

## LO STUDIO

### Il cibo che fa bene (al pianeta)

DANIELA FASSINI

Diete sane e sostenibili possono ridurre del 20% le morti premature e del 30% le emissioni di gas serra «Foreste distrutte e allevamenti intensivi: non criminalizziamo un singolo alimento ma l'interosistema» Ogni giorno, per tre volte, con la scelta del cibo che mettiamo in tavola, possiamo salvare il pianeta e la nostra salute. Perché il benessere del mondo e di noi stessi dipende molto anche da quello che scegliamo di mangiare, dalla colazione, al pranzo, fino alla cena (anche se fino a un terzo delle calorie che introduciamo è fuori pasto).

Diete più sane e sostenibili possono ridurre almeno del 20% le morti premature, e almeno del 30% le emissioni di gas serra legate al cibo, migliorando la nostra longevità, il nostro benessere e la salute del clima. Fondazione Barilla, a pochi giorni dalla Giornata Mondiale della Terra che si celebra il prossimo 22 aprile, presenta una doppia piramide della salute e del clima, fondata su basi scientifiche, in grado di proporre una nuova visione del cibo che guarda alla tradizione culturale e gastronomica in tutto il mondo. Questa Doppia Piramide suddivide gli alimenti della nostra tradizione gastronomica in base al loro impatto sulla salute (guardando all'effetto sulle malattie cardiovascolari) e sul clima (in termini di CO2 emessa per produrre quel dato alimento). Si tratta di modelli differenti che, per ogni classe di alimenti, indicano i cibi più adatti a ciascuna cultura gastronomica per sette grandi aree del Pianeta (Asia meridionale, Asia orientale, Africa, Mediterraneo, Paesi nordici e Canada, America Latina e Stati Uniti). Scelte alimentari sane con in più la salvaguardia di biodiversità e risorse idriche, la riduzione della povertà, nonché benefici economici: si stima infatti che se i consumi alimentari resteranno invariati, nel 2030 questi costeranno all'anno oltre 1.300 miliardi di dollari per mortalità e malattie non trasmissibili e oltre 1.700 miliardi di dollari per gli effetti del cambiamento climatico.

La doppia piramide della salute e del clima mostra come i cibi che favoriscono la nostra salute - come frutta, verdura e cereali integrali, noci e legumi - sono in genere anche quelli a basso impatto ambientale, che inquinano di meno. E se la varietà resta uno dei principi cardine della corretta alimentazione, una delle principali novità di questo modello vede la distinzione tra i diversi gruppi alimentari a base di proteine animali. Sia per la salute che per l'ambiente vanno prediletti gli alimenti vegetali, con i legumi come fonti proteiche; e chi non vuole rinunciare a nulla potrà sempre scegliere tra pesce, uova, pollame e latticini rispetto a carni rosse e insaccati il cui consumo dovrebbe rimanere limitato. «Il cibo diventa uno strumento importante per contrastare le malattie croniche non trasmissibili - spiega Gabriele Riccardi, Professore di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, Università di Napoli 'Federico II' - ogni anno nel mondo ci sono 41 milioni di morti per



## Avvenire

---

malattie non trasmissibili, di cui al primo posto quelle cardiovascolari che rappresentano un terzo di tutte le morti anche in età relativamente giovani. Una dieta corretta è in grado di ridurre del 50% questa mortalità». Per ottimizzare l'impatto della dieta sugli eventi cardiovascolari, «il consumo di frutta e verdura dovrebbe avvenire due volte al giorno». E se consideriamo che il 73% della terra emersa è utilizzata dall'uomo per sfamare 9 miliardi di persone al mondo, è facile capire come «il cibo sia al centro». «L'uomo distrugge foreste e produce allevamenti intensivi - aggiunge Riccardo Valentini, professore all'Università degli Studi della Tuscia -. Le carni rosse ad esempio hanno un impatto sul cambiamento climatico dalle 20 alle 30 volte in più rispetto a un piatto vegetale. Il problema non è quello di criminalizzare un singolo cibo ma l'intero sistema». RIPRODUZIONE RISERVATA La Fondazione Barilla presenta la doppia piramide relativa a clima e salute. «Ciascuno di noi ha il potere di plasmare il futuro tre volte al giorno, attraverso le scelte alimentari» Le carni rosse hanno un impatto sul cambiamento climatico dalle 20 alle 30 volte maggiore rispetto a un piatto vegetale.