



Le indicazioni OMS e FAO per una dieta sana e sostenibile

È possibile seguire una dieta improntata alla sostenibilità? Gli esperti della salute, della nutrizione e dell'agricoltura ci forniscono le linee guida verso uno stile alimentare più sicuro e sano



Attualmente il sistema alimentare è la fonte principale del degrado ambientale e del cattivo stato di salute delle persone. Patologie cardiache ed epatiche, [diabete](#), insufficienza renale e alcuni tipi di tumore, solo per fare qualche esempio, sono aggravati proprio da abitudini alimentari scorrette.

Inoltre l'umanità si interfaccia oggi con due realtà simili e opposte. Se da un lato abbiamo **più di 800 milioni di persone che soffrono la fame**, dall'altro ci scontriamo con l'obesità. Due miliardi di soggetti, infatti, seguono una **dieta ipercalorica** ma paradossalmente sono carenti di vitamine e minerali (dati aggiornati al 2019).

Gas serra e inquinamento nella produzione del cibo

Volendo fornire ancora alcuni dati importanti, si stima che il **20-35% dei gas serra scaturiscano dall'insieme delle attività connesse alla produzione alimentare** e, successivamente, al consumo e allo smaltimento.

Da non trascurare l'**occupazione del suolo**, che corrisponde al 40% delle terre coltivabili del Pianeta, e l'**inquinamento terrestre e acquatico** che deriva dalle pratiche di allevamento e coltivazione con antibiotici e fertilizzanti. Una collezione di azioni che conduce alla perdita degli habitat naturali e alla **riduzione della biodiversità del pianeta**.

Futuri bisogni di una popolazione sempre più urbanizzata

La **situazione è destinata ad aggravarsi**, secondo gli esperti. Le stime di crescita della popolazione mondiale al 2050 indicano che avverrà un aumento dell'affluenza alle zone urbanizzate. Già attualmente, i consumi nei distretti urbani sono più intensi; la domanda di cibo, specialmente processato, è molto più alta che nei luoghi isolati, dove invece si fa affidamento al territorio e all'autoproduzione. In particolare ci si attende un aumento della domanda di prodotti come carne, pesce, uova, latticini, zuccheri, grassi ed oli.



La crescita dell'urbanizzazione, secondo gli esperti, determinerà una maggiore richiesta di certi alimenti.

Indicazioni OMS e FAO per seguire una dieta salutare e sostenibile

Alcune indagini hanno dimostrato che il ridimensionamento del consumo di prodotti animali potrebbe **ridurre sia l'emissione dei gas serra del 50%** che il **rischio di mortalità prematura del 20%**. Quindi, limitando la frequenza di consumo e/o le porzioni di carne, pesce e formaggi, si otterrebbe una dieta nutrizionalmente e caloricamente adeguata. Tutto questo, senza adottare necessariamente lo stile [vegano](#) o [vegetariano](#).

D'altra parte, non si deve commettere l'errore di sottovalutare anche l'**impatto delle coltivazioni**: i vegetali non sono esenti da problematiche; consideriamo, ad esempio, l'**utilizzo dei pesticidi e dei fertilizzanti** che vengono sversati nell'ambiente. Per ovviare a queste conseguenze negative, la scelta dei prodotti vegetali dovrebbe ricadere su **produzioni locali e stagionali a basso impatto ambientale**, se possibile biologiche.



Si auspica un maggiore consumo di produzioni locali e stagionali a basso impatto ambientale.

Dieta sostenibile step to step

Dal lavoro congiunto tra OMS e FAO sono stati sviluppati gli step per seguire una dieta sostenibile, ecco quali sono:

1. **Allattare al seno almeno nei primi 6 mesi di vita** del bambino, evitando lo svezzamento precoce.
2. **Evitare le bevande industriali**, gli affettati, gli snack dolci e salati, i piatti precotti e surgelati ecc.
3. Includere nella quotidianità cereali integrali, legumi, frutta secca, verdura e frutta in abbondanza, di stagione, locali.
4. **Consumare moderatamente uova**, latticini, pollame e pesce; mangiare piccole porzioni di carne rossa.
5. **Preferire l'acqua** alle altre bevande.

-
6. **Rispettare il proprio fabbisogno energetico** e di nutrienti nel contesto di uno stile di vita attivo. Non mangiare più del necessario.
 7. Scegliere di **mangiare meno prodotti animali**, specie se processati e aumentare la quota vegetale della dieta.
 8. **Variare molto il tipo di alimenti** che si consumano, per preservare la biodiversità e ridurre la pesca e l'allevamento intensivi.
 9. **Minimizzare la scelta di alimenti contenenti ormoni o antibiotici**, controllando sempre le etichette al supermercato.
 10. Ridurre la scelta di alimenti confezionati nella plastica o altri suoi derivati.
 11. **Ridurre lo spreco di cibo**, facendo una spesa più piccola ma più frequentemente.
 12. Preferire i prodotti locali.

Take home message

Alcune delle soluzioni consigliate da [OMS](#) e FAO potrebbero essere dispendiose e non tutti hanno la capacità di spesa per sostenere un'alimentazione salutare e sostenibile.

Però mettere in pratica anche parzialmente questi consigli potrebbe sortire un effetto positivo per noi e per l'ambiente. Ricordiamo sempre che lo stile alimentare di tipo mediterraneo, che contraddistingue l'Italia, è fonte di benessere, dimostrato in numerosi studi negli anni. A oggi la dieta italiana si è occidentalizzata ed è ricca in proteine e povera in frutta e verdure.

Sarebbe opportuno guardare al passato per capire come muoverci nel futuro.

Bibliografia

FAO and WHO. 2019. *Sustainable healthy diets – Guiding principles*. Rome.

Data di creazione

19/12/2022

Autore

marialetizia-latella