

IVG

Cinque ragioni importanti per scegliere un prodotto alimentare a chilometro zero

di Sara Paleologo

07 Aprile 2018 - 10:05



ALIMENTAR-MENTE 360
CIBO, BENESSERE E SCIENZA

IVG.it
RUBRICA A CURA DI
SARA PALEOLOGO

“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

Mercoledì 4 aprile, in Piazza del Popolo a Savona, è stato inaugurato il nuovo mercato agroalimentare il cui obiettivo è quello di fornire ai savonesi prodotti alimentari di qualità, di stagione e locali (i cosiddetti prodotti “a chilometro zero”). Il km 0 è un particolare tipo di commercio che si contrappone alle leggi della grande distribuzione e grazie al quale i prodotti vengono venduti al consumatore nella stessa zona di produzione.

Preferire un alimento locale offre diversi vantaggi, a mio avviso, non da poco. Vediamo insieme i principali.

Maggior qualità: un prodotto fresco che viene venduto e consumato subito dopo la raccolta o produzione ha indubbiamente un profilo nutrizionale, soprattutto in termini di vitamine, migliore rispetto ad un alimento che proviene da lontano o dall’altra parte del

mondo.

Vantaggi economici: essendo più corta la filiera, gli intermediari sono di meno per cui il prodotto avrà un minor impatto sul portafoglio del consumatore. Il trasporto su lunghe distanze costa (carburante, manutenzione dei mezzi, autista ecc).

Vantaggi ambientali: scegliendo un prodotto locale è possibile risparmiare sul packaging (l'impacchettamento con la plastica) e riducendo le distanze vengono ridotte le emissioni di anidride carbonica. L'ambiente te ne sarà grato.

Sostenibilità: nel momento in cui scegli un prodotto locale sostieni l'economia locale e le piccole aziende.

Aspetti culturali: spesso e volentieri il mercato a km 0 propone molti alimenti tipici della regione in cui essi vengono prodotti contribuendo a legare i cittadini alle tradizioni e al territorio.

Sinceramente voglio complimentarmi con il comune di Savona e con tutti gli enti che hanno partecipato ad una iniziativa così nobile. La qualità degli alimenti è un mattone cruciale per il raggiungimento di una dieta corretta e l'alimentazione, sana ed equilibrata, è uno dei determinanti più importanti per una vita in salute. Buona domenica!

"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)