



Alimentazione, Lancet: produce 30% emissioni gas serra e per 3,7 mld persone no cibi sani

Descrizione

(Adnkronos) (EMBARGO ALLE 00.30 DI DOMANI) Il peso di una forchetta può essere insostenibile. Anche se è difficile immaginare che un piccolo gesto, come quello di sedersi a tavola, possa innescare un "butterfly effect" (il battito d'ali di una farfalla che provoca un uragano dall'altra parte del mondo), un nuovo rapporto dimostra che cos'è: secondo gli esperti della Commissione Eat-Lancet del 2025, i sistemi alimentari sono i principali motori delle sfide più urgenti del mondo, dalle malattie croniche alla crescente disuguaglianza, dall'accelerazione del cambiamento climatico alla perdita di biodiversità. Il report rileva che, sebbene il mondo produca abbastanza calorie alimentari per tutti, quasi 3,7 miliardi di persone quindi quasi la metà della popolazione planetaria (8 miliardi) non hanno accesso a una dieta sana, a salari adeguati o a un ambiente pulito. Viene poi evidenziato l'impatto ambientale: la produzione alimentare rappresenta quasi il 30% delle emissioni globali di gas serra.

Questa crisi di disuguaglianza e danno ambientale minaccia la salute umana e la resilienza del pianeta Terra, avvertono gli autori. Basandosi sullo storico rapporto del 2019, la Commissione Eat-Lancet 2025 presenta quella che viene definita analisi scientifica più completa dei sistemi alimentari globali fino ad oggi. Non viene però lanciato solo un allarme. Nel documento si spiega che soluzioni sostenibili ed eque sono a portata di mano e che la "Planetary Health Diet" (Phd), che privilegia alimenti vegetali poco trasformati con un consumo moderato di prodotti animali come carne e latticini, è associata a un rischio di morte prematura inferiore del 27%.

L'adozione globale di questo modello alimentare flessibile potrebbe dunque potenzialmente prevenire circa 15 milioni di morti premature all'anno e ridurre notevolmente il rischio di malattie croniche come il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari, il cancro e le patologie neurodegenerative. Con questa svolta a tavola, in combinazione con sforzi globali per dimezzare le perdite e gli sprechi alimentari, implementare pratiche agricole sostenibili ed ecologiche e fermare la conversione agricola di ecosistemi intatti, il mondo può migliorare contemporaneamente la salute pubblica, ripristinare la salute del pianeta e fornire cibo a sufficienza per una popolazione globale prevista di 9,6 miliardi di persone entro il 2050.

La Commissione Eat-Lancet 2025 riunisce esperti mondiali in nutrizione, scienze ambientali, economia, agricoltura, giustizia e politiche sanitarie con l'obiettivo di fornire una valutazione scientifica dei sistemi alimentari fino ad oggi, offrendo nuovi dati per una trasformazione. I sistemi alimentari contribuiscono in modo significativo a molte delle crisi che affrontiamo oggi e, allo stesso tempo, sono la chiave per risolverle: evidenzia Shakuntala Haraksingh Thilsted, copresidente della Commissione e direttrice per la nutrizione, la salute e la sicurezza alimentare nel Gruppo consultivo per la ricerca agricola internazionale (Cgiar). Le evidenze presentate nel nostro rapporto sono chiare: il mondo deve agire con coraggio ed equità per garantire miglioramenti sostenibili. Le scelte che facciamo oggi determineranno la salute delle persone e del pianeta per generazioni.

La Commissione rafforza il modello della dieta della salute planetaria, introdotto per la prima volta nel 2019, descrivendo schemi alimentari equilibrati e ricchi di alimenti vegetali. Il nuovo rapporto aggiunge ulteriori prove, migliorando la rilevanza culturale, integrando l'equità sociale e fornendo indicazioni nutrizionali più precise e inclusive. Nel dettaglio, la Phd raccomanda diete flessibili e ricche di vegetali, che comprendano cereali integrali (circa 150 grammi o 3/4 porzioni al giorno), frutta e verdura (500 gr o almeno 5 porzioni al giorno), frutta secca (25 gr o 1 porzione al giorno) e legumi (75 gr o 1 porzione al giorno). Un regime completato da un apporto moderato di alimenti di origine animale come carne rossa (0-200 gr o 1 porzione a settimana), pollame (0-400 gr o 2 porzioni a settimana), pesce (0-700 gr o 2 porzioni a settimana), uova (3-4 a settimana) e latticini (0-500 gr al giorno o 1 porzione di latte, yogurt o formaggio al giorno).

Si raccomanda inoltre di limitare zuccheri aggiunti, grassi saturi e sale per ridurre le malattie croniche legate all'alimentazione. Pur suggerendo un consumo ridotto di carni rosse e lavorate a livello globale, il programma garantisce un apporto sufficiente di proteine, ferro, calcio e vitamina B12 attraverso diverse fonti vegetali e una moderata quantità di fonti animali, assicurano i promotori.

La dieta della salute planetaria non è un approccio universale: precisa Walter C. Willett, copresidente della Commissione e professore di epidemiologia e nutrizione alla Harvard T.H. Chan School of Public Health. Tiene conto della diversità culturale e delle preferenze individuali, offrendo flessibilità all'interno di linee guida chiare per raggiungere risultati ottimali in termini di salute e sostenibilità in tutto il mondo.

Il quadro della Phd 2025 supporta dunque un'ampia gamma di modelli alimentari tradizionali e contemporanei, nel rispetto delle identità culturali, dei sistemi alimentari locali e delle diverse popolazioni, riconoscendo che le esigenze variano a seconda della popolazione e delle fasi della vita e che alcuni gruppi, come donne incinte, neonati e bambini piccoli, potrebbero richiedere un supporto nutrizionale aggiuntivo. Per colmare potenziali lacune nutrizionali, si sottolinea l'importanza di adattamenti culturalmente appropriati, tra cui strategie di arricchimento e integrazione alimentare.

Il rapporto rileva inoltre che, passando a diete sane e ricche di vegetali e riducendo la domanda di alimenti ad alta intensità di risorse come la carne rossa, il modello Phd riduce le emissioni di gas serra, l'uso di suolo e acqua e l'inquinamento da nutrienti. L'allineamento globale a questo tipo di dieta ridurrebbe le emissioni di carbonio legate all'alimentazione di oltre il 15% rispetto ai valori del 2020. Una percentuale che aumenta fino ad almeno il 20% dimezzando anche gli sprechi e migliorando le pratiche di produzione. La sfida, insomma, è grande ma assicurano gli autori del report: il sistema alimentare ha un immenso potenziale per diventare motore di cambiamento positivo. Trasformarlo è una condizione preliminare per avere la possibilità di tornare a un sistema

climatico sicuro e a un pianeta sano â?? conclude Johan Rockstr m, copresidente della Commissione e direttore del Potsdam Institute for Climate Impact Research â?? Il modo in cui produciamo e consumiamo cibo influenza lâ??aria che respiriamo, lâ??acqua che beviamo, il suolo in cui crescono i nostri raccolti e la salute e la dignit  dei lavoratori e delle comunit  . Affrontare questi problemi interconnessi richiede unâ??azione globale coordinataâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. sal

Data di creazione

Ottobre 2, 2025

Autore

redazione

default watermark