

16 ottobre, Giornata mondiale dell'alimentazione: Una dieta globalmente sostenibile

Ven 15/10/2021 - 11:57

La Dieta della Salute Planetaria è una "ricetta" per una nutrizione globale sostenibile dell'Umanità. Si tratta semplicemente di un cambiamento globale nel sistema alimentare, per la salute della Terra e dei suoi abitanti.

Nel 2050, quasi 10 miliardi di persone abiteranno la terra, attualmente ce ne sono circa 7,8 miliardi. Oggi oltre 800 milioni di persone soffrono costantemente la fame, mentre, all'opposto, un numero ancora maggiore di persone è in sovrappeso.

L'approccio olistico della salute planetaria presuppone che senza un pianeta sano, non ci possa essere salute a lungo termine per l'umanità. Se e come si possa produrre in futuro una quantità sufficiente di cibo sano per tutti gli abitanti della terra senza sfruttare le risorse naturali e senza danneggiare l'ambiente, il clima e la natura, è quindi una delle domande centrali da porsi.

La Commissione EAT-Lancet, composta da 37 scienziati di diverse discipline e di 16 paesi, ha provato a dare una risposta a questa domanda. Ha definito una dieta che possa promuovere la salute umana e al tempo stesso preservare la salute del pianeta. La cosiddetta dieta planetaria o Planetary Health Diet è una dieta prevalentemente vegetale a base di molte verdure, frutta, cereali integrali, legumi e noci.

Piccole o moderate quantità di latticini, pesce, frutti di mare e carne possono integrare l'apporto dei nutrienti vegetali. Poiché le raccomandazioni sono volutamente mantenute flessibili, possono essere adattate alle culture alimentari locali e alle preferenze individuali in qualsiasi parte del mondo. Mettere nel piatto più prodotti di origine vegetale e meno prodotti di origine animale porta immensi benefici all'ambiente e alla salute umana.

E' necessaria meno terra per la produzione di cibo e mangimi, e vengono prodotti meno gas serra, dannosi per il clima.

Secondo alcuni modelli matematici, un cambiamento nella dieta verso una dieta planetaria potrebbe prevenire circa 11 milioni di morti tra gli adulti, in tutto il mondo, ogni anno.

Il menù della dieta planetaria e informazioni più dettagliate sono disponibili qui sotto.

[Una dieta globalmente sostenibile.pdf](#)377.4 KB