

# GIUSTO COMPROMESSO

## Il rapporto tra alimentazione e ambiente



### AUTORI

Lisa De Bellis, Enrica Favaro

Università degli Studi di Torino – DIPARTIMENTO DI SCIENZE MEDICHE

[lisa.debellis@unito.it](mailto:lisa.debellis@unito.it), [enrica.favaro@unito.it](mailto:enrica.favaro@unito.it)

### SCUOLA

L'articolo è stato revisionato dagli studenti e dalle studentesse di terza superiore del Liceo scientifico Statale Gobetti di Torino

La crisi climatica è sicuramente una delle sfide più difficili che l'uomo abbia mai dovuto affrontare.

La Commissione EAT-Lancet riferisce che, nonostante la produzione alimentare abbia cercato di tenere il passo con la crescita della popolazione, più di 820 milioni di persone non riescono a raggiungere i loro fabbisogni alimentari giornalieri, mentre un numero ancora più elevato di individui consuma diete di bassa qualità che causano carenze di micronutrienti e contribuiscono a un aumento dell'incidenza dell'obesità (1).

Siamo quasi a un punto di non ritorno e ora necessitiamo di un cambiamento concreto perché c'è la possibilità che non vengano soddisfatti gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'ONU e l'Accordo di Parigi, che riassumendo si propongono di mantenere il riscaldamento globale ben al di sotto dei 2 °C, aspirando a 1,5 °.



Figura 1

17 OBIETTIVI DI SVILUPPO SOSTENIBILE, per maggiori approfondimenti <https://www.agenziacoazione.gov.it/comunicazione/agenda-2030-per-lo-sviluppo-sostenibile/>

*E cosa succede se non si soddisfano questi obiettivi?*

Il rischio, cari ragazzi, è un pianeta fortemente danneggiato per le generazioni future. Per la prima volta si è entrati in un'era geologica nella quale la crosta

---

terrestre non sta cambiando a causa delle necessità naturali, ma per via delle azioni compiute dall'uomo.

Non possiamo infatti paragonare le glaciazioni avvenute fino a 10.000 anni fa al dimezzamento della superficie dei ghiacciai piemontesi avvenuto negli ultimi 50 anni (da 56,4 km a 28 km!) (2).

Secondo fonti scientifiche, la produzione alimentare contribuirebbe in modo significativo al cambiamento climatico, generando circa il 30% delle emissioni globali di gas serra (3), (4) rispetto ad altri settori quali, ad esempio, il riscaldamento domestico e i trasporti.

Infatti, negli ultimi 50 anni la nostra impronta ecologica è incrementata del 190% con un effetto diretto sul consumo di suolo (5) a tal punto che il bilancio del pianeta è diventato negativo, ciò vuol dire che consumiamo più risorse di quante gli ecosistemi siano in grado di rigenerarne (6).

Proviamo a ragionare su un concetto per noi ormai scontato.

*Com'è possibile che alcune tipologie di prodotti confezionati (pensiamo ad esempio ai nostri biscotti preferiti) si possano trovare in tutto il mondo sempre identici per gusto, sapore e dimensioni?*

La transizione nutrizionale ha portato ad un passaggio rapido e accelerato da stili di consumo basati sulle tradizioni, verso consumi prevalenti di cibo industrialmente lavorato e processato. Un tipico esempio di questo è la perdita di aderenza alla Dieta Mediterranea nel nostro paese.

I prodotti che consumiamo arrivano spesso dall'altra parte del mondo e oltre alla tradizionalità stiamo perdendo anche il concetto di biodiversità e prodotti della terra a km0, tutto questo a discapito del benessere del nostro pianeta.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito nel 1946 il concetto di salute come «Una condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale e non esclusivamente l'assenza di malattia o infermità» (7), mentre la *Food and Agriculture Organization* (FAO) ha definito nel 2010 le diete sostenibili come «diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future. Concorrono alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, sono accettabili culturalmente, economicamente eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e, contemporaneamente, ottimizzano le risorse naturali e umane”.

*Possiamo fare qualcosa, da un punto di vista pratico, per trovare un giusto compromesso tra la nostra salute e quella dell'ambiente?*

La Commissione EAT-Lancet ha fornito una soluzione che non costringe a diventare forzatamente vegani o vegetariani nel caso in cui non ce ne sia la possibilità o non lo si desideri per qualsivoglia ragione, ma suggerisce un'interessante soluzione per procedere con le proprie abitudini e fermarsi al punto di massima tollerabilità.

Secondo quanto suggerito dalla Commissione, cereali e derivati, latte e derivati, frutta, verdura, patate, olio extra vergine di oliva e zuccheri aggiunti, se consumati secondo quanto definito dalle linee guida italiane LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia, risultano un buon punto di partenza verso una visione di alimentazione sostenibile.

Un focus importante riguarda invece il consumo del secondo piatto.

Sostanzialmente viene suggerito il consumo settimanale di:

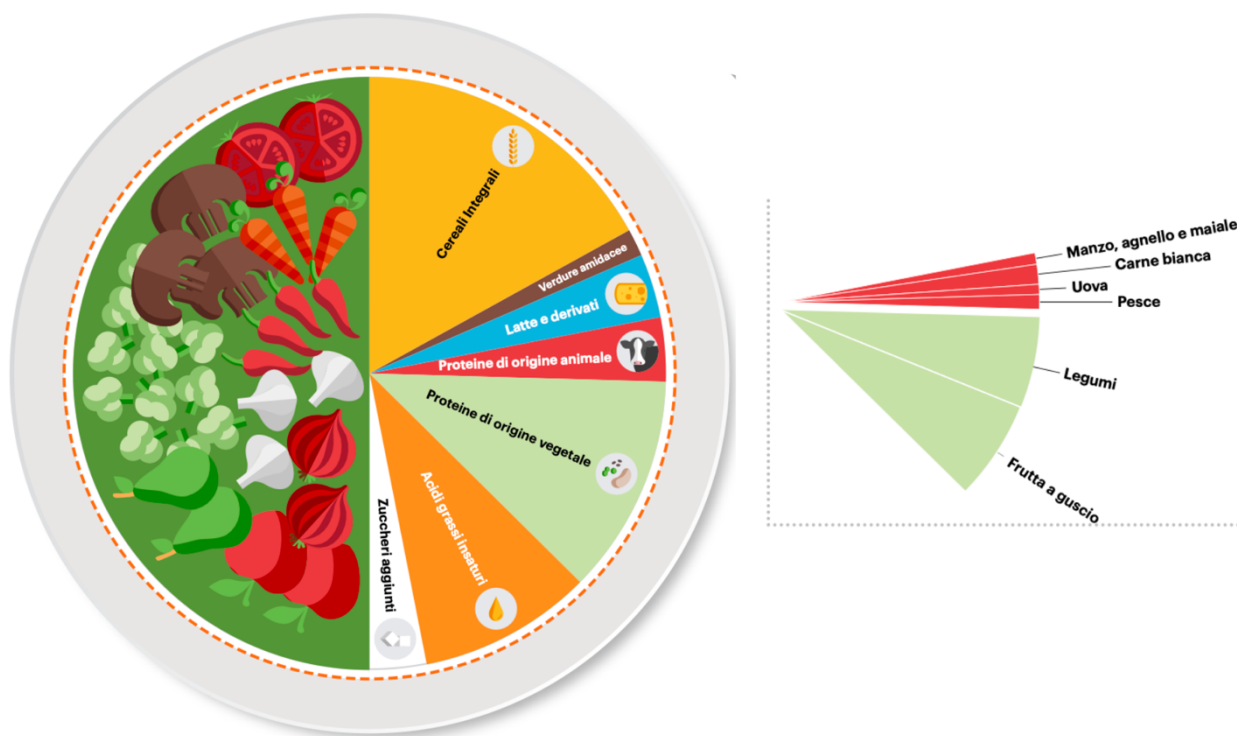
- 100 g di carne tra manzo, agnello e maiale (per intenderci è circa una fettina della grandezza di una mano);

- 200 g di carne di pollo o altre carni bianche (esattamente il doppio della porzione di carne rossa);
- 100 g di uova (2 uova);
- 200 g di pesce.

Tuttavia, si hanno a disposizione ben 525 g di legumi a settimana che corrispondono a circa 8-10 porzioni e 50 g di frutta a guscio come dose giornaliera.

*Come mai abbiamo trasformato i valori dell'immagine in frequenze settimanali?*

Questo può servirci per rendere il concetto più semplice, infatti per dare una decisa spinta alla questione ambientale basterebbe limitare la nostra assunzione di proteine animali come segue: da 1 a 3 volte a settimana la carne (tra rossa e bianca), 1-2 volte a settimana il pesce, 1 volta a settimana le uova, 1-2 a settimana il formaggio e le restanti porzioni proteiche dovrebbero idealmente essere a base di legumi e derivati vegetali.



**Figura 2**

Consiglio per comporre il "piatto sano e sostenibile" secondo la Commissione EAT (1)

---

*Cosa ne pensate di questo compromesso?*

Si presuppone che nel 2050 la popolazione mondiale sarà pari a 10 miliardi di persone; quindi, nonostante le difficoltà che ci troviamo ad affrontare attualmente ci saranno quasi due miliardi di persone in più da sfamare.

Secondo la Commissione, seguendo la Dieta Planetaria (definizione del 2015 - Rockefeller Foundation-Lancet Commission on Planetary Health), ovvero quanto affermato fino ad ora, potremmo riuscire a rispettare le direttive previste dall'Accordo di Parigi entro il 2050.

*“Mamma che ne dici se stasera mangiamo pasta e fagioli, sai che oltre al costo molto basso anche l’ambiente te ne sarebbe molto grato”.*

Possiamo ancora fare qualcosa per l’ambiente.

---

## GLOSSARIO – definizioni dell'Enciclopedia Treccani

**Sviluppo sostenibile:** secondo la definizione proposta nel rapporto “Our Common Future” pubblicato nel 1987 dalla Commissione mondiale per l’ambiente e lo sviluppo (Commissione Brundtland) del Programma delle Nazioni Unite per l’ambiente, per sviluppo sostenibile si intende uno sviluppo in grado di assicurare «il soddisfacimento dei bisogni della generazione presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di realizzare i propri».

**Dieta:** [dal lat. *diaeta*, gr. *δίαιτα* «modo di vivere»] nell’antica medicina greca, il complesso delle norme di vita (alimentazione, attività fisica, riposo, ecc.) atte a mantenere lo stato di salute.

**Emissioni inquinanti:** fenomeno fisico consistente nel rilascio di sostanze chimiche inquinanti, che mutano la composizione o lo stato fisico dell’atmosfera alterando, in tal modo, le condizioni di salubrità dell’aria e influenzando sulle risorse biologiche, gli ecosistemi e le infrastrutture.

## BIBLIOGRAFIA

1. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, Garnett T, Tilman D, DeClerck F, Wood A, Jonell M, Clark M, Gordon LJ, Fanzo J, Hawkes C, Zurayk R, Rivera JA, De Vries W et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems.
2. LIFEGATE [https://www.lifegate.it/in\\_piemonte\\_ghiacciai\\_alpini\\_dimezzati](https://www.lifegate.it/in_piemonte_ghiacciai_alpini_dimezzati).
3. Cambiamento climatico e sistema alimentare. Documento di posizione <https://www.slowfood.com/slowlife/wp-content/uploads/ITA-PAPER-climatechange.pdf>.
3. Cambiamento climatico e sistema alimentare. Documento di posizione <https://www.slowfood.com/slowlife/wp-content/uploads/ITA-PAPER-climatechange.pdf>.
4. Gonzalez Fischer C, Garnett T. Plates, pyramids and planets Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. <http://www.fao.org/g3/i5640e/i5640E.pdf>.
5. WWF [https://www.wwf.it/il\\_pianeta/biodiversita/cause\\_della\\_perdita/](https://www.wwf.it/il_pianeta/biodiversita/cause_della_perdita/)
6. AICS, Obiettivi di sviluppo sostenibile | SDGs | <https://www.aics.gov.it/home-ita/settori/obiettivi-di-sviluppo-sostenibile-sdgs>
7. Preambolo alla costituzione dell’Organizzazione Mondiale della Sanità come adottato dalla Conferenza Internazionale della Sanità. Sottoscritto il 22 luglio 1946 dai rappresentanti di 61 stati (Official Records of the World Health Organization),