



Nei prossimi anni la nostra salute dipenderà dalla trasformazione dei sistemi di produzione del cibo

Verso il passaggio a **uno stile alimentare salutare**

di Cristina Cuscunà

Che il pianeta sia in sofferenza o, meglio, che dia palesi segnali di insofferenza agli impatti delle attività umane sul suo equilibrio, non è cosa nuova. Già nel 2019 un gruppo di studiosi internazionale e indipendente, attraverso la rivista *The Lancet*, lanciava questo messaggio: esiste una stretta connessione tra i sistemi di produzione e trasformazione del cibo e l'ambiente. Per salvare il pianeta è necessario avviare una "great food transformation" e agire a partire dalla scelta del cibo da produrre e dai suoi sistemi di produzione.

La vera novità sta nel fatto che lo studio, intitolato "Food in Anthropocene; the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems", mette in relazione la salute del pianeta con la nostra e stima che i cambiamenti derivanti dal consumo di una dieta salutare possano portare benefici sostanziali alla salute umana, evitando circa 10,8 - 11,6 milioni di decessi all'anno, pari a una riduzione del 19,0 - 23,6%. Uno stile alimentare salutare consiste nell'aumentare la quota di alimenti vegetali (cereali integrali, legumi, verdura e frutta), consumare basse quantità di cibi di origine animale, privilegiare il consumo di grassi prevalentemente insaturi, ridurre al minimo – se non decisamente evitare – il consumo di alimenti raffinati, ultraprocesati e con zuccheri aggiunti. Su questa base EAT-Lancet fa un'altra connessione importante: una dieta si può definire salutare, se il cibo proviene da sistemi di produzione puliti e sostenibili.

Raggiungere uno stile alimentare salutare con alimenti provenienti da sistemi di produzione puliti e sostenibili

Secondo lo studio, il passaggio a una produzione sostenibile di cibo entro il 2050 richiederà una riduzione di almeno

il 75% dei divari di rendimento, la redistribuzione globale dell'uso di fertilizzanti azotati e di fosforo, il riciclaggio del fosforo, dei miglioramenti radicali nell'efficienza del fertilizzante e del consumo idrico, una rapida implementazione delle opzioni a livello agricolo per ridurre le emissioni di gas serra, l'adozione di pratiche di gestione del territorio capaci di ridurre drasticamente la produzione di carbonio dell'agricoltura e un cambiamento fondamentale nelle priorità di produzione.

Il mio osservatorio

Dal punto di vista di personal chef, specializzata in cucina per la prevenzione e la salute e impegnata da anni a far ritrovare alle persone il benessere attraverso il cibo, sperimento quotidianamente il "potere del cibo" sul corpo e sulla mente, sia in negativo che in positivo. Quello che osservo è che i maggiori risultati si ottengono con cibo integro e pulito. Sposando la richiesta di EAT-Lancet di adottare obiettivi scientifici da parte di individui e di organizzazioni in tutti i settori, faccio appello al senso di responsabilità dei singoli, soprattutto là dove le politiche non arrivano. Come sprono le persone che mi seguono in cucina a procurarsi cibo salutare, invito gli agricoltori a impegnarsi sempre di più per offrirci cibo da produzioni pulite e sostenibili.

 **la cucina
di Armonia**

www.lacucinadiarmonia.it

