

E' nata la "dieta della salute planetaria", per evitare 11 milioni di decessi e salvare il Pianeta



Il report è stato pubblicato dalla rivista scientifica "The Lancet", e mira a dimezzare la carne e raddoppiare frutta e verdura entro il 2050

Un' **alimentazione che migliori la salute delle persone e salvi il Pianeta?** Esiste, ed è stata nominata " **dieta della salute planetaria**". Creata da una

commissione internazionale, la **Commissione Eat-Lancet**, questo regime alimentare richiede **enormi tagli al consumo di carne nei Paesi occidentali**, ma anche un **aumento del consumo di vegetali**.

Se da un lato la Commissione Eat-Lancet elabora delle linee guida per nutrire la popolazione mondiale, dall'altra cerca di affrontare il ruolo dell'agricoltura e degli allevamenti nell'impatto che hanno con l'ambiente.

Globalmente, in media questa dieta **vuole dimezzare il consumo di carne e raddoppiare quello di frutta e verdura entro il 2050**, quando cioè si stima che la popolazione mondiale raggiungerà i 10 miliardi. Tuttavia in alcune zone la rivoluzione alimentare dovrebbe essere ancora più sostanziale: infatti, se i nordamericani dovrebbero ridurre la carne rossa dell'84% e aumentare il consumo di legumi di sei volte, nel caso degli europei la carne rossa dovrebbe essere ridotta del 77% e dovrebbe aumentare di 15 volte il consumo di noci e semi.

Dal punto di vista salutare, si tratta di un cambiamento indispensabile, in quanto la cattiva alimentazione è la principale causa di morbidità nel mondo, con 800 persone che muoiono di fame, 2 miliardi malnutrite e altri 2 miliardi in sovrappeso o in condizioni di obesità. Il passaggio ad una dieta più salutare potrebbe far **evitare 11 milioni di morti premature all'anno, secondo gli esperti**.

Dal punto di vista ambientale, invece, **gli allevamenti intensivi devastano l'ambiente**, poiché vengono rase al suolo le foreste per fare spazio ad essi, e miliardi di bovini provocano emissioni di metano che, a loro volta, vanno a nuocere in termini di riscaldamento globale.

Il Prof. Johan Rockström dello Stockholm Resilience Centre (Svezia), un autore del rapporto, ha commentato: "L'umanità rappresenta una minaccia per la stabilità del Pianeta", e gli fa eco Walter Willett dell'Università di Harvard: "L'alimentazione nel mondo deve cambiare radicalmente".

Il rapporto sulla dieta per la salute planetaria è stato pubblicato su **The Lancet**, e prevede un' **alimentazione in gran parte vegetale**. È di circa 2500 calorie al giorno, e permette massimo un hamburger di manzo e due porzioni di pesce a settimana, mentre la maggior parte delle proteine deriva da legumi e frutta secca. Nelle linee guida rientrano anche un bicchiere di latte al giorno,

così come uno o due uova a settimana, ma la metà di tutta la dieta è a base di frutta e verdura, così come un terzo è costituito da cereali integrali.

Afferma Willett: "Non stiamo parlando di una dieta di privazioni; stiamo parlando di **un modo di mangiare sano, gustoso e piacevole**". Continua Tim Lang dell'University of London: "Abbiamo bisogno di una trasformazione significativa, che modifichi il sistema alimentare globale su una scala mai vista prima, in modo appropriato alle caratteristiche di ogni Paese. Gli obiettivi scientifici che abbiamo elaborato per una dieta sana e sostenibile sono una base importante, che sosterrà e guiderà questo cambiamento"

La Commissione è frutto di un progetto di 3 anni che ha unito **37 esperti di salute, alimentazione e sostenibilità ambientale, provenienti da 16 Paesi diversi**. Tra questi, c'è anche il nome dell'**italiano Francesco Branca**, direttore del Dipartimento della nutrizione per la salute e lo sviluppo dell'Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS).

Link:

<http://www.earthday.it/Alimentazione/E-nata-la-dieta-della-salute-planetaria-per-evitare-11-milioni-di-decessi-e-salvare-il-Pianeta>