

# THE VEGETARIAN CHANCE

[HOME](#)
[CHI SIAMO/ABOUT US](#)

*Nothing will benefit human health and increase chances of survival for life on earth as much as the evolution to a vegetarian diet (Albert Einstein)*


[HOME](#)
[CHI SIAMO / ABOUT US](#)
[IL CONCORSO / THE CONTEST](#)
[VECONOMY](#)
[IL PROGRAMMA/THE PROGRAM](#)
[STAMPA/PRESS](#)
[NEWS E RISTORANTI VEGETARIANI](#)
[FESTIVAL](#)
[CUOCHI](#)
[I NOSTRI PARTNER](#)
[IL MANIFESTO DI THE VEGETARIAN CHANCE](#)

## The Vegetarian Chance 2019: Oliviero Alotto di Slow Food racconterà la sua corsa per il clima in Groenlandia

09/07/2019 di The Vegetarian Chance | [Lascia un commento](#)

[TRANSLATE](#)


Powered by [Google Traduttore](#)

Oliviero Alotto tra i "ghiacci" della Groenlandia

Il caldo "estremo" è arrivato anche quest'anno ad arroventare le nostre città e la nostra quotidianità. Per lo più la nostra reazione è aspettare che passi magari con l'aiuto di un provvidenziale fresco anticiclone. Non è un caso che le **applicazioni meteo** siano tra le più consultate come una sorta di oracolo. Fare riferimento ai classici assunti "d'inverno fa freddo", "d'estate fa caldo" non basta più, non ci assolve dalle nostre responsabilità. **Un'emergenza climatica esiste** eppure noi tendiamo a non vederla. Per questo serve che qualcuno ci apra gli occhi come ha fatto **Oliviero Alotto di Slow Food**, che **dal 3 al 6 giugno** ha coperto di

**PER COLLABORARE  
ALLE NOSTRE  
ATTIVITÀ SCRIVETE  
A/TO COLLABORATE  
WITH US, WRITE TO:  
INFO@THEVEGETARIAN**

[Segui The Vegetarian Chance](#)

corsa e in canoa circa **200 km in Groenlandia**. Il suo percorso si è snodato lungo gli spazi lasciati liberi dal ritiro dei ghiacciai nella regione sud-ovest della Groenlandia, dove gli effetti del cambiamento climatico sono più evidenti, e ha compreso le località di **Kangerlussuaq, Kelly Ville, Ice Cap, Sisimiut**, la seconda città dell'isola. L'impresa è parte del **progetto Race against Time**, pensato per raccogliere fondi a favore degli **Orti in Africa di Slow Food**. Groenlandia e Africa unite da un destino intrecciato. A nord si sciolgono i ghiacci, a sud mancano l'acqua e il cibo. La realtà del nostro pianeta sta mutando rapidamente come ha ben riassunto Slow Food in un suo documento:

*Secondo l'Ipcc (Intergovernmental Panel on Climate Change), entro la fine del secolo, in mancanza di limitazioni delle emissioni di gas serra, la temperatura media sul Pianeta è destinata ad **aumentare di 4°C** e oltre, ma già con un aumento di 2°C si prevedono gravissime conseguenze ambientali e sociali.*

*– I ghiacciai, che coprono il 10% della superficie terrestre, stanno rapidamente scomparendo: **dal 1994 a oggi abbiamo perso circa 400 milioni di tonnellate di ghiacciai all'anno.***

*– In Groenlandia nel 2003 scomparivano ogni anno 111 chilometri cubi di ghiaccio. Dieci anni più tardi, la cifra è quasi quattro volte più elevata: 428 chilometri cubi (Istituto danese Dtu Space Lab, 2019) con **una crescita molto più veloce del previsto.***

*– In Italia oggi rimane circa un terzo dei ghiacciai alpini rispetto a due secoli fa.*

*– A livello globale la sola produzione di cibo è responsabile di un quinto delle emissioni di gas serra, **21%** (Ar5 Ipcc 2014; The state of food and agriculture by FAO 2015).*

*– Sempre secondo la Fao, nel 2012, le emissioni generate dall'**utilizzo di fertilizzanti sintetici** hanno rappresentato il 14% del totale di quelle agricole. Si tratta della fonte di emissioni del settore primario a più rapida crescita: dal 2001 è aumentata del 45% circa (Fao 2015, Food Wastage Footprint: Impacts on Natural Resources).*

*– Nel periodo 1990-2005, il **71% della deforestazione in Argentina, Colombia, Bolivia, Brasile, Paraguay, Perù e Venezuela è stato causato dalla crescente domanda di pascoli** (FAO 2012, Livestock and Landscape).*

*– Il continente africano è responsabile solo del **4% delle emissioni di gas serra** (Commissione dell'Unione Africana).*

*– Circa i due terzi delle popolazioni dell'Africa subsahariana sono soggette agli effetti del cambiamento climatico perché sono dipendenti dall'**agricoltura di sussistenza.***



Niente borracce per Oliviero, che ha sempre bevuto da laghetti come questo. Credit: Stefano Rogliatti

**L'impresa di Oliviero Alotto non è stata solo fisica, ma anche alimentare.** Oliviero, infatti, è vegano convinto e con un'attenta preparazione ha dimostrato come **l'alimentazione a base vegetale sia adatta anche agli atleti.** A seguirlo nelle scelte è stata la nutrizionista **Felicina Biorci.** Insieme al mangiare **ha avuto importanza anche il "non mangiare".** La fase di allenamento prevedeva infatti **un digiuno intermittente** con 2-3 pasti al giorno al più tardi entro le 16, così da raggiungere **12-16 ore di digiuno** prima della colazione del giorno successivo. Questo digiuno favorirebbe l'**autofagia, responsabile del ricambio cellulare** che preserva un corretto funzionamento dell'organismo, la riduzione dei marcatori di infiammazione e il **miglioramento del microbioma intestinale.** Per tenere alti i livelli di ematocrito, grazie ai quali l'ossigeno arriva abbondante ai tessuti, sono state inserite in menu le barbabietole. **A fornire il giusto apporto proteico hanno provveduto legumi e canapa** mentre per i carboidrati gli alimenti scelti sono stati **teff, frumenti antichi, riso, grano saraceno e miglio.** **Fondamentale l'uso del cacao** per contrastare i danni da carichi di lavoro eccessivi. A tutto questo sono stati aggiunti **700 ml di acqua mattina e pomeriggio.**

Durante la corsa l'alimentazione è stata studiata per coprire **un fabbisogno di 40-60 km giornalieri** alle temperature artiche e seguendo un criterio di sostenibilità. **Ai carboidrati sono stati associati frutta disidratata, castagne, riso, datteri e canapa,** che hanno compensato l'assenza di proteine animali.

**Alotto, responsabile di Slow Food a Torino, impegnato nella**



Il percorso e la tabella nutrizionale elaborata da Felicina Biorci

**salvaguardia dell'ambiente e del Pianeta**, è appassionato di montagna, corsa, trail running, ma anche di vino e cibo. Parteciperà al **Festival The Vegetarian Chance** a Torino come ospite e come organizzatore. Racconterà al pubblico la sua impresa sportiva in Groenlandia e il suo manifesto.

**Abbiamo bisogno di scuotere le coscienze.** In questa società fatta di immagini abbiamo bisogno di racconti che uniscano gesti anche estremi alla concretezza della nostra vita, dice Alotto. **Oggi il Pianeta Terra vive una vera emergenza clima** a causa del riscaldamento globale. Da decenni, ormai, gli ambientalisti denunciano come il comportamento umano stia incrinando in modo definitivo l'equilibrio che regge il globo terrestre. Da questi bisogni è nata la campagna Race Against Time, partita con la mia corsa in Groenlandia per **denunciare il riscaldamento della temperatura dei mari e il conseguente scioglimento dei ghiacciai**. Di emergenza climatica non ci occupiamo seriamente e il motivo è che **non riusciamo a renderci conto delle conseguenze negative dei nostri comportamenti**. Ormai è documentato che tra le principali cause dell'effetto serra c'è la produzione di cibo. Sappiamo che **per sfamare una parte del mondo stiamo stressando l'altra**, sappiamo che gli allevamenti intensivi sono una delle cause del riscaldamento globale, eppure **sembriamo di fatto**

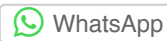


*estranei a quanto sta succedendo, come se in fin dei conti tutto questo non ci riguardi da vicino. Siamo invece noi la causa di tutto questo.*

## Oliviero Alotto al Festival di The Vegetarian Chance Torino EDIT 11 ottobre ore 17.30 *"La mia corsa contro il tempo"*.

### Condividi:

Post



Salva

Share

Condividi 20

Tweet



0

"Mi piace"

Di' per primo che ti piace.

### Correlati



TVC 2019. I cuochi. Gli studiosi. Gli attivisti. I giornalisti. I produttori. Le aziende. Il pubblico. Ripercorriamo insieme i giorni del Festival a Torino da EDIT  
In "concorso"



Il domani del cibo è oggi/Food's future is today The Vegetarian Chance Festival  
In "concorso"

FESTIVAL THE VEGETARIAN CHANCE  
27/28 maggio Teatro Franco Parenti La Milano Food Week prosegue qui  
La Milano Food Week non dedica un'attenzione diretta a vegetariani e vegani, che pure sono in crescita. Ragione di più  
In "concorso"

Categorie: Festival, Racconti | Tag: Festival The Vegetarian Chance, Groenlandia, Oliviero Alotto, Slow Food | Permalink.

### Rispondi

Scrivi qui il tuo commento...

Questo sito utilizza Akismet per ridurre lo spam. [Scopri come vengono elaborati i dati derivati dai commenti.](#)

← **Previous Post**

**Next Post** →

---

Blog su WordPress.com.  
**Alto**

☺