



Eat-Lancet: la dieta planetaria che non salva il Pianeta

Il rapporto sul cibo della prestigiosa rivista The Lancet si pone l'obiettivo di definire una dieta sana e sostenibile. Ma una lettura attenta mette in luce tante contraddizioni... e lo zampino delle multinazionali dell'agribusiness.

di Manlio Masucci

Il tentativo della *Commissione Eat-Lancet*, composta da 37 scienziati provenienti da 16 paesi, di delineare una dieta salubre e sostenibile¹ ha avuto parecchia risonanza in Europa, suscitando però diverse critiche da parte di ambientalisti e nutrizionisti.

La proposta della Commissione, legata alla prestigiosa rivista scientifica *The Lancet* dove è stato pubblicato il rapporto, si basa sulla definizione di una *planetary health diet* (dieta planetaria della salute), il cui principale obiettivo è quello di ridurre drasticamente il consumo di carne rossa, zuccheri e grani raffinati a livello globale, privilegiando al contempo il consumo di frutta, verdura, semi, legumi e oli vegetali non saturi. Un obiettivo che però viene raggiunto solo in parte, considerando ad esempio che i livelli di grassi saturi e zuccheri consigliati nella dieta risultano ancora decisamente elevati. A suscitare perplessità

è stata anche la questione relativa ai sistemi produttivi che dovrebbero riuscire a portare sulle nostre tavole oltre il doppio della quantità degli alimenti suggeriti entro il 2050.

Le critiche di Vandana Shiva

Ormai è chiaro a tutti: l'industria globale del cibo è la principale responsabile di moltissime patologie associabili a una cattiva alimentazione. Tornare a parlare di diete salubri e sostenibili è dunque prioritario come una delle fasi del necessario processo di transizione. Se le correnti diete sregolate e insalubri dovessero rimanere inalterate, i rischi per il Pianeta sarebbero infatti altissimi, considerando la crescita della popolazione mondiale che dovrebbe arrivare a contare 50 miliardi di individui entro il 2050. Questo è un punto nodale secondo l'ambientalista Vandana Shiva, presidente di *Navdanya International*, organizzazione con sede in Italia che

ha recentemente presentato il *Manifesto Food for Health* (Cibo per la Salute), un documento redatto dalla *Commissione internazionale sul futuro dell'alimentazione e dell'agricoltura* in cui si mette in evidenza proprio lo stretto legame fra produzione alimentare industriale e salute umana.

Il rapporto Eat-Lancet, nell'analisi di Vandana Shiva, presenta grossi limiti in quanto manca di affrontare la cruciale questione della sostenibilità degli attuali sistemi agroalimentari industriali che, oltre a danneggiare il Pianeta attraverso un modello di produzione intensivo, mettono a rischio la salute delle persone, immettendo sul mercato cibo dal basso valore nutritivo e contaminato da sostanze chimiche nocive. Il rischio è quello di fare sponda alle stesse industrie dell'agribusiness, offrendo loro la possibilità di rafforzare ulteriormente le posizioni di monopolio ai danni delle piccole e medie produzioni locali: «Non si può ipotizzare un passaggio a diete sane senza reclamare alcun cambiamento nel paradigma dell'agricoltura chimica responsabile della distruzione del suolo, dell'acqua, della biodiversità e del clima, nonché della diffusione di malattie croniche» sottolinea Vandana Shiva.

Mancare di individuare, nel tentativo di definire una dieta salubre e sostenibile, quelle che sono le principali ragioni che rendono il cibo moderno tossico, appare dunque uno dei limiti più evidenti dello studio. Una semplice svista? Improbabile, secondo molti critici del rapporto che evidenziano la partnership di Eat-Lancet con *Fresh*, un progetto del *World Business Council for Sustainable Development* che coinvolge molti attori dell'industria del junk food, di pesticidi e fertilizzanti, fra cui Bayer, BASF, Cargill, Pepsico, Du Pont, Syngenta e Yara.

Le incongruenze nutrizionali

L'industria del cibo spazzatura sembra, effettivamente, cavarsela a buon mercato in molte sezioni del rapporto. Entrando nel dettaglio della dieta planetaria si scopre come il consumo giornaliero di zuccheri

aggiunti fino a 31 grammi al giorno sia, tutto sommato, accettabile. Insomma, consumare oltre due cucchiaini da cucina al giorno di zucchero semolato è preferibile al consumo della stessa quantità di carne rossa, il cui massimale è indicato, nella tabella nutrizionale, a 28 grammi al giorno. Un'apparente incongruenza non solo per un normale lettore ma anche, paradossalmente, per gli stessi autori del rapporto che, dopo aver disegnato una dieta in cui si consiglia di consumare più zuccheri aggiunti che carne rossa, specificano come «alte quantità di zuccheri aggiunti, specialmente nelle bevande dolcificate, siano state associate ad aumento di peso, diabete di tipo 2, e maggior mortalità per problemi cardiovascolari».

L'esigenza di ridurre l'impatto degli allevamenti intensivi sul Pianeta sembra valere per il consumo di carne e, solo in misura più mitigata, per il consumo di latticini il cui grasso, si legge nel rapporto, «ha una delle proporzioni maggiori di acidi grassi saturi fra tutto il cibo naturale». Il grasso contenuto nei latticini, si continua a leggere, «è stato associato a un maggiore rischio di malattie coronariche rispetto agli oli vegetali insaturi». Un ragionamento lineare che si scontra, però, ancora una volta con i dettami della dieta planetaria, dove il margine massimo di

consumo di latticini è di 500 grammi al giorno, un limite oltre sei volte più alto a quello degli oli insaturi, che si attesta a 80 grammi al giorno, e superiore anche a quello della frutta, prescritta entro un limite giornaliero di 300 grammi.

Sembra che le multinazionali del junk food possano dormire sonni tranquilli persino per quanto riguarda l'utilizzo dell'olio di palma industriale. Come è noto, oltre ad essere una delle cause principali di deforestazione e abusi dei diritti umani, l'olio di palma, a differenza di altri oli vegetali, è ricco di grassi saturi e per questo associato all'aumento del colesterolo e alle conseguenti complicazioni cardiache. Anche in questo caso, i nutrizionisti della dieta planetaria decidono di non affondare il colpo, lasciando aperta la possibilità di consumare fino a 11,8 grammi di oli saturi al giorno (tra cui appunto l'olio di palma, espressamente citato), che equivalgono a più di un cucchiaino da cucina.

Più che con una dieta planetaria, il rapporto Eat-Lancet sembrerebbe avere più a che fare con una dieta americana, come conferma un raffronto con le linee guida dell'*American Heart Association* (AHA), secondo cui il massimale di zuccheri aggiunti acquisibili giornalmente sarebbero 37,5 grammi (9 cucchiaini) per un uomo e 25 gram-

mi (6 cucchiaini) per una donna. Una vera follia secondo Renata Alleva, specialista in scienza dell'alimentazione (Università di Bologna e Isde) e coautrice del Manifesto Food for Health, che conferma come queste indicazioni siano spesso elaborate per proteggere le multinazionali del settore: «Lo zucchero aggiunto» ci conferma la nutrizionista «dovrebbe essere il meno possibile visto che ad esempio frutta e latte già contengono zuccheri endogeni». Il giudizio non cambia per quanto riguarda i grassi e i latticini: «Tutti gli oli vegetali non spremuti a freddo, eccetto l'extravergine, sono estratti con solventi e quindi qualitativamente scadenti; non so su che base abbiano stabilito i 500 grammi per i latticini, comunque c'è una gran differenza tra kefir, yogurt, gorgonzola o latte vaccino da allevamenti intensivi e da produzione biologica».

Il giudizio complessivo sul rapporto non può che essere critico: «Penso che sia un approccio generalista e poco approfondito» chiosa la Alleva «ma soprattutto, non specificare le modalità di produzione di un alimento equivale a non dire niente, considerando quanto i metodi produttivi influenzino la composizione del cibo; in particolare non si parla mai esplicitamente di agricoltura biologica, evitando di menzionare gli studi sull'esposizione a pesticidi nei vegetariani».

Dov'è finito il biologico?

Insomma, incrementare la produzione di frutta e verdura senza vira-



«Non si può ipotizzare un passaggio a diete sane senza reclamare alcun cambiamento nel paradigma dell'agricoltura chimica».

– Vandana Shiva

re con decisione verso sistemi agroecologici e biologici potrebbe rappresentare una cura peggiore del male. La relazione fra consumo di alimenti biologici e la diminuzione del rischio di contrarre patologie è, d'altra parte, un dato confermato da numerosi studi² che analizzano l'associazione tra consumo di alimenti biologici e il rischio di cancro: «Promuovere il consumo di alimenti biologici nella popolazione generale» sottolinea Alleva «potrebbe essere una strategia preventiva promettente contro il cancro e pertanto sono necessarie politiche per potenziare l'agricoltura biologica e incoraggiare gli agricoltori ad abbandonare l'agricoltura ad alto impatto, mettendo in campo strategie che possono rendere accessibile a tutti i prodotti sani e senza pesticidi».

Gli autori del rapporto Eat-Lancet, oltre ad eludere la questione dei pesticidi chimici e del loro impatto sulla salute umana, affrontano con altrettanta leggerezza la questione dei fertilizzanti sintetici a base di azoto,



▲ Molti critici del rapporto evidenziano la partnership di Eat-Lancet con *FRESH*, un progetto del *World Business Council for Sustainable Development* che coinvolge molti attori dell'industria del junk food, di pesticidi e fertilizzanti, fra cui Bayer, BASF, Cargill, Pepsico, Du Pont, Syngenta e Yara.

che contribuiscono in modo determinante alla crisi climatica, alla contaminazione dei suoli e delle falde acquifere. Un aspetto particolarmente inquietante secondo il *Sustainable Food Trust*, che sottolinea come lo studio raccomandi di mantenere gli attuali livelli di utilizzo dei fertilizzanti, aumentandone addirittura l'utilizzo nei paesi in via di sviluppo.

Invece di riconoscere il ruolo dell'agricoltura biologica e dell'agroecologia per fornire modi so-

stenibili per riparare il ciclo dell'azoto, il rapporto consiglia infatti «una redistribuzione dell'uso globale di azoto e fosforo». Una redistribuzione che potrebbe essere facilmente tradotta come massiccia immissione di sostanze chimiche di sintesi nei paesi in via di sviluppo che, secondo la Commissione Eat-Lancet, «hanno rendimenti che vanno solo da metà a un quarto di quelli che potrebbero essere ottenuti con applicazioni opportunamente au-

La famiglia si allarga!

OBLIO PELLE

Completamente foderata con pelle conciata con estratti vegetali: I TANNINI
Plantare estraibile e tomaia in morbida pelle bovina PIENO FIORE



Ragioniamo
con
i piedi

SCARPE PER PASSAPAROLA

www.ragioniamoconipiedi.it



◀ **Incrementare la produzione di frutta e verdura senza virare con decisione verso sistemi agroecologici e biologici potrebbe rappresentare una cura peggiore del male.**

mentate e tempestive di fertilizzanti, visto che nelle aree deficitarie l'immissione aggiuntiva di azoto per aumentare la resa delle colture è possibile senza influenzare negativamente l'ambiente». Una conclusione duramente criticata dal Sustainable Food Trust: «Riteniamo che questo sia un errore fondamentale che accelera il tasso di degrado e perdita del suolo e in definitiva riduce i rendimenti in alcune delle comunità più vulnerabili; il rapporto ripone cieca fiducia nel concetto vago e non provato di *intensificazione sostenibile* e presume aumenti di rendimento e riduzioni dell'inquinamento rivendicati dalle aziende agrochimiche e sementiere che si aspettano di beneficiare finanziariamente di una serie di nuove tecnologie, ognuna delle quali porterà i propri problemi aggiuntivi, oltre ad alcuni possibili vantaggi» si legge nel loro comunicato.

Di tutta l'erba un fascio

Se il rapporto Eat-Lancet non convince dal punto di vista della produzione agricola, non minori critiche sono state mosse rispetto alla questione dell'allevamento animale. La «dieta planetaria» prescrive infatti una massiccia diminuzione nel consumo della carne rossa. Un fattore che non rappresenta una novità, essendo già parte integrante di molte diete considerate salubri, come per esempio quella mediter-

ranea. La Fao conferma inoltre che la produzione di carne da sola genera più emissioni di gas serra di tutti i trasporti del mondo messi insieme.

Anche in questo caso, però, la Commissione Eat-Lancet sembra perdere la bussola, tralasciando di fare una netta distinzione tra l'allevamento intensivo di bestiame e l'allevamento non intensivo, che è

una componente essenziale della maggior parte dei sistemi agricoli sostenibili: «Sebbene in alcuni paesi i bovini siano nutriti con cereali» si legge nel comunicato del Sustainable Food Trust «nella maggior parte dei casi i ruminanti consumano prevalentemente erba e sottoprodotti arabili che gli esseri umani non possono digerire; in relazione all'ambiente, la nostra analisi è che per le emissioni nette di gas a effetto serra, il degrado del suolo, la biodiversità, l'inquinamento agrochimico diffuso e la salute umana, è necessario ridurre il consumo di carne proveniente da animali alimentati a cereali».

Un'analisi confermata da un recente rapporto della ong *Grain*³, che sottolinea come ridurre il consumo di carne e latticini sia da considerarsi un imperativo, specialmente negli Stati Uniti, in Europa e



«Non specificare le modalità di produzione di un alimento equivale a non dire niente, considerando quanto i metodi produttivi influenzino la composizione del cibo».

– Renata Alleva, specialista in scienza dell'alimentazione (Università di Bologna e Isde) e coautrice del Manifesto Food for Health

in altri paesi ricchi. Le politiche di questi paesi continuano a generare profitti astronomici per i produttori industriali, mettendo a rischio la salute dei consumatori e contribuendo ai cambiamenti climatici. Considerare i piccoli agricoltori e allevatori alla stessa stregua della grande produzione industriale, però, è fuorviante: «Nella maggior parte del Sud del mondo» si legge nel rapporto Grain «il bestiame è allevato da 630 milioni di piccoli agricoltori che praticano l'agricoltura mista a bassa emissione, oltre a 200 milioni di pastori che pascolano spesso i loro animali in aree in cui le colture non possono essere coltivate».

Non sono dunque questi sistemi di produzione e consumo in sé a contribuire ai cambiamenti climatici. Al contrario, tali sistemi in certi contesti creano sinergie positive tra colture e bestiame.

L'agricoltura vivente

La transizione verso sistemi di produzione di cibo sostenibile e salubre

non può avvenire senza definire l'importanza del ruolo dell'agricoltura biologica, dell'approccio agroecologico e delle economie locali sostenute dal lavoro dei contadini e degli allevatori. Ma sono concetti che nel report Eat-Lancet sono presi in considerazione solo in maniera superficiale. L'agroecologia e l'agricoltura biologica vengono considerate alla stregua di semplici tecniche opzionali.

Il biologico non è un prodotto o una merce, né una semplice tecnica di produzione: «Ciò che è chiamato biologico oggi» conclude Vandana Shiva «è la distillazione di secoli di conoscenza dei contadini e la comprensione sofisticata di come funzionano i sistemi viventi. Que-

sto è il motivo per cui l'agricoltura ecologica in India viene chiamata *Jaivik Kheti*, agricoltura vivente, perché si basa su sistemi viventi per dare vita».

POTREBBE INTERESSARTI:



CