

ANALISI Misurare l'impronta ecologica di ciò che mangiamo fa bene al corpo e al pianeta. Una ricerca aiuta a scegliere

Un'alimentazione migliore può aiutare anche l'ambiente

L'effetto della produzione di cibo sul clima è un invito a cambiare abitudini a tavola. Gli effetti benefici per la salute umana e il ruolo positivo della dieta mediterranea



DANIELA FASSINI

Forse non tutti sanno che un piatto di pasta con i broccoli ha un'emissione di gas serra che è più di due volte inferiore allo stesso piatto cucinato con la salsiccia al posto dell'ortaggio: 457 Cf (che sta per Carbon footprint, ovvero impronta ecologica, ndr) contro 1.181 Cf per lo stesso formato di pasta ma con soli 50 grammi di carne di maiale e manzo al posto dei broccoli. O che l'olio, uno degli alimenti "principe" della dieta mediterranea può avere un impatto sui cambiamenti climatici che è poco al di sotto della produzione di carne. Questo a causa delle acque reflue di lavaggio del frantoio. Ogni cibo dunque inquinava più o meno di altri, a seconda delle lavorazioni necessarie per produrlo. E questa "impronta" può essere misurata: si chiama "carbon footprint" (Cf), ed è la quantità totale di gas serra emessa direttamente e indirettamente dalle attività antropiche lungo tutto il ciclo di vita degli alimenti che finiscono sulle nostre tavole ogni giorno.

«Il cibo è una risorsa fondamentale per garantire il nostro benessere, ma siamo davvero sicuri di avere uno stile alimentare che garantisca una vita lunga e di buona qualità? La risposta è No!». Non hanno dubbi gli scienziati e gli esperti della Fondazione Barilla (Barilla Center for Food and Nutrition) che, in vista della Giornata mondiale della salute del prossimo 7 aprile hanno messo a punto uno studio su "come mangiamo", suggerendo anche alcune diete sostenibili non solo per il benessere delle persone ma anche del pianeta. Una vita sana non significa infatti solo una vita in salute, senza malattia. La salute dipende anche e soprattutto da ciò che mangiamo ma anche dall'ambiente e dalla società in cui viviamo. A mettere a rischio le nostre vite, però, in un contesto di profonde modificazioni climatiche, non è soltanto il modo in cui consumiamo il cibo (se assumiamo cioè più o meno alimenti grassi o poca frutta e verdura) ma anche il modo in cui lo produciamo.

Nel mirino degli scienziati è finita l'intera filiera di produzione agroalimentare. È fondamentale infatti valutare anche l'intero ciclo di produzione dell'alimento che finisce nel nostro piatto.

Il settore agricolo contribuisce per quasi 1/3 alle emissioni di gas serra, ponendo delle problematiche anche sul futuro. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) le conseguenze dei cambiamenti climatici sull'agricoltura e sulla salute dell'uomo rappresentano uno tra i più rilevanti problemi da affrontare nei prossimi anni, come l'aumento delle temperature e degli inquinanti atmosferici. Questo si inserisce in un contesto dove, secondo le recenti stime, l'inquinamento dell'aria in Italia causerebbe la morte prematura di oltre 90mila persone all'anno, un vero record nell'Unione

europea. Insomma, il cibo e il modo in cui ci alimentiamo possono essere la chiave del nostro benessere ma anche una minaccia per la nostra salute, come per quella del nostro Pianeta.

La cura della salute del pianeta parte quindi anche dalla tavola. Ma non tutti lo sanno. Sono le scelte che si fanno al supermercato, nella spesa quotidiana, che possono pertanto impattare in modo positivo o negativo sulle emissioni del gas serra e quindi dei cambiamenti climatici. Cibi più inquinanti e meno inquinanti che possono aiutare a contene-

re le emissioni del gas serra e ridurre gli effetti dei cambiamenti climatici. Quelli tanto reclamati dai giovanissimi che, seguendo l'esempio della dodicenne svedese Greta Thunberg, ogni venerdì scendono in piazza con i Fridays for future per sensibilizzare i governi e gli adulti e fermare il surriscaldamento globale del pianeta.

La produzione di cibo è l'attività dell'uomo che contribuisce di più al cambiamento climatico (31%), superando il riscaldamento degli edifici (23,6%) e i mezzi di trasporto (18,5%). E proprio i cambiamenti climatici, infatti, hanno evidenziato gli scienziati dell'Ippc, il Gruppo intergovernativo sul cambiamento climatico delle Nazioni Unite, si stanno affermando come uno dei principali fattori di rischio per le nostre vite.

L'Italia, ad esempio, risulta essere il Paese dove si registrano gli effetti più alti legati all'aumento delle temperature sulla mortalità giornaliera, specialmente nelle aree urbane più grandi (Torino, Milano, Bologna, Firenze, Roma, Napoli). Con i suoi 90mila morti all'anno, l'Italia ha il triste primato europeo di

decessi legati all'inquinamento. «Negli ultimi anni abbiamo assistito a un progressivo allontanamento da modelli alimentari sostenibili, come la Dieta Mediterranea, in favore di modelli ricchi di proteine di origine animale, alimenti trasformati con alte percentuali di zuccheri, sale, grassi o poveri di fibre. Soluzioni alimentari che ci possono esporre, sul lungo periodo, a malattie o problematiche di salute anche molto costose. Scegliere diete sostenibili, oltre a ridurre l'impatto sull'ambiente, può incidere positivamente sulla longevità» sostiene Katarzyna Dembska, nutrizionista e ricercatrice della Fondazione Barilla.

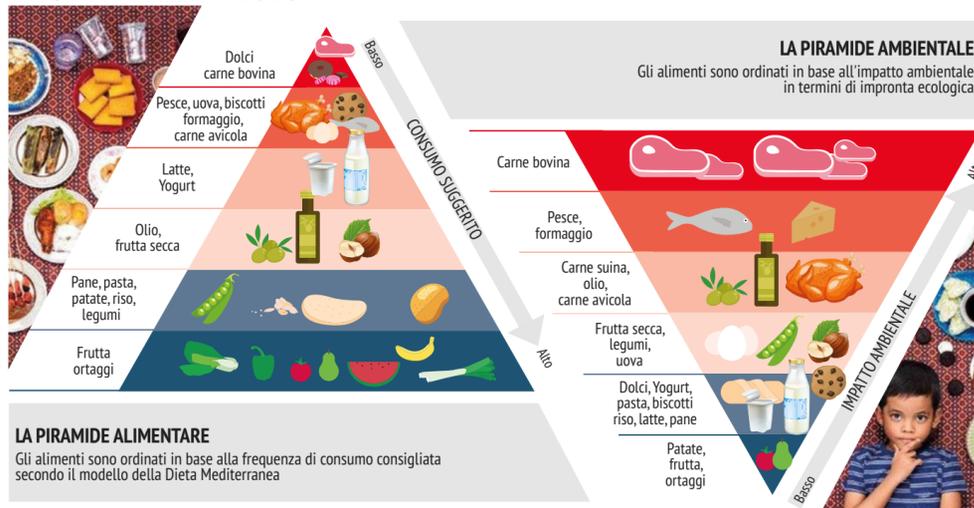
Il binomio salute-sostenibilità trova la sua sintesi nella "doppia piramide" alimentare e ambientale, messa a punto dagli scienziati della Fondazione Barilla. Accanto alla classica piramide della dieta mediterranea c'è quella ambientale capovolta: in quest'ultima gli alimenti vengono classificati in base alla loro "impronta ecologica", l'impatto cioè che producono sull'ambiente. Nella parte superiore della piramide si trovano carne rossa, dolci, formaggi, carni bianche, pesce e uova. «Questi sono alimenti di cui è importante moderare il consumo: offrono importanti nutrienti, ma la loro quantità deve essere mantenuta sotto controllo per evitare impatti negativi sulla salute e sull'ambiente» conclude Katarzyna Dembska.

Scegliere principalmente cibi di origine vegetale, possibilmente stagionali e locali, oltre a variare l'alimentazione, limitando il consumo di alimenti trasformati può infatti aiutare non solo la nostra salute ma anche quella del pianeta. E, se proprio non si riesce fare a meno della carne, gli scienziati suggeriscono di scegliere prodotti che provengono da animali allevati a terra e liberi di muoversi. «Il cibo che scegli ha anche un effetto diretto su come vivono gli animali nelle fattorie» conclude la nutrizionista.

L'Italia è il Paese dove si registrano gli effetti più alti legati all'aumento delle temperature sulla mortalità giornaliera, specialmente nelle aree urbane maggiori. Con 90mila morti all'anno, abbiamo il primato europeo di decessi prematuri legati allo smog

Alcune diete sono sostenibili non solo per il benessere delle persone ma anche della Terra. Una buona condizione dipende infatti molto dalla società e dal contesto in cui viviamo

LA DOPPIA PIRAMIDE DEL CIBO



Abusi: le regole e le linee guida del Papa per la Città del Vaticano

INDISPENSABILE SEVERITÀ E DURA PIETRA DI PARAGONE



RICCARDO MACCONI

Per capire l'importanza dei testi bisogna partire dalla fine. Dalla firma, che non era necessaria e invece eccola: chiara e parentonaria. A ribadire che non sono ammessi equivoci e fraintendimenti al ribasso. Attribuendosi in prima persona la paternità non solo del "Motu proprio" ma anche della nuova legge per lo Stato della Città del Vaticano e delle correlate linee guida pastorali, il Papa ha consolidato la linea rigorosa e ferma nella lotta agli abusi inaugurata da Benedetto XVI e che lui stesso ha sviluppato con accortezza e lucida partecipazione. E forte del dolore e del conforto ricevuti nei giorni dello schietto confronto nel summit mondiale di febbraio, ha alzato l'asticella delle attese e delle "regole" da seguire. L'ha spostata più in alto. Come nella lotta alle malattie particolarmente infette, quelle con cui non puoi convivere, ma che, pena la sopravvivenza, vanno combattute senza cedimenti, e poi sconfitte, eradicare, cancellate. Per questo la terapia affidata alla piccola, ma esemplare comunità dello Stato vaticano e della Curia Romana, risulta d'urto al limite del praticabile, come una squadra in rimonta dopo il grave handicap subito in un avvio di gara tutto in difesa. Una strategia offensiva che si gioca su ambiti diversi ma interscambiabili, che si alimentano l'uno con l'altro come un attacco a più punte, fronti autonomi

eppure complementari di una stessa battaglia. Il conflitto infatti si combatte su almeno tre piani: la tutela e l'accompagnamento delle vittime, una costante prevenzione, la punizione senza sconti per i responsabili. «Non semplici condanne ma misure concrete» è stata l'indicazione scaturita dal vertice del mese scorso e i documenti pubblicati ieri vanno proprio in questa direzione. A cominciare dall'estensione della platea delle vittime che, nella nuova legge vaticana, la 297, equipara al «minore» la «persona vulnerabile», cioè chi si trovi «in stato d'infirmità, di deficienza fisica o psichica, o di privazione della libertà personale che di fatto, anche occasionalmente, ne limiti la capacità di intendere o di volere o comunque di resistere all'offesa». Per la loro difesa, d'ora in poi tutti i reati collegati ad abusi, dalle violenze sessuali vere e proprie ai maltrattamenti, saranno «perseguibili d'ufficio» cioè senza la necessità di una denuncia. Che invece diventa obbligatoria, pena la sanzione, per il pubblico ufficiale, tenuto a segnalare all'autorità giudiziaria vicende di cui sia venuto a conoscenza. Ma le novità non finiscono qui, si prevede anche un allargamento della prescrizione a vent'anni dal compimento della maggiore età e la creazione di un servizio di accompagnamento per le vittime, che avranno dunque persone qualificate cui rivolgersi per trovare aiuto, assistenza medica e tutela giuridica. Quanto ai responsabili ri-

conosciuti colpevoli di abusi saranno «rimossi dagli incarichi», una condanna che qualora si tratti di consacrati verrà accompagnata dalle conseguenti sanzioni canoniche. Perché, forse è opportuno ribadirlo, la materia dei documenti pubblicati ieri riguarda le leggi penali dello Stato della Città del Vaticano, che, malgrado sia giocoforza una realtà con pochi bambini, diventa in qualche modo modello o almeno severa pietra di paragone pure per i codici della giustizia «laica» di tanti altri Stati. Non ci sono sconti possibili, sembra sottolineare Francesco, per chi si macchia di violenze sui piccoli. Vittime innocenti, il cui ascolto, la cui protezione viene prima di tutto il resto. Ecco allora la necessità, «nella scelta degli operatori pastorali», di accertare la loro «idoneità a interagire con i minori», ecco il divieto di «infliggere castighi corporali», di «instaurare un rapporto preferenziale con un singolo» ragazzo e di «rivolgersi a lui «in modo offensivo o assumere comportamenti inappropriati o sessualmente allusivi», ecco il dovere che chi lavora con loro sia «sempre visibile agli altri» quand'è «in presenza di minori». Precauzioni esagerate? No. Perché l'offesa alla vittima e il tradimento verso Dio e verso la Chiesa commessi da chi abusa sono gravissimi. E non c'è nessuno di più prezioso agli occhi del Padre, dei piccoli e degli indifesi. Sono loro i modelli indicati da Gesù nel Vangelo di Marco: «chi non accoglie il regno di Dio come un bambino» non vi entrerà. E per chi li offende il Signore usa le parole più dure di tutto il Vangelo: chi scandalizza anche uno solo di questi piccoli che credono in me, sarebbe meglio per lui che gli fosse appesa al collo una macina girata da asino, e fosse gettato negli abissi del mare.

