

**Non solo dieta**  
**"In tavola mettiamo scelte politiche"**

«Questa dieta non vuole imporre dei no e nemmeno apparire come una chiamata vegetariana, ma è una indicazione di responsabilità: il consumo di carne rossa va

ridotto, o arriveremo al 2050 con un sistema alimentare non più sostenibile». A parlare è Francesco Branca, direttore del dipartimento della Nutrizione per la salute dell'Oms, membro della Commissione della *Planetary Health Diet*. Branca spiega: «seguire queste indicazioni potrà risparmiare milioni di vite. Ci

stiamo dirigendo verso limiti non più sostenibili, ed è necessario ripensare la nostra dieta attuale. Quello che suggeriamo non si discosta da linee di buon senso per una dieta sana ma aggiunge la necessità di ripensare ad abitudini e politiche. Ad esempio le coltivazioni di cereali, oggi

destinate per lo più al mangime animale, dovranno sempre più essere pensate per il consumo umano. Dovremmo poi immaginare il consumo di pesce proveniente da acquacoltura, ridurre gli sprechi alimentari e i governi dovranno impegnarsi a stanziare più fondi per la ricerca sul cibo sostenibile».



L'OPINIONE

**Bisogna fare in fretta**

La nuova dieta suggerita da *Lancet* è un modello pensato per le future generazioni. Saranno i giovani, nel 2050, a dover fare i conti con un ambiente che - se si continueranno a sfruttare le risorse naturali di pari passo con l'avanzata del riscaldamento globale - sarà sempre più povero di cibo. Secondo Fondazione Barilla, «il report dimostra ancora una volta come occorra cambiare urgentemente rotta: dobbiamo contribuire ad un sistema educativo e di innovazione, promuovere la conoscenza e le azioni a favore delle diete sostenibili e sviluppare ricerche per monitorare i progressi raggiunti da tutti i Paesi», spiega il direttore operativo Anna Ruggerini.

Obiettivo 2050

## Cambiamo menù per salvare il pianeta

Meno proteine. Più vegetali. Poi stop agli sprechi. Acquacoltura e coltivazioni sostenibili. Per sfamare 10 miliardi di persone

di GIACOMO TALIGNANI

**S**e volete davvero contribuire a salvare il Pianeta preparatevi ad adottare la dieta del futuro. Metà dei nostri piatti dovrà essere composta principalmente da verdure, noci e legumi, mentre dovremo rinunciare al 50% di carne rossa e pesce. Secondo gli scienziati ci dirigiamo infatti verso un mondo sempre più fragile a causa dello sfruttamento dell'ambiente e dei cambiamenti climatici e nel 2050, quando saremo 10 miliardi, sarà sempre più difficile trovare un equilibrio fra la richiesta di cibo e le risorse a disposizione.

Per questo la Fondazione Eat e la prestigiosa rivista medica *Lancet* hanno deciso di mettere nero su bianco una guida scientifica e una dieta salutare e sostenibile in grado di trasformare il sistema alimentare. La *Planetary Health Diet* è frutto di un progetto triennale ed è stata preparata da 37 esperti provenienti da 16 paesi: lo studio non implica che tutta la popolazione mondiale mangi esattamente lo stesso tipo di cibo né prescrive una dieta esatta, ma è pensato come «modello da interpretare a livello locale» e in grado di riflettere «cultura, geografia e demografia di ogni luogo».

Sfamare in modo sostenibile dieci miliardi di persone entro i limiti di sopportazione della Terra richiede dunque un regime alimentare che, nei prossimi trent'anni, raddoppi il consumo globale di noci, frutta, verdura e legumi. Carni rosse e zucchero andrebbero invece dimezzati.

Concretamente, bisogna immaginarsi il piatto del futuro: metà dovrà essere composto da frutta e verdura mentre l'altra conterà cereali integrali, fonti di proteine vegetali, oli vegetali insaturi e, se lo si desidera, modeste quantità di fonti di proteine animali. La carne non viene «vietata» ma è suggeri-

ta una riduzione, soprattutto nei paesi più ricchi dove il consumo è eccessivo.

Il 35% di una dieta giornaliera da 2.500 kcal dovrebbe dunque provenire da fonti proteiche delle piante, come ad esempio cereali e tuberi, mentre lo spazio per quelle animali, anche derivate da pesce e uova, dovrebbe essere limitato. Già, ma quanto? La dieta prova a tracciare un esempio in grammi e kilocalorie giornaliere: circa 232 grammi di cereali integrali (811 kcal), 50 di patate o cassava (39 kcal), 300 di vegetali (78 kcal), 200 di frutta (126 kcal), 250 di latticini (153 kcal) e solo 14 grammi di manzo o maiale (30 kcal).

Per soddisfare l'apporto di proteine, mentre si contemplan circa 29 grammi di pollo e tredici di uova oltre che ventotto di pesce, è necessario aumentare di gran lunga l'apporto di noci e legumi: rispettivamente 50 e 75 grammi al giorno, 291 e 284 kcal. Vanno poi limitati gli zuccheri, non più di una trentina di grammi quotidiani, e gli oli saturi. Chiaramente, specificano gli esperti, ogni dieta dovrebbe essere adattata a seconda del luogo e delle condizioni di vita.

Se l'intera popolazione seguisse i suggerimenti, non solo si potrebbero evitare oltre 11 milioni di morti premature all'anno legate ai problemi alimentari, ma diminuirebbero anche le emissioni di gas serra ai livelli compatibili con l'accordo sul clima di Parigi. Allo stesso tempo, indicano gli scienziati, si ridurrebbe la perdita di biodiversità limitando l'utilizzo della terra, dell'acqua e dell'azoto in agricoltura.

Il focus, sottolinea il rapporto, è legato alla necessità globale di aumentare l'abitudine delle persone a una maggiore assunzione di acidi grassi monosaturi e polinsaturi sani e di ridurre il consumo di quelli saturi non sani. Ogni Paese, sostiene ancora lo studio, dovrebbe dunque cercare di ottenere «un impegno maggiore a livello nazionale nel riorientare le priorità». Ad esempio quelle agricole, che dovranno essere votate verso la produzione di cibo salutare, intensificare poi la produzione in modo sostenibile tale che tenga conto delle risorse sottratte a terra e oceani e ridurre di almeno la metà le perdite e gli sprechi alimentari.

A guadagnarci, conclude *Lancet*, sarebbe davvero il futuro della salute umana: a oggi secondo il *Global Burden of Disease*, indice sull'impatto globale delle patologie, le diete non salutari e la malnutrizione sono infatti le principali cause di rischio per l'uomo.

## Colesterolo?

### Aiutati con:

**COLESTEROL<sup>®</sup>**  
**ACT PLUS** 400 mg  
INTEGRATORE ALIMENTARE



8 030936 400102



8 030936 400133

Colesterol Act Plus<sup>®</sup> 400, grazie alla sua formula con 10mg di Monacolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei **livelli normali di colesterolo nel sangue**. Gli estratti di Coleus e Caigua, favoriscono la **regolarità della pressione arteriosa**.

**COLESTEROL ACT PLUS<sup>®</sup> LA QUALITÀ' AL GIUSTO PREZZO**

In Farmacia e Parafarmacia

distribuito da: **F&F** F&F s.r.l. - tel. 031 525522 - mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it

**LE REGOLE****Di più**

Raddoppiare il consumo medio globale di noci, frutta, verdura e legumi

**Di meno**

Dovremmo rinunciare a circa il 50% di carni rosse e pesce nei nostri piatti

**Piante**

In una dieta giornaliera di 2.500 kcal il 35% di queste dovrebbe provenire da fonti proteiche delle piante

**Animali**

Limitare il cibo animale a 250 grammi di latticini, 29 grammi di pollo e 13 grammi di uova