
ANSA.it - Salute&Benessere

Lancet lancia dieta 'universale', salva salute e pianeta

Raddoppiare consumi 'vegetali' e dimezzare quelli di carne rossa

Redazione ANSA BRUXELLES 17 gennaio 2019 13:15



Le cattive abitudini a tavola provocano rischi più alti per la salute di tabacco, sesso non protetto e alcol tutti insieme. Per salvare noi e il pianeta occorre raddoppiare a livello globale i consumi di frutta, verdura, legumi e noci e ridurre di oltre il 50% quelli di zuccheri e carni rosse entro il 2050. Sono alcuni dei passaggi dello studio della Commissione Eat-Lancet che sarà presentato oggi a Oslo e pubblicato dalla prestigiosa rivista scientifica Lancet. La commissione, finanziata dalla Fondazione Eat della coppia di miliardari norvegesi Petter e Gunhild Stordalen, riunisce autori considerati tra i massimi esperti di nutrizione e sostenibilità (dal professore di Harvard Walter Willett all'inventore del 'chilometro zero' Tim Lang) provenienti da università di tutto il mondo e organizzazioni come Fao e Oms. L'obiettivo è piuttosto ambizioso: proporre una 'dieta sana universale di riferimento' basata su criteri scientifici per nutrire in modo sostenibile una popolazione mondiale di 10 miliardi di persone nel 2050 ed evitando fino a 11,6

milioni di morti l'anno dovuti a malattie legate ad abitudini alimentari non sane.

Uno dei riferimenti espliciti del gruppo di studiosi è la dieta Mediterranea nella versione 'frugale' praticata in Grecia alla metà del secolo scorso. La dieta universale prevede l'assunzione di 2.500 chilocalorie al giorno che, in una gamma flessibile, si traducono in approssimativamente 230 grammi di cereali integrali, 500 di frutta e verdura, 250 di latticini, 14 di carni (bovine o suine o ovine), 29 di pollo, 13 di uova, 28 di pesce, 75 di legumi, 50 di noci, 31 di zuccheri (aggiunti e non). Condimento consigliato gli oli vegetali, extravergine di oliva o colza. Oltre a cambiare i consumi, riducendo gli sprechi del 50%, gli autori del rapporto fissano obiettivi-limite nell'utilizzo di terra, acqua e nutrienti per la produzione agricola sostenibile. E indicano una grande varietà di aree di intervento per raggiungere questi risultati coinvolgendo governi, industrie e società, come ad esempio l'educazione e l'informazione, l'etichettatura, tasse sul cibo, il sostegno economico alla produzione di alimenti sani.

Ma lo studio di Lancet secondo cui è necessaria una sensibile riduzione dei consumi di carne per nutrire il pianeta in modo sostenibile "ripropone vecchi argomenti anti-zootecnia" e "distorce dati a fini ideologici", secondo l'associazione europea dei trasformatori di carne (Clitravi). Lo studio della Commissione Eat-Lancet, si legge in una nota, trascurava per esempio l'impatto ambientale di altri settori: "Un volo di andata e ritorno da Roma a Bruxelles genera emissioni molto più elevate rispetto al consumo annuale di carne e salumi" di una persona. Una "dieta equilibrata e un regolare esercizio fisico possono fare la differenza", chiude la nota, "speriamo che la Commissione Eat Lancet voglia tener conto di questo e di tutte le innovazioni su cui il settore sta investendo per ridurre l'impatto ambientale".

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA