

# Lancet, la dieta sana e universale è senza carne

Il «Rapporto sulla zootecnia nel mondo» del 2011 prevede un quasi raddoppio della produzione di carne entro il 2050 e un aumento del 60% dei prodotti caseari. Il tutto mentre la produzione di biologico è minoritaria e poco supportata, mentre il fast-food globale non accenna a diminuire.

Anche se il settimanale «The Economist» sostiene che il veganesimo nel 2019 diventerà «mainstream», nel mondo attualmente ci sono 820 milioni di persone che soffrono la fame, un miliardo di persone con problemi di obesità e due miliardi di carenze in micronutrienti.

La ricetta suggerita da «Eat-Lancet» per nutrire tutti e non distruggere il pianeta contribuendo al riscaldamento globale è molto semplice: mangiare ortaggi e frutta (possibilmente 500 grammi al giorno), cereali integrali, legumi, semi oleosi, oli insaturi, poco pesce e poca carne bianca, pochissima carne rossa e pochissimi cibi raffinati.

**La celebre rivista medica pubblica uno studio frutto di tre anni di lavoro per suggerire agli esseri umani come mangiare bene e meglio per la salute del pianeta**

Tra le prime pubblicazioni che si sono occupate di ragionare su un sistema agroalimentare salutare e sostenibile per il pianeta ci sono libri come «Diet for a small planet» del 1971 e «Giusta alimentazione e lotta contro la fame» uscito nel 1977.



MARINELLA CORREGGIA

**N**egli ultimi 50 anni la disponibilità globale di alimenti nel mondo è aumentata moltissimo, insieme però al cibo insalubre: troppe calorie, troppi trasformati, troppi cibi di origine animale. In parallelo, la ricerca di una dieta universale, capace di nutrire tutti, sana, amica del pianeta, e non violenta rispetto agli altri esseri, è rimasta a lungo una passione di nicchia.

Un sistema agroalimentare salutare e sostenibile di questo tipo è da tempo oggetto di attenzione. Libri, come *Diet for a small planet* del 1971 o *Giusta alimentazione e lotta contro la fame* del 1977; campagne internazionali, come la Global Hunger Alliance; tentativi di cooperazione Nord-Sud come Veg-Fam o The Farm; progetti di ricerca applicata come Profetas (Protein, Foods, Environment, Technology and Society) elaborato dalle università olandesi; impegno degli ambientalisti come dell'Internazionale contadina La Via Campesina o dell'organizzazione Slow Food con il suo slogan sul cibo «buono, pulito e giusto».

Eppure, a lungo, scelte politiche e preferenze dei consumatori sono andati altrove, verso un modello sciupone e fonte di malessere. Lo descrive da molti anni il bollettino telematico *VegeWorld*, ricco di notizie preziose, da tutto il mondo, proprio sui molteplici danni (un vero macello globale) legati alla catena di produzione industriale, alla circolazione e al consumo di alimenti animali e industriali.

Quando, nel non lontano 2007, finalmente un'istituzione internazionale come la Fao (Organizzazione delle Nazioni unite per l'alimentazione e l'agricoltura) dedicò un intero rapporto (*Livestock's Long Shadow. Environmental issues and options*) al collegamento fra cambiamenti climatici ed esplosione delle produzioni zootecniche, da settori produttivi e governi fioccarono le critiche. Ma si era aperta una porta. E così negli ultimi anni, da parte dell'Onu come delle università, si susseguono commissioni e rapporti a proposito della dieta davvero sana - e dei siste-

mi di produzione che la possono garantire. E il Comitato per la sicurezza alimentare (Cfs), la principale piattaforma internazionale in materia, si muove sulla base dei rapporti di un gruppo di esperti, l'High-Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition (Hlpe) i quali di recente hanno pubblicato *Nutrition and Food Systems*, soffermandosi inoltre, nel testo *Sustainable Agricultural Development for Food Security and Nutrition: what roles for Livestock?*, sulla necessità di passare a un allevamento ridimensionato in quantità e migliorato nella qualità.

Siamo certo ancora molto lontani da un impatto massiccio sulle politiche agroalimentari mondiali e sulle scelte alimentari dei terrestri umani: il Rapporto sulla zootecnia nel mondo, del 2011, prevede pur sempre un quasi raddoppio del consumo di carne entro il 2050 e un aumento del 60% quanto ai prodotti caseari entro il 2050; parallelamente la produzione di biologico è ancora minoritaria, e il fast-food globale non accenna a diminuire. Agli 820 milioni di sottoposti occorre aggiungere un miliardo di obesi e globalmente due miliardi di carenze in micronutrienti. I «17 Obiettivi» per lo sviluppo sostenibile dell'Onu sono ancora lontani e gli Accordi di Parigi sul clima o gli obiettivi di Aichi della Convenzione sulla biodiversità non sono certo favoriti dal sistema agroalimentare attuale.

Ma la consapevolezza fra istituzioni e cittadini cresce, diventando addirittura di moda, almeno a parole: il settimanale *The Economist* sostiene che il veganesimo (stile di vita che prescinde dal consumo di prodotti animali, non solo nella dieta) diventerà *mainstream* nel 2019.

E, soprattutto, la nota rivista medica *Lancet* lancia la ricetta della dieta universale, sana e al tempo stesso amica del pianeta. Indica la soluzione win-win il rapporto *Food in the Anthropocene: the Eat-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*, frut-

**Le «diete perdenti», cioè ricche di grassi saturi, zuccheri, carni rosse e cibi industriali, provocano più malattie e morti di alcol, droghe e tabacco messi insieme**

<http://www.theoutsiders.it>



to del lavoro triennale compiuto da una commissione di 57 esperti impegnati in importanti istituzioni pubbliche e internazionali. Chiara la diagnosi: «I sistemi alimentari hanno il potenziale di garantire la salute umana e aiutare la sostenibilità ambientale, ma attualmente le minacciano entrambe. I trend attuali, combinati con l'aumento della popolazione a circa 10 miliardi nel 2050 acuiranno i rischi per le persone e il pianeta, in termini di impatto sul clima, inquinamento, perdita di biodiversità, eccessivo uso dell'acqua e dei suoli». Inoltre le «diete perdenti, ipercaloriche, con zuccheri aggiunti, grassi saturi, cibi industriali e carni rosse», spiega il rapporto, «provocano malattie e morti in quantità maggiori rispetto ad alcol, droghe, tabacco e sesso non protetto messi insieme».

La ricetta della commissione Eat-Lancet per nutrire tutti, non distruggere il clima e salvare fino a 11 milioni di vite all'anno è tutto sommato semplice: «La dieta sana è fatta in gran parte di ortaggi e frutta (se possibile 500 grammi al giorno), cereali integrali, legumi, semi oleosi e proteici, oli insaturi, basse o moderate quantità di pesce e pollame, zero o poca quantità di carni rosse, carni trasformate, zuccheri aggiunti e cibi raffinati».

Ma come arrivare a un modello alimentare che mette insieme «sostenibilità ambientale sul lato della produzione e positive conseguenze per la salute sul lato del consumo»? Per la «Grande trasformazione alimentare» auspicata dal rapporto Eat-Lancet non c'è una soluzione magica, occorre invece una convergenza sistemica fra scelte politiche (impegni