

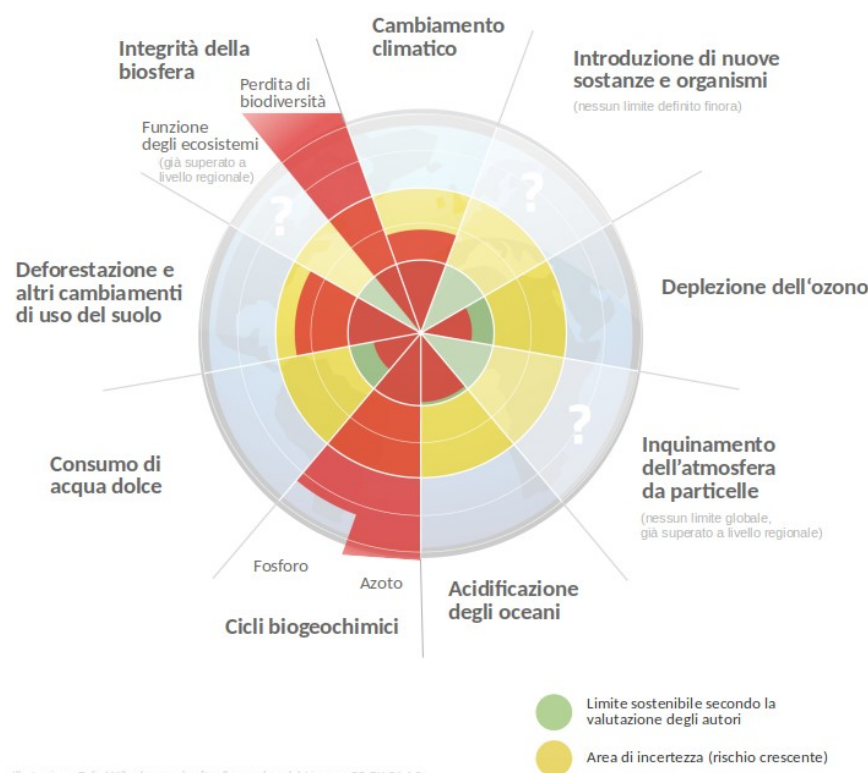
Una dieta globalmente sostenibile

La Dieta della Salute Planetaria è una "ricetta" per una nutrizione globale sostenibile dell'Umanità. Si tratta semplicemente di un cambiamento globale nel sistema alimentare, per la salute della Terra e dei suoi abitanti.

Benvenuti nell'Antropocene, l'era del *sapiens*. Soprattutto dalla fine della seconda guerra mondiale, l'influenza umana sui processi biologici, geologici e atmosferici sulla Terra è aumentata drammaticamente. La parola chiave è: cambiamento climatico. Il concetto di "confini planetari" definisce i limiti ecologici della Terra per un totale di nove aree. Entro questi limiti, si presume che lo spazio di manovra dell'umanità sia sicuro. Se però i limiti ecologici o certi punti di rottura vengono superati, divengono probabili bruschi e irreversibili cambiamenti del sistema Terra. Oggi, l'umanità sta già superando quattro dei nove limiti di stress individuati, cioè quelli relativi al cambiamento climatico, all'estinzione di specie animali e vegetali, all'uso del suolo e ai cicli dell'azoto e del fosforo. La produzione alimentare globale ha una parte significativa in questo processo di cambiamento.

Limite ecologico

secondo Will Steffen et al. 2015



(fonte: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/91/%C3%96kologische_Belastungsgrenzen_2015.png?uselang=it
traduzione: CTCU)

Cibo sano per 10 miliardi di persone: un'impresa possibile

Nel 2050, quasi 10 miliardi di persone abiteranno la terra, attualmente ce ne sono circa 7,8 miliardi. Oggi oltre 800 milioni di persone soffrono costantemente la fame, mentre, all'opposto, un numero ancora maggiore di persone è in sovrappeso. L'approccio olistico della salute planetaria presuppone che senza un pianeta sano, non ci possa essere salute a lungo termine per l'umanità. Se e come si possa produrre in futuro una quantità sufficiente di cibo sano per tutti gli abitanti della terra senza sfruttare le risorse naturali e senza danneggiare l'ambiente, il clima e la natura, è quindi una delle domande centrali da porsi. La Commissione EAT-Lancet, composta da 37 scienziati di diverse discipline e di 16 paesi, ha provato a dare una risposta a questa domanda. Ha definito una dieta che possa promuovere la salute umana e al tempo stesso preservare la salute del pianeta. La cosiddetta **dieta planetaria o**

Planetary Health Diet è una dieta prevalentemente vegetale a base di molte verdure, frutta, cereali integrali, legumi e noci. Piccole o moderate quantità di latticini, pesce, frutti di mare e carne possono integrare l'apporto dei nutrienti vegetali. Poiché le raccomandazioni sono volutamente mantenute flessibili, possono essere adattate alle culture alimentari locali e alle preferenze individuali in qualsiasi parte del mondo. Mettere nel piatto più prodotti di origine vegetale e meno prodotti di origine animale porta immensi benefici all'ambiente e alla salute umana. E' necessaria meno terra per la produzione di cibo e mangimi, e vengono prodotti meno gas serra, dannosi per il clima. Secondo alcuni modelli matematici, un cambiamento nella dieta verso una dieta planetaria potrebbe prevenire circa 11 milioni di morti tra gli adulti, in tutto il mondo, ogni anno.

La dieta occidentale è dannosa per la salute

La diffusa dieta occidentale di oggi è caratterizzata da un alto consumo di cibi di origine animale, specialmente carne, così come farina lavorata, cibi ricchi di zuccheri, cibi altamente lavorati e cibi pronti. Fornisce molto zucchero, molto grasso sotto forma di acidi grassi saturi e molto sale, ma pochi nutrienti vitali (vitamine, minerali), poche fibre e pochi composti vegetali secondari. Questo la rende una delle principali cause di sovrappeso, di obesità e di malattie della civiltà attuale come il diabete, il cancro e le malattie cardiovascolari in tutto il mondo. Rispetto alla dieta occidentale, la dieta planetaria riduce notevolmente il consumo di carne e insaccati, specialmente la carne rossa, i grassi animali, lo zucchero e i latticini, e aumenta significativamente il consumo di verdure, frutta, legumi, noci, oli vegetali di alta qualità e cereali integrali.

Un piano alimentare per una migliore salute e protezione dell'ambiente

Il piano alimentare, che è stato sviluppato dalla Commissione EAT-Lancet, dà la quantità raccomandata in grammi al giorno per ogni gruppo di alimenti. Queste sono medie giornaliere. Per alimenti come la carne rossa (manzo, maiale o agnello), questo si traduce in una piccola porzione di 100 grammi a settimana o, per esempio, in una bistecca di 200 grammi ogni due settimane. Per il pollame e il pesce, questo si traduce in due piccole porzioni (100 grammi ciascuna) o una porzione più grande (200 grammi) a settimana. Per la maggior parte degli alimenti, viene dato un intervallo che permette alle quantità raccomandate di variare all'interno di questi valori. La dieta ottimale si traduce in un apporto energetico medio di 2.500 chilo-calorie al giorno.



La nutrizione planetaria rappresentata graficamente: la verdura e la frutta costituiscono la metà della dieta giornaliera in volume. L'altra metà è costituita da prodotti a base di cereali integrali, fonti di proteine vegetali (legumi e noci e semi), oli vegetali e opzionalmente modeste quantità di fonti di proteine animali (latticini, carne, pesce, uova), che sono indicate in base alla loro quota di assunzione di energia. Grafico: Commissione EAT-Lancet 2019

Il menu della dieta planetaria

Fonti di carboidrati:

Cereali integrali	232 grammi al giorno
Verdure amidacee (patate, manioca)	50 grammi al giorno (da 0 a 100 grammi)
Verdure	300 grammi al giorno (da 200 a 600 grammi)
Frutta	200 grammi al giorno (da 100 a 300 grammi)

Fonti di proteine:

Carne rossa (manzo, maiale, agnello)	14 grammi al giorno (da 0 a 28 grammi)
Pollame	29 grammi al giorno (da 0 a 58 grammi)
Uova	13 grammi al giorno (da 0 a 25 grammi)
Pesce	28 grammi al giorno (da 0 a 100 grammi)
Legumi (fagioli, lenticchie, piselli)	75 grammi al giorno (da 0 a 100 grammi)
Noci	50 grammi al giorno (da 0 a 75 grammi)
Latte intero	250 grammi al giorno (da 0 a 500 grammi)

(O la quantità di un prodotto lattiero-caseario fatto con 250 grammi di latte)

Grassi:

Grassi con acidi grassi insaturi (ad esempio, olio d'oliva, di colza, di girasole, di semi d'uva)	40 grammi al giorno (da 20 a 80 grammi)
Grassi con acidi grassi saturi (es. strutto, burro, olio di palma)	12 grammi al giorno (da 0 a 12 grammi)

Zuccheri aggiunti:

Tutti i dolcificanti	31 grammi al giorno (da 0 a 31 grammi)
----------------------	--

Quelle: EAT-Lancet-Kommission

Le raccomandazioni in breve:

- La dieta planetaria fornisce al corpo un maggior apporto di proteine vegetali e un minor apporto di proteine animali, con carboidrati da prodotti integrali e con grassi prevalentemente vegetali, cioè insaturi. È ricca di vitamine, minerali, fibre e composti vegetali secondari che favoriscono la salute.
- Le verdure e la frutta sono gli alimenti più importanti nel piatto. L'ideale sarebbe mangiare 300 grammi di verdura e 200 grammi di frutta al giorno. A seconda della stagione, la varietà è all'ordine del giorno.
- Fra i prodotti cerealicoli come pane, farina, pasta, fiocchi di cereali, ecc. dovrebbero essere preferibilmente consumati i prodotti integrali.
- I legumi giocano un ruolo importante nella dieta come fonti di proteine e fibre di alta qualità. È meglio mangiarne tutti i giorni o almeno più volte alla settimana. Fagioli, lenticchie e piselli possono essere usati per preparare zuppe, stufati, insalate tiepide, poltiglie o creme da spalmare e persino dolci.
- Anche le noci e i semi giocano un ruolo importante nell'alimentazione. Se ne raccomandano circa 50 grammi al giorno, per esempio nel muesli, nelle insalate o come spuntino tra i pasti.
- Le fonti di proteine animali sono consumate in quantità molto minori rispetto alla dieta occidentale. All'interno della dieta planetaria, una dieta "flexitarian" con consumo occasionale di carne e pesce è altrettanto possibile, come anche una dieta solo vegetariana o puramente vegetale (vegana).
- La dieta comprende fino a 250 grammi di latte intero (circa un bicchiere pieno) o equivalente (cioè fatto con 250 grammi di latte intero) di prodotti lattiero-caseari al giorno, da una a due uova a settimana, un pasto di pesce (fino a 200 grammi), una porzione di carne di pollame (fino a 200 grammi) e non più di 100 grammi a settimana o 200 grammi ogni due settimane di carne rossa o di salsicce.
- Gli oli vegetali di alta qualità sono una parte fissa della dieta quotidiana, mentre i grassi animali vanno usati con molta parsimonia.
- La dieta fissa il limite massimo di zucchero aggiunto a circa 30 grammi al giorno in media. Un consumo eccessivo di zucchero è associato a diverse malattie della civiltà odierna.

Cambiamento alimentare su tutta la linea

La produzione globale di cibo genera grandi quantità di gas serra, dannosi per il clima, causa degrado ambientale e minaccia la biodiversità sul pianeta. Oltre al cambiamento nei nostri piatti, saranno necessari altri grandi cambiamenti nella produzione e nell'uso del cibo per preservare le basi naturali della vita. Oltre alla nutrizione planetaria, che dovrebbe essere economicamente accessibile a tutti gli abitanti della terra, la Commissione EAT-Lancet propone quindi strategie per un ripensamento green dei processi agricoli (compresa la riduzione dei carichi inquinanti di azoto e fosforo), l'aumento sostenibile della produttività agricola (attraverso, ad esempio, la coltivazione di colture appropriate al sito e il miglioramento della qualità del suolo), la riduzione del consumo di terra e acqua (attraverso una rigorosa regolamentazione dell'uso della terra e del mare, la rimessa a coltura di terreni degradati, sistemi di irrigazione più efficienti), la conservazione o l'aumento della biodiversità (attraverso la protezione degli ecosistemi naturali e degli habitat naturali intatti, nonché attraverso sistemi di produzione diversificati) e il dimezzamento degli sprechi e delle perdite alimentari a livello mondiale a tutti i livelli della catena di approvvigionamento e di distribuzione alimentare. Combinando tutte queste misure, con la dieta planetaria ognuno dei dieci miliardi di persone sulla Terra potrebbe - in termini puramente matematici - consumare una media di 2.500 chilo-calorie e tutti i nutrienti di cui avrebbe bisogno in quantità sufficiente ogni giorno; il cibo necessario a ciò potrebbe essere prodotto senza distruggere il pianeta.

Autore: Silke Raffeiner, Centro Tutela Consumatori Utenti, www.centroconsumatori.it
Traduzione: Daniela Delmonego