Riacendere il circuito di fiducia e partecipazione

IL TERZO SETTORE PER LA DEMOCRAZIA



FABIO G. ANGELINI

Caro direttore, le scrivo in merito all'articolo «Il Papa e la "grandiosa" ital-solidarietà». Ciò che ci fa davvero grandi», firmato da Francesco Ognibene e pubblicato su "Avvenire" lo scorso 5 marzo. L'analisi proposta potrebbe, d'acchito, apparire (solo) un elogio di quella straordinaria ricchezza italiana che è il Terzo settore. Sarebbe questa una lettura certamente corretta, ma troppo semplicistica. Papa Francesco ci sta insegnando la grande lezione della "profondità per semplicità". Una metodologia di analisi delle realtà umane che, partendo da ciò che è sotto gli occhi di tutti, così come ci appare, senza sovrastrutture o secondi fini, è però in grado di condurci nelle profondità dell'annuncio cristiano, cogliendone la sua attualità. Facendo ricorso a questo metodo, attraverso la constatazione della grandezza del volontariato e di quelle straordinarie esperienze che sono la cooperazione e il variegato mondo dell'educazione (sicuramente gli oratori, ma aggiungerei anche il mondo della scuola e della scuola libera), l'articolo suggerisce una riflessione profonda sul nostro modo di essere e di stare insieme. «C'è qualcosa – rileva Ognibene – del modo in cui siamo fatti come italiani che è l'esatto contrario di altri, tristi ed egoistici stereotipi fin troppo ripetuti e persino acclamati. C'è qualcosa in noi che non si lascia illudere né piegare: è il volto della persona umana che si desidera incessantemente valorizzare e servire». Quello del Terzo settore è un segno di speranza per il Paese: è autentico, verificabile, apprezzabile da chiunque. La grandezza di quelle tre realtà elogiate da papa Francesco – che presuppongono il saper donare, il voler costruire e l'educare – sta nel loro essere generatori di fiducia, di relazioni umane e di visione condivisa. Non è qualcosa di poco conto se si consideri che, stando ai principali indicatori economici del Paese, l'unica cosa che cresce senza sosta è il livello di sfiducia che

serpeggia tra le famiglie e le imprese, riflettendosi sui consumi e sugli investimenti.

C'è allora molto da imparare da queste realtà. E, forse, anche molto da chiedere loro in termini di impegno e contributo al fine di irradiare e riattivare nel Paese quelle capacità di donare, costruire ed educare che sono il fondamento della loro straordinaria. Tali abilità costituiscono, infatti, insieme alle virtù umane, il terreno sul quale lo sviluppo economico e sociale può essere realmente per l'uomo e non a prescindere o, peggio, contro di esso.

C'è un metodo di interazione umana, uno stile relazionale e un modo di essere classe dirigente che si fonda sulla capacità di servire l'umanità, amando il mondo – con tutti i suoi difetti e limiti – appassionatamente. Una capacità quest'ultima che rende grande il nostro Terzo settore e che, se messa generosamente a disposizione del Paese, può innescare quel circolo virtuoso della fiducia senza la quale non c'è ricetta economica che possa farci realmente riscoprire la bellezza del poter "corrispondere", contribuendo tutti, ciascuno a modo suo, al bene comune.

Su tutti i mega-trend che stanno trasformando il contesto socio-economico in cui viviamo – dai cambiamenti demografici alla digitalizzazione, passando per la globalizzazione – l'opinione pubblica appare frammentata, perlopiù incapace di trovare le risposte alla complessità, incertezza e rischio che da essi derivano. Sentiamo forte la mancanza di leadership capaci di mettere in discussione i paradigmi tradizionali, di essere responsabili, sostenibili e inclusivi, di stimolare l'innovazione e la creazione del valore favorendo la cooperazione tra le persone.

Ciò su cui credo si debba lavorare – mettendo a disposizione quella sapienza cristiana e civile che anima il mondo cattolico e che condividono molte realtà del Terzo settore – è un nuovo metodo di confronto democratico, realmente inclusivo e partecipativo, capace di rilanciare i nostri valori di fondo e, facendo leva su di essi, di proporre una visione del Paese alla cui realizzazione possano sentirsi interpellati tutti: italiani e immigrati, giovani e anziani, istituzioni e imprese, famiglie e individui. Senza rendite di posizione, promuovendo i processi di scambio e il progresso delle idee, senza le quali – come diceva Cattaneo – resta chiuso il circolo delle ricchezze.

Direttore generale Centro Studi Tocqueville-Acton