

BOX 1: Obiettivi dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile



Figura 1 – Ripartizione per settori economici del totale di emissione antropica di gas serra (gigaton di CO₂-eq/anno) nel 2010.

- Elettricità e riscaldamento
- Agricoltura
- Costruzioni
- Trasporti
- Industria
- Altro

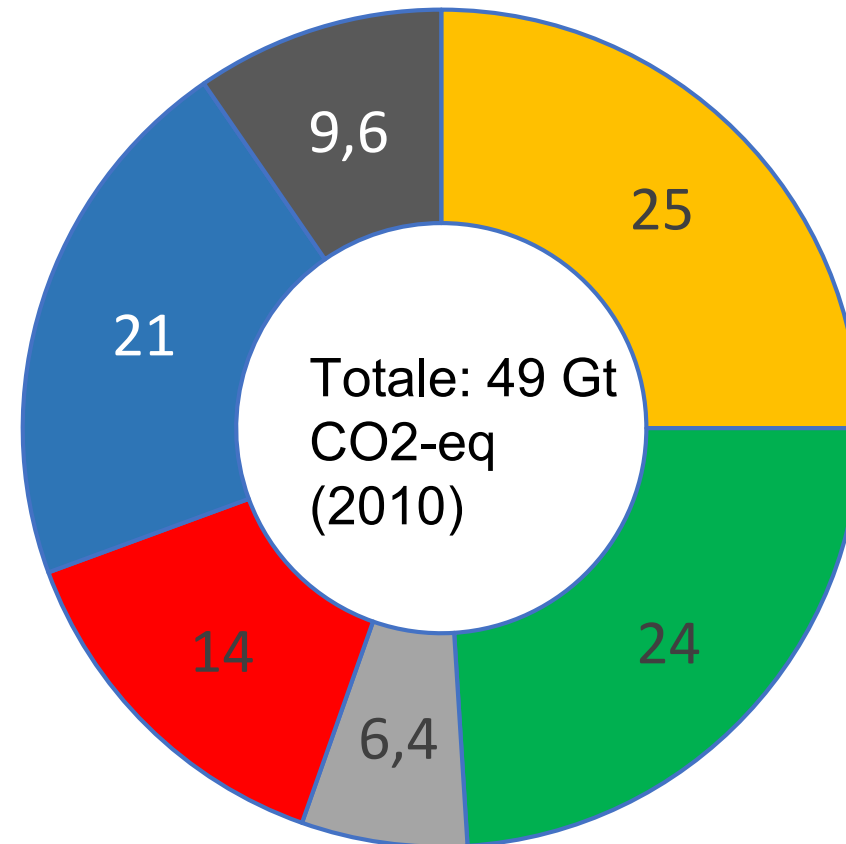
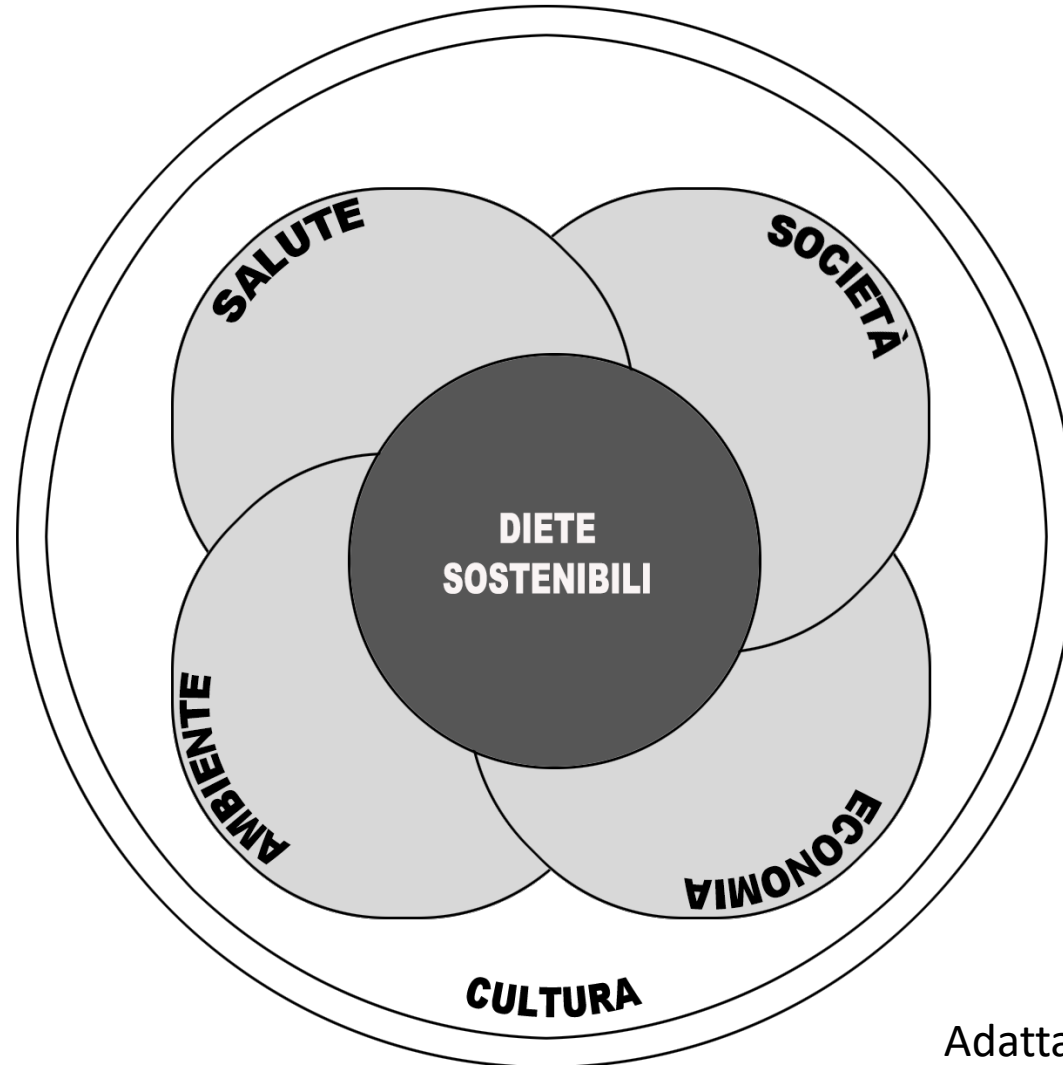


Figura 2 - I quattro domini della sostenibilità di una dieta



Adattato da: von Koerber, K et al 2017 [7]

Tabella 1 – Confronto tra la dieta EAT- Lancet [8] e le Linee Guida italiane [4]

EAT- LANCET (2500 kcal)		Porzioni (Range)	Porzioni (Media)	LINEE GUIDA ITALIANE (2500 kcal)		Porzioni suggerite
CEREALI						
Giorno	Cereali integrali	3	3	Pasta	1,5 5 0,9	
				Pane		
				Cereali/biscotti/fette biscottate		
TUBERI						
Settimana	Patate	0-3,6	1,8	Patate	2	
FRUTTA E VERDURA						
Giorno	Verdura	1-3	1,5	Verdura	3	
Giorno	Frutta	0,6-2	1,3	Frutta	3	
LATTE E DERIVATI						
Giorno	Latticini	0-4	2	Latte/yogurt p. s	3	
Settimana				Formaggio	3	
FONTI PROTEICHE						
Settimana	Carne rossa	0-2	1	Carne rossa	1	
	Carne bianca	0-4	2	Carne bianca	3	
	Pesce	0-4,6	1,3	Pesce	4	
	Uova	0-3,5	1,8	Uova	4	
	Legumi	0-21	14	Legumi	3	
	Frutta secca	0,8-2,5	6	Frutta secca	2,5	
GRASSI DA CONDIMENTO						
Giorno	Olio di palma	0-0,7	0,7	Olio extravergine/burro	4	
	Oli insaturi	2-8	4			
	Lardo/sego	0-0,5	0,5			
ZUCCHERO/EDULCORANTI						
Giorno	Di qualsiasi tipo	0-6	6			

Tabella 2. Densità nutrizionale (DN) e costo (\$) di alcuni alimenti/gruppi, calcolato per 100 kcal e per porzione
 fonte: Drewnowski, A. 2010 [9]

	DN/100 kcal	DN/porzione	\$/100 kcal	\$/porzione	kcal/100 g	DN/\$
Latte (n = 12)	39,7	52,7	0,15	0,17	48	318
Yogurt (n = 7)	2,5	36,7	0,34	0,64	85	56
Formaggio (n = 24)	5	8,1	0,27	0,25	356	37
Dessert a base latte (n = 26)	-24,5	-13,6	0,15	0,22	210	
Bistecca di manzo (n = 8)	2,2	49	0,41	0,9	265	51
Macinato di manzo (n = 4)	-11,1	28,4	0,23	0,52	266	55
Pollo (n = 28)	10,4	39	0,3	0,5	213	80
Salsicce (n = 48)	-25,2	-15,6	0,21	0,33	306	
Pesce (n = 24)	21,8	46,6	0,49	0,83	186	54
Molluschi (n = 7)	46,9	50,9	1,4	1,61	153	33
Uova (n = 6)	23,5	15,5	0,12	0,1	160	147
Fagioli, semi, frutta secca (n = 62)	23,1	44,7	0,12	0,17	198	282
Pane bianco (n = 105)	7,6	17,5	0,12	0,17	292	106
Dolciumi (n = 141)	-31,4	-18,5	0,11	0,17	386	
Prodotti da forno salati (n = 54)	3,3	10,4	0,14	0,18	433	43
Cereali cotti (n = 22)	7,4	41,9	0,08	0,15	100	229
Cereali pronti (n = 81)	32,3	49,1	0,17	0,22	377	253
Succo di agrumi (n = 14)	129,5	126,9	0,33	0,3	43	376
Frutta (media) (n = 333)	47,1	34	0,31	0,2	68	138
Patate bianche (n = 46)	26,9	38,5	0,12	0,18	130	240
Vegetali (n = 211)	102	42,5	0,57	0,23	47	160