie di politiche a breve termine, in cui la sostenibilità non configura tra gli obiettivi principali durante i pasti. Solo recentemente sono stati sviluppati progetti a lungo termine capaci di dare risposte ai quesiti non ancora risposti.

CONCLUSIONE

L'alimentazione è un elemento che necessita di più attenzione e considerazione tra le azioni utili a contrastare il cambiamento climatico. Sono ancora tanti i fattori coinvolti nelle prese di decisione che devono essere compresi. In particolare, come le norme sociali agiscano e quanto realmente influiscono nei processi di scelta se confrontati ad altri fattori.

Inoltre, come esplicitato nei paragrafi precedenti, è forte l'influenza della cultura, la quale, non consente di stabilire un'unica alimentazione sostenibile uguale per tutti. Seppure, recentemente sono molte strategie analizzate che potrebbero dare una spinta a consapevolizzare e rendere successivamente un consumo alimentare maggiormente sostenibile più diffuso. Nel momento di acquisto dei prodotti nei supermercati ci sono risultati positivi sull'utilizzo di etichette utili a rendere consapevoli i consumatori del proprio impatto acquistando il prodotto. Diversamente tra i giovani nelle scuole sono stati evidenziati progetti capaci di trasferire competenze e abilità anche nella personale alimentazione. Infine anche nel mondo virtuale, nonostante siano ancora poche le ricerche che analizzano i social media, questi si configurano come uno strumento valido per avvicinare le persone ad un consumo sostenibile, se utilizzato nella maniera corretta.

“La sfida della sostenibilità consiste nel fornire alimenti di alta qualità in quantità sufficiente per le generazioni attuali, preservando al contempo le risorse necessarie a livello globale per consentire alle generazioni future di fare altrettanto.” (Oostindjer et al., 2017, pag. 3942)

È chiaro che la gestione e la rapidità nel raggiungimento degli obiettivi prefissati non è esclusiva responsabilità del singolo individuo. Rimane compito delle organizzazioni statali, nonché di tutti gli organi di potere internazionale, creare le condizioni affinché siano gli individui di ogni parte del mondo a dare contributo in favore della salvaguardia del nostro pianeta.

“L'ambiente non è di nostra proprietà e non possiamo distruggerlo. Piuttosto è responsabilità di tutti e dobbiamo proteggerlo.” (Mohith Agadi)

Bibliografia

- Bastian, G. E., Buro, D., & Palmer-Keenan, D. M. (2021). Recommendations for Integrating Evidence-Based, Sustainable Diet Information into Nutrition Education. *Nutrients*, 13(11), 4170. <https://doi.org/10.3390/nu13114170>
- Baudry, J., Allès, B., Langevin, B., Reuzé, A., Brunin, J., Touvier, M., Hercberg, S., Lairon, D., Péneau, S., Pointereau, P., & Kesse-Guyot, E. (2023). Associations between measures of socio-economic position and sustainable dietary patterns in the NutriNet-Santé study. *Public Health Nutrition*, 26(5), 965–975. <https://doi.org/10.1017/S1368980022002208>
- Baudry, J., Péneau, S., Allès, B., Touvier, M., Hercberg, S., Galan, P., Amiot, M.-J., Lairon, D., Méjean, C., & Kesse-Guyot, E. (2017). Food Choice Motives When Purchasing in Organic and Conventional Consumer Clusters: Focus on Sustainable Concerns (The NutriNet-Santé Cohort Study). *Nutrients*, 9(2), 88. <https://doi.org/10.3390/nu9020088>
- Biasini, B., Rosi, A., Giopp, F., Turgut, R., Scazzina, F., & Menozzi, D. (2021). Understanding, promoting and predicting sustainable diets: A systematic review. *Trends in Food Science & Technology*, 111, 191–207. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2021.02.062>
- Carey, L. D., Irwin, M., & Yule, J. A. (2021). Social Media, Social Comment and the Moralising Media-Scape. In E. L. Ritch & J. McColl (A c. Di), *New Perspectives on Critical Marketing and Consumer Society* (pp. 63–72). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-83909-554-220211006>
- Carrus, G., Pirchio, S., & Mastandrea, S. (2018a). Social-Cultural Processes and Urban Affordances for Healthy and Sustainable Food Consumption. *Frontiers in Psychology*, 9, 2407. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02407>
- Carrus, G., Pirchio, S., & Mastandrea, S. (2018b). Social-Cultural Processes and Urban Affordances for Healthy and Sustainable Food Consumption. *Frontiers in*

- Psychology*, 9, 2407. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02407>
- Collier, E. S., Oberrauter, L.-M., Normann, A., Norman, C., Svensson, M., Niimi, J., & Bergman, P. (2021). Identifying barriers to decreasing meat consumption and increasing acceptance of meat substitutes among Swedish consumers. *Appetite*, 167, 105643. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105643>
- De Boer, J., & Aiking, H. (2022). Do EU consumers think about meat reduction when considering to eat a healthy, sustainable diet and to have a role in food system change? *Appetite*, 170, 105880. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105880>
- Eugenio-Gozalbo, M., Ramos-Truchero, G., Suárez-López, R., Andaluz Romanillos, M. S., & Rees, S. (2022). Introducing Food Sustainability in Formal Education: A Teaching-Learning Sequence Contextualized in the Garden for Secondary School Students. *Education Sciences*, 12(3), 168. <https://doi.org/10.3390/educsci12030168>
- Frehner, A., Zanten, H. H. E. V., Schader, C., Boer, I. J. M. D., Pestoni, G., Rohrmann, S., & Muller, A. (2021). How food choices link sociodemographic and lifestyle factors with sustainability impacts. *Journal of Cleaner Production*, 300, 126896. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2021.126896>
- Gadema, Z., & Oglethorpe, D. (2011). The use and usefulness of carbon labelling food: A policy perspective from a survey of UK supermarket shoppers. *Food Policy*, 36(6), 815–822. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2011.08.001>
- Gilbert, D. T., Fiske, S. T., & Lindzey, G. (A c. Di). (1998). *The handbook of social psychology* (4th ed). McGraw-Hill ; Distributed exclusively by Oxford University Press.
- Guillaumie, L., Boiral, O., Baghdadli, A., & Mercille, G. (2020). Integrating sustainable nutrition into health-related institutions: A systematic review of the literature. *Canadian Journal of Public Health*, 111(6), 845–861. <https://doi.org/10.17269/s41997-020-00394-3>
- Gussow, J. D., & Clancy, K. L. (1986). Dietary guidelines for sustainability. *Journal of Nutrition Education*, 18(1), 1–5. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(86\)80255-2](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(86)80255-2)
- Hartmann, C., Lazzarini, G., Funk, A., & Siegrist, M. (2021). Measuring consumers'

- knowledge of the environmental impact of foods. *Appetite*, 167, 105622.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105622>
- Hoek, A. C., Malekpour, S., Raven, R., Court, E., & Byrne, E. (2021). Towards environmentally sustainable food systems: Decision-making factors in sustainable food production and consumption. *Sustainable Production and Consumption*, 26, 610–626. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2020.12.009>
- Ibarrola-Rivas, M.-J., & Nonhebel, S. (2022). Regional food preferences influence environmental impacts of diets. *Food Security*, 14(4), 1063–1083.
<https://doi.org/10.1007/s12571-022-01270-3>
- Jackson, P., & Holm, L. (2024). Social and economic dimensions of food sustainability – a background paper for the Nordic Nutrition Recommendations. *Food & Nutrition Research*, 68. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10450>
- Johnston, J. L., Fanzo, J. C., & Cogill, B. (2014). Understanding Sustainable Diets: A Descriptive Analysis of the Determinants and Processes That Influence Diets and Their Impact on Health, Food Security, and Environmental Sustainability. *Advances in Nutrition*, 5(4), 418–429. <https://doi.org/10.3945/an.113.005553>
- Kerrigan, F., & Hart, A. (2016). Theorising digital personhood: A dramaturgical approach. *Journal of Marketing Management*, 32(17–18), 1701–1721.
<https://doi.org/10.1080/0267257X.2016.1260630>
- Lombardini, C., & Lankoski, L. (2013). Forced Choice Restriction in Promoting Sustainable Food Consumption: Intended and Unintended Effects of the Mandatory Vegetarian Day in Helsinki Schools. *Journal of Consumer Policy*, 36(2), 159–178.
<https://doi.org/10.1007/s10603-013-9221-5>
- Ludwig-Borycz, E., Neumark-Sztainer, D., Larson, N., Baylin, A., Jones, A. D., Webster, A., & Bauer, K. W. (2023). Personal, behavioural and socio-environmental correlates of emerging adults' sustainable food consumption in a cross-sectional analysis. *Public Health Nutrition*, 26(6), 1306–1316. <https://doi.org/10.1017/S1368980023000654>
- Meybeck, A., & Gitz, V. (2017). Sustainable diets within sustainable food systems.

Proceedings of the Nutrition Society, 76(1), 1–11.

<https://doi.org/10.1017/S0029665116000653>

Monterrosa, E. C., Frongillo, E. A., Drewnowski, A., De Pee, S., & Vandevijvere, S. (2020). Sociocultural Influences on Food Choices and Implications for Sustainable Healthy Diets. *Food and Nutrition Bulletin*, 41(2_suppl), 59S-73S.

<https://doi.org/10.1177/0379572120975874>

Myers, S. S., Smith, M. R., Guth, S., Golden, C. D., Vaitla, B., Mueller, N. D., Dangour, A. D., & Huybers, P. (2017). Climate Change and Global Food Systems: Potential Impacts on Food Security and Undernutrition. *Annual Review of Public Health*, 38(1), 259–

277. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031816-044356>

Nissan, H., Simmons, W., & Downs, S. (2022). Building climate-sensitive nutrition programmes. *Bulletin of the World Health Organization*, 100(01), 70–77.

<https://doi.org/10.2471/BLT.21.285589>

Oostindjer, M., Aschemann-Witzel, J., Wang, Q., Skuland, S. E., Egelanddal, B., Amdam, G. V., Schjøll, A., Pachucki, M. C., Rozin, P., Stein, J., Lengard Almli, V., & Van Kleef, E. (2017). Are school meals a viable and sustainable tool to improve the healthiness and sustainability of children's diet and food consumption? A cross-national comparative perspective. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(18), 3942–3958. <https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1197180>

Osman, M., & Thornton, K. (2019). Traffic light labelling of meals to promote sustainable consumption and healthy eating. *Appetite*, 138, 60–71.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.03.015>

Øvrum, A., & Bere, E. (2014). Evaluating free school fruit: Results from a natural experiment in Norway with representative data. *Public Health Nutrition*, 17(6), 1224–1231.

<https://doi.org/10.1017/S1368980013002504>

Panzone, L., Di Vita, G., Borla, S., & D'Amico, M. (2016). When Consumers and Products Come From the Same Place: Preferences and WTP for Geographical Indication Differ Across Regional Identity Groups. *Journal of International Food & Agribusiness*

- Marketing*, 28(3), 286–313. <https://doi.org/10.1080/08974438.2016.1145611>
- Persson Osowski, C., Göranzon, H., & Fjellström, C. (2010). Perceptions and Memories of the Free School Meal in Sweden. *Food, Culture & Society*, 13(4), 555–572. <https://doi.org/10.2752/175174410X12777254289420>
- Polleau, A., & Biermann, G. (2021). Eat local to save the planet? Contrasting scientific evidence and consumers' perceptions of healthy and environmentally friendly diets. *Current Research in Environmental Sustainability*, 3, 100054. <https://doi.org/10.1016/j.crsust.2021.100054>
- Salmivaara, L., Lombardini, C., & Lankoski, L. (2021). Examining social norms among other motives for sustainable food choice: The promise of descriptive norms. *Journal of Cleaner Production*, 311, 127508. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2021.127508>
- Schubert, I., De Groot, J. I. M., & Newton, A. C. (2021). Challenging the Status Quo through Social Influence: Changes in Sustainable Consumption through the Influence of Social Networks. *Sustainability*, 13(10), 5513. <https://doi.org/10.3390/su13105513>
- Sharp, A., & Wheeler, M. (2013). Reducing Householders' Grocery Carbon Emissions: Carbon Literacy and Carbon Label Preferences. *Australasian Marketing Journal*, 21(4), 240–249. <https://doi.org/10.1016/j.ausmj.2013.08.004>
- Shi, J., Visschers, V. H. M., Bumann, N., & Siegrist, M. (2018). Consumers' climate-impact estimations of different food products. *Journal of Cleaner Production*, 172, 1646–1653. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2016.11.140>
- Siegrist, M., Visschers, V. H. M., & Hartmann, C. (2015). Factors influencing changes in sustainability perception of various food behaviors: Results of a longitudinal study. *Food Quality and Preference*, 46, 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2015.07.006>
- Simeone, M., & Scarpato, D. (2020). Sustainable consumption: How does social media affect food choices? *Journal of Cleaner Production*, 277, 124036. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.124036>
- Fara. (2023, May 30). Italy Report 2023 results - Eurispes. Eurispes.

<https://eurispes.eu/en/news/italy-report-2023-results/>

- Step toe, A., Pollard, T. M., & Wardle, J. (1995). Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: The Food Choice Questionnaire. *Appetite*, 25(3), 267–284. <https://doi.org/10.1006/appe.1995.0061>
- Van Herpen, E., Fischer, A. R. H., & Van Trijp, H. C. M. (2015). How to position ‘mildly sustainable’ products: The joint impact of assortment display and price setting. *Food Quality and Preference*, 46, 26–32. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2015.06.018>
- Varyvoda, Y., & Taren, D. (2023). COP 27 insights to increase food-systems climate adaptation and resilience. *Nutrition Reviews*, 82(1), 1–4. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad035>
- Wallis, H., Bamberg, S., Schulte, M., & Matthies, E. (2021). Empowering People to Act for a Better Life for All: Psychology’s Contributions to a Social Science for Sustainability. *European Psychologist*, 26(3), 184–194. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000436>
- Wong, I. H. S., Fan, C. M., Chiu, D. K. W., & Ho, K. K. W. (2023). Social media celebrities’ influence on youths’ diet behaviors: A gender study based on the AIDA marketing communication model. *Aslib Journal of Information Management*. <https://doi.org/10.1108/AJIM-11-2022-0495>