

17 gennaio 2019 8:41

Cambiare il regime alimentare per evitare 11 milioni di morti e il disastro ambientale. Studio di [Redazione](#)



Ridurre il consumo mondiale di carni rosse e zucchero; raddoppiare l'assunzione di frutta, verdura e legumi; che il settore agricolo e zootecnico smetta di emettere biossido di carbonio e riduca drasticamente l'inquinamento da azoto e fosforo; limitare l'uso di acqua e non aumentare più l'uso del terreno; ridurre lo spreco alimentare del 50% ... Queste sono alcune delle ricette necessarie per preservare la "salute planetaria". Sotto questo termine la rivista scientifica The Lancet comprende la "salute della civiltà umana e lo stato dei sistemi naturali da cui dipendono".

Il pianeta ha un problema: il modello di consumo insostenibile che l'essere umano ha iniziato a sviluppare dopo la seconda guerra mondiale. "È urgente una trasformazione radicale del sistema alimentare globale", avverte un gruppo internazionale di 37 esperti provenienti da 16 Paesi - raggruppati nella commissione EAT-Lancet - che per tre anni ha lavorato per sviluppare un modello di dieta sana per gli esseri umani e per il pianeta e le cui conclusioni sono ora state diffuse.

Niente di meno che la necessità di una "nuova rivoluzione agricola", dice Johan Rockström, uno dei coordinatori della commissione e membro del Potsdam Institute for Climate Change Research. "La produzione alimentare mondiale minaccia la stabilità del clima e la resilienza degli ecosistemi", avverte la commissione EAT-Lancet. E se ora - con oltre 7.000 milioni di abitanti sul pianeta - è urgentemente necessaria una trasformazione "radicale" del sistema, tanto più urgente lo sarà con il previsto aumento della popolazione nei prossimi decenni. Il rapporto mette sotto i riflettori l'anno 2050, quando ci si aspetta che 10.000 milioni di persone abiteranno la Terra. La buona notizia è che questi esperti assicurano che tutti questi abitanti potranno essere nutriti, ma dovranno essere applicati cambiamenti profondi nella dieta e nel modello di produzione se vogliamo rispettare accordi come quello di Parigi contro il cambiamento climatico. Queste trasformazioni nella dieta potrebbero impedire 11 milioni di morti premature all'anno relative al cibo.

Anche se c'è un "gap alimentare" per paese e per area geografica -in Indonesia e Africa occidentale, ad esempio, si consumano poco prodotti come carne e latticini, a differenza che in Nord America- la relazione degli esperti rileva che mediamente nel mondo l'assunzione di carne rossa, verdure ricche di amido, come la patata, ricca di carboidrati e uova, è troppo alta. La Commissione propone una dieta a base su 2.500 chilocalorie quotidiane, e suggerisce che solo 30 di loro provengano da carni diverse dal pollame e, per esempio, mangiare un piccolo hamburger di manzo a settimana sarebbe l'ideale. L'obiettivo generale è raddoppiare il consumo di frutta, verdura, legumi e noci e dimezzare la carne rossa e lo zucchero. Attualmente, e fondamentalmente in Occidente, il consumo di carne rossa e cibi elaborati e raffinati è eccessivo, con conseguenti rischi per la salute, maggiori di quelli causati da sesso non protetto, alcool, droghe e tabacco insieme.

Grandi cambiamenti

"C'è un gap tra ciò che le persone mangiano e ciò che dovrebbero mangiare", dice Francisco Botella, membro della Società Spagnola di Endocrinologia e Nutrizione. Secondo lui una dieta sana deve servire, da un lato, a ridurre il tasso di obesità e delle malattie ad esso associate come il diabete, problemi arteriosi o il colesterolo alto, e, dall'altro, ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro, come quelli che l'Organizzazione Mondiale di salute (OMS) dice che derivino dalla carne rossa e lavorata. "Che cosa dobbiamo rafforzare? Pesce, verdure, fagioli secchi, cereali integrali, promuovere il consumo di frutta secca, come alternativa, e, in pratica, riservare la carne per le occasioni speciali". Tuttavia, l'endocrinologo allerta sulle difficoltà nel cambiare le abitudini: "È più difficile cambiare la dieta

che la religione".

Parallelamente, gli esperti propongono modifiche per ridurre gli impatti ambientali dell'agricoltura e del bestiame, come ad esempio la riduzione dell'uso del suolo per cibo e fertilizzanti e l'eliminazione dei combustibili fossili in questo settore.

Sonja Vermeulen, uno degli esperti della commissione della rivista Lancet e membro del Centro Hoffmann e del WWF, è ottimista: "Abbiamo visto enormi cambiamenti nella dieta globale, in passato, per cui è possibile un cambiamento nel futuro". E dà come esempio il successo che in Messico hanno avuto le "tasse per ridurre il consumo di bevande analcoliche zuccherate". Questa specialista ritiene che i cambiamenti nelle diete possano essere più "complessi" di quelli che devono essere intrapresi nel modello della produzione alimentare. "Molti agricoltori sono interessati ad esplorare modelli per ottimizzare la produzione, ad esempio utilizzando in modo più accurato fertilizzanti o irrigazione, perché questo migliora anche i loro benefici", afferma Vermeulen.

"Abbiamo bisogno della collaborazione di tutti i soggetti interessati, compresi i cittadini, i governi e gli operatori economici", ha dichiarato Francesco Branca, direttore del Dipartimento di Nutrizione per la Salute e lo Sviluppo OMS e membro della commissione Eat-Lancet. E per questo, secondo Branca, devono essere usati strumenti come "incentivi economici o l'eliminazione di questi incentivi per i prodotti negativi, e molta informazione ai consumatori ...". I governi, aggiunge, devono apportare cambiamenti "negli investimenti pubblici nella ricerca e nelle infrastrutture e nei sussidi agli agricoltori".

(articolo di Manuel Planelles, pubblicato sul quotidiano El Pais de 17/01/2019)