

Food In Italia il 36,8 per cento dei ragazzi fra i 5 e 19 anni è in sovrappeso, un dato che cresce tra gli adulti. "È un errore non consumare pasta, olio e verdure". Scienziati a confronto, oggi e domani, al Forum Barilla di Milano

Buona, sana, giusta la dieta mediterranea per vivere a lungo

LAURA MONTANARI

Dietrofront, tornare alle radici da cui ci siamo allontanati: a tavola con la dieta mediterranea, antidoto contro molte malattie e elisir di lunga vita, o il rischio è andare incontro a problemi di salute. In Italia il 36,8 per cento dei bambini e dei giovani in età compresa fra i cinque e i diciannove anni è in sovrappeso. Un dato che negli adulti sale al 58 per cento, e in Grecia diventa il 60 per cento. Se la bilancia scivola verso l'alto non è quasi mai un buon segno. Sovrappeso e obesità, così come le scelte alimentari sbagliate e uno scorretto stile di vita, hanno effetti negativi sul nostro benessere, con rischi di diabete e problemi cardiovascolari. I nemici in campo vanno dai grassi saturi alle bevande molto zuccherate, dagli alimenti a basso contenuto di fibre al solito junk food. Su questi temi un parterre di scienziati internazionali si confronta, oggi e domani, al Forum internazionale su Alimentazione e Nutrizione che si tiene a Milano al Pirelli Hangar Bicocca. «Sarebbe un doppio errore abbandonare la dieta mediterranea», spiega Gabriele Riccardo, endocrinologo e docente all'università Federico II di Napoli, «primo perché è provato che fa vivere mediamente più a lungo, non a caso l'Italia è il secondo Paese più longevo dopo il

Giappone e poi per la salute dell'ambiente». È stato calcolato che la dieta mediterranea contribuisce a far guadagnare di media 4,5 anni in più: soltanto il Giappone con 84 anni di media riesce a fare meglio di Francia, Spagna e Italia, dove si registra una media di 83 anni. Anche un recente studio inglese - che ha monitorato per dieci anni la salute di cinquemila persone - ha stabilito che la dieta mediterranea è in grado di rallentare l'invecchiamento del Dna. E allora perché nel bacino del Mediterraneo, come in altre parti del mondo, stiamo assistendo a una "transizione nutrizionale"? Come si può contrastare? L'Italia ha messo in campo, per esempio, campagne educative e programmi concreti nelle mense scolastiche puntando a fare attenzione alle porzioni, alla qualità delle materie prime e seguendo gli standard nutrizionali per i pasti serviti. Del resto anche l'educazione alimentare si può imparare sui banchi di scuola. Consumare prevalentemente frutta e verdure, olio d'oliva, pane, pasta al pomodoro ha un impatto migliore sulla nostra salute ma anche sull'ambiente, la dieta mediterranea risulta essere, infatti, più sostenibile rispetto ad altri modelli alimentari, che mettono, per esempio, la carne rossa in cima ai consumi. Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition presenta al Forum di Milano la

doppia piramide alimentare e ambientale che incrocia il benessere e le necessità nutrizionali della persona con le istanze green. Si tratta di un modello grafico che alla classica piramide alimentare affianca una "ambientale", nella quale gli alimenti vengono classificati in base alla loro impronta ecologica. Vale a dire in base all'impatto che la loro produzione può avere sul nostro pianeta. La ricerca, commissionata da Barilla nel 2017, afferma che «gli italiani hanno perso complessivamente come popolazione 4011 anni di vita contro i 3941 dell'anno precedente per colpa di carenze nutrizionali, diabete e malattie cardiovascolari». Non solo. «Oggi sappiamo», spiega il professor Riccardi, tra l'altro membro dell'Advisor Board della Fondazione Barilla Center per Food & Nutrition, «che le scelte alimentari e il modo in cui produciamo il nostro cibo impattano sull'ambiente molto più del riscaldamento globale e della produzione industriale. Da qui al 2030, secondo l'agenda dell'Onu, ci restano soltanto dodici anni per cambiare il modo in cui viviamo e centrare i diciassette obiettivi di sviluppo sostenibile fissati dalle Nazioni Unite». E conclude: «Tutti noi possiamo contribuire al miglioramento, scegliendo di adottare diete sostenibili che facciano bene alla nostra salute e a quella del pianeta».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'evento

"Mettiamo il futuro nel piatto di tutti": oggi e domani al Pirelli Hangar Bicocca di Milano, torna il Forum Internazionale su Alimentazione e Nutrizione organizzato dal Barilla Center for Food & Nutrition. Dopo le tappe di Bruxelles (a giugno) e New York (in settembre), a Milano si parlerà della roadmap di BCFN e United Nations Sustainable

Development Solutions Network, delle azioni concrete per trasformare i sistemi agro-alimentari in chiave sostenibile. A confronto esperti, opinion maker, scienziati. Attesi Marc Buckley, uno dei padri della sostenibilità, Riccardo Valentini, membro dell'Intergovernmental Panel On Climate Change - IPCC, Comitato per i mutamenti climatici delle Nazioni Unite, e Raj Patel, scrittore, attivista e accademico inglese. Info: www.barillagroup.com



Le regole

12 azioni per una vita più salutare e green

- 1 Vegetali**
Scegliere soprattutto cibi di origine vegetale, per la salute e per ridurre l'impatto ambientale
- 2 Variare**
Mangiare alimenti sempre diversi aiuta a mantenersi in salute
- 3 Cinque porzioni**
Mangiare cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno
- 4 Prodotti stagionali**
Scegliere preferibilmente prodotti stagionali e locali
- 5 Ingredienti freschi**
Usare ingredienti freschi (anche per ridurre l'uso di imballaggi non necessari). Fuori casa, meglio luoghi che servono pasti fatti sul momento
- 6 Cibi trasformati**
Limitare il consumo di alimenti trasformati ed evitare cibi ultra processati. Leggere le etichette per informarsi sul contenuto di zuccheri, grassi e sale
- 7 Cereali integrali**
Aumentare il consumo di cereali integrali, come riso integrale, orzo, avena, mais, che apportano notevoli benefici nutrizionali
- 8 Meno bibite**
Limitare il consumo di bevande dolcificate o ricche di zuccheri
- 9 Legumi**
Aumentare il consumo di legumi per assumere fibre
- 10 Poca carne**
Ridurre il consumo di carni rosse e trasformate, preferendo altre fonti di proteine come legumi e noci
- 11 Il pesce**
Consumare pesce e scegliere quello proveniente da pesca sostenibile per salvaguardare l'ambiente
- 12 Allevati a terra**
Scegliere prodotti che provengono da animali allevati a terra e liberi di muoversi

Agricoltura

Bio e sostenibili così le colture possono salvare il nostro pianeta

ANTONIO CIANCIULLO

Tre miliardi di esseri umani andranno ad aggiungersi al bilancio del pianeta nei prossimi decenni. I consumi pro capite aumentano. Perdiamo ogni anno 12 milioni di ettari di terra fertile. Come convivere con questi dati? Il Forum Internazionale su Alimentazione e Nutrizione, organizzato dalla Fondazione Barilla oggi e domani a Milano, prova a dare una risposta. Una prima indicazione viene dal tipo di dieta che ognuno può scegliere. E questa è una buona notizia perché quello che fa bene a noi fa bene anche all'equilibrio della Terra. Tornare alla dieta mediterranea, sempre meno seguita in Italia, riduce le probabilità di ammalarsi e abbassa l'impatto della produzione. Adottando una dieta sana e sostenibile in Europa si potrebbero evitare ogni anno fino a 535 milioni di tonnellate di CO2 e risparmiare fino a 200 miliardi di metri cubi di acqua.

L'agricoltura, nella sua versione intensiva ad alto uso di chimica di sintesi, è infatti uno degli imputati per il dissesto climatico. Causa oltre il 10 per cento delle emissioni di gas serra nell'Unione europea, e il contributo sale fino al 35 per cento se si considera l'intero settore alimentare, calcolano gli esperti della Fondazione Barilla. Inoltre nei Paesi mediterranei, quelli che hanno i maggiori problemi idrici, il prelievo di acqua destinata ai campi è particolarmente alto: raggiunge l'88 per cento in Grecia e il 68 per cento in Spagna. Il risultato è che «più del 12 per cento dei terreni coltivabili nella Ue si sta erodendo principalmente a causa di pratiche agricole intensive».

Il professor Valentini: "Si prevede che nel 2050 quasi il 70 per cento della popolazione vivrà in città, nelle zone industriali dismesse si svilupperanno fattorie verticali"

Il terzo elemento da correggere, dopo la dieta e l'impatto ambientale dell'agricoltura, sottolineato proprio oggi alla Camera da un rapporto presentato dalla campagna Cambia la terra, è la propensione allo spreco. Oggi gettiamo via un terzo del cibo che produciamo. E, assieme agli alimenti, nel bidone della spazzatura finiscono l'acqua e l'energia utilizzate per coltivarli, trasformarli e distribuirli. «Per produrre il cibo che viene buttato a livello globale serve una superficie agricola pari alla somma degli Stati Uniti, del Messico e dell'America centrale», ricorda Riccardo Valentini, docente all'università della Tuscia e membro dell'Ipcc dell'Onu. Un ciclo agricolo più attento è dunque possibile. Ma si svolgerà ancora nello scenario a cui siamo abituati, o - come viene suggerito con crescente insistenza - verrà inglobato nelle megalopoli che stanno svuotando le campagne? «Al 2050 si prevede che quasi il 70 per cento della popolazione mondiale vivrà in città», continua Valentini. «Nelle zone industriali dismesse si svilupperanno fattorie verticali che utilizzeranno colture idroponiche basate su sistemi di robotica avanzata e regoleranno ogni momento della produzione, utilizzando led che riproducono la luce naturale». «È una prospettiva interessante perché permette di coltivare in modo controllato riciclando gli scarti organici delle città», osserva Paolo Carnemolla, presidente di Federbio. «Ma si tratta di produzioni integrative, non sostitutive: parliamo di pomodori, zucchine, cetrioli, non di mais, di vino, di pasta. Se l'agricoltura perdesse il contatto con la terra e l'interazione con la vita che il suolo ospita, si impoverirebbe, e impoverirebbe il paesaggio».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Protocollo Miur

Educazione alimentare boom di contatti a scuola

Oltre duemila download, quasi milleduecento scuole iscritte, soprattutto in Lombardia, Lazio e Campania, più di millecento insegnanti coinvolti in tutta Italia. È il primo bilancio dell'accordo fatto la scorsa estate tra Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition e ministero dell'Istruzione per promuovere tra i giovani e nelle scuole le tematiche sulla sostenibilità nell'alimentazione. Un accordo che va nella direzione di creare maggiore consapevolezza tra studenti e docenti sull'importanza delle nostre scelte alimentari. Per i docenti delle scuole di ogni ordine e grado sono previsti workshop formativi, sia attraverso webinar che attraverso attività interattive di problem solving e attività di role playing in presenza. A disposizione degli insegnanti l'accesso gratuito a materiali e risorse digitali forniti da esperti internazionali e specifiche giornate informative.

Scelte consapevoli
Pasta e olio d'oliva per la buona salute nostra e del pianeta. L'abbandono di alimenti come pasta e verdure provocano obesità anche nei bambini