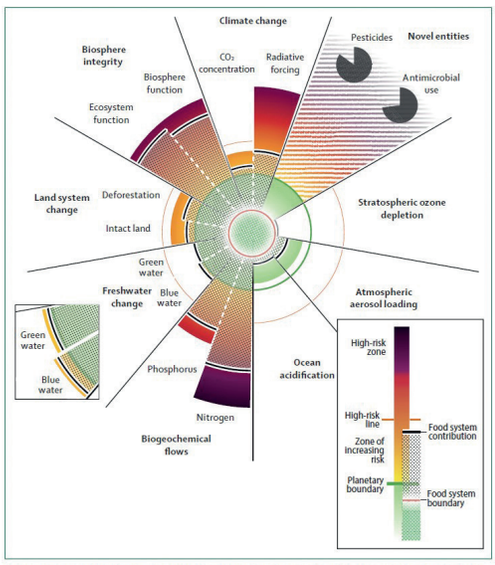


Figure 1: Status of food system pressures across all nine planetary boundaries (indicated by the black dotted pattern) and the food system boundaries (red line)

The EAT–Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems, Johan Rockström, Shakuntala Haraksingh Thilsted, Walter C Willett, Line J Gordon, Mario Herrero, Christina C Hicks et al., The Lancet, Vol. 406 No. 10512,p. 1630



Mediterranean diet: Why a new pyramid? An updated representation of the traditional Mediterranean diet by the Italian Society of Human Nutrition (SINU), Francesco Sofi, Daniela Martini *, Donato Angelino, Giulia Cairella, Angelo Campanozzi, Francesca Danesi, Monica Dinu, Daniela Erba, Licia Iacoviello, Nicoletta Pellegrini, Laura Rossi, Salvatore Vaccaro, Anna Tagliabue, Pasquale Strazzullo, Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases 35 (2025) 103919, p. 2.

EAT Lancet Commission: è urgente implementare la produzione di cibo da sistemi alimentari sani, sostenibili e giusti

di **Cristina Cuscunà**

A gennaio 2025 iniziavo a scrivere su questa rivista con un articolo dedicato alla correlazione tra la nostra salute e i sistemi di produzione e trasformazione del cibo, basato sulle conclusioni raggiunte dalla EAT-Lancet Commission nel 2019. A distanza di un anno torno sul tema, perché la stessa Commissione a ottobre 2025 ha pubblicato un nuovo studio dal titolo "The EAT-Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems", che ha confermato gli obiettivi fissati nel 2019, fornendo indicazioni importanti su come raggiungerli.

La violazione dei limiti planetari

Rispetto al 2019, per la prima volta lo studio di Lancet misura l'impatto dei sistemi alimentari sui cosiddetti limiti planetari, cioè i nove processi biofisici chiave che regolano la stabilità e la resilienza del sistema terrestre. Il cibo è causa di cinque trasgressioni di tali limiti: il cambiamento del sistema terrestre, l'integrità della biosfera, il cambiamento delle acque dolci, i flussi biogeochimici e circa il 30% delle emissioni di gas serra che causano il cambiamento climatico. Come e dove viene prodotto il cibo, quali alimenti vengono prodotti e consumati e quanto viene perso e sprecato, tutti questi fattori contribuiscono alle trasgressioni dei limiti planetari. La conclusione è che nessuna soluzione sicura alle crisi climatiche e alle minacce alla biodiversità è possibile senza una trasformazione globale dei sistemi alimentari.

La dieta per la salute del pianeta

Lo studio introduce il concetto di dieta per la salute planetaria (PHD), vale a dire un modello alimentare che contribuisce a ottenere risultati ottimali dal punto di vista della salute umana e può essere applicato a livello globale a diverse popolazioni e contesti, tenendo conto anche delle differenze culturali e regionali. La PHD è ricca di vegetali: cereali integrali, verdura, frutta fresca e secca, semi e legumi costituiscono un'ampia percentuale degli alimenti consumati, solo completata da quantità moderate di pesce, latticini, uova e carne. Questo modello alimentare è stato costruito, analizzando gli effetti diretti delle diverse diete sulla salute umana, ma le evidenze scientifiche suggeriscono che la sua adozione ridurrebbe l'impatto ambientale e le carenze nutrizionali della maggior parte delle diete moderne.

La nuova piramide della dieta mediterranea SINU

In parallelo e partendo dalle stesse evidenze scientifiche, a febbraio 2025 la SINU ha aggiornato la piramide della dieta mediterranea, ponendo l'accento sugli alimenti di origine vegetale, tra cui frutta, verdura, cereali integrali, legumi e olio extravergine di oliva e riflettendo sul loro significato storico e scientifico. Il consumo di prodotti di origine animale, in particolare le carni rosse e lavorate, viene ridimensionato, mentre latticini, carni bianche e uova sono raccomandati per un consumo moderato e con frequenza settimanale. La nuova piramide è il risultato della disamina degli studi che stabiliscono i legami fra cibo e malattie croniche e si pone in linea con le raccomandazioni globali della FAO e dell'OMS, offrendo una guida completa per adottare uno stile di vita alimentare sano e sostenibile, preservando le tradizioni culturali e affrontando le sfide nutrizionali e ambientali contemporanee.

Cosa aspettiamo ancora?

la cucina di Armonia
www.lacucinadiarmonia.it

