
Che cos'è la dieta "della salute planetaria"?

Lun 22/06/2020 - 09:54

La dieta "della salute planetaria" (o alimentazione planetaria, dall'inglese Planetary Health Diet) è una "ricetta" per un'alimentazione globale con buone prospettive per il futuro. Il concetto mostra come si può garantire un'alimentazione adeguata per dieci miliardi di persone e rispettare al contempo i limiti ecologici del pianeta in modo da salvaguardare la salute sia degli uomini sia della Terra.

Per raggiungere questi obiettivi però, sono necessari notevoli cambiamenti, sia sulla nostra tavola sia nella produzione alimentare. Attualmente, infatti, in tutto il mondo l'alimentazione è una delle cause principali dell'obesità e delle cosiddette malattie della civiltà. La produzione alimentare globale genera grandi quantità di gas a effetto serra nocivi per il clima, causa il degrado ambientale e costituisce una minaccia per la biodiversità.

"Per superare questi problemi, la dieta planetaria punta su un'alimentazione prevalentemente vegetale a base di molta frutta, verdura, prodotti integrali, legumi e noci", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, "integrata da una quantità moderata di pesce, frutti di mare e carni di pollame. Se sulla tavola giungono più prodotti vegetali e meno animali, per la produzione di generi alimentari è sufficiente una superficie più contenuta e viene emessa una minore quantità di gas a effetto serra nocivi per il clima". In questo menu ottimale si riduce notevolmente il consumo di carne rossa, latticini, zuccheri, grassi animali e verdure ricche di amido. In tal modo – secondo un calcolo puramente matematico – in una popolazione mondiale di dieci miliardi di persone ciascuna di esse potrà assumere ogni giorno 2.500 chilocalorie e una quantità sufficiente di tutte le sostanze nutritive necessarie. Il concetto è flessibile, perché possa essere adattato alla cultura alimentare locale di qualsiasi parte del mondo.

Altri propositi o cambiamenti importanti riguardano l'ecologizzazione dell'agricoltura e il dimezzamento dello spreco di generi alimentari. Si richiede di rendere la produzione di generi alimentari generalmente più sostenibile, di ridurre il bisogno di superficie e acqua e di salvaguardare la diversità biologica.

Per approfondimenti (sito internet in lingua tedesca): <https://www.bzfe.de/inhalt/planetary-health-diet-33656.html>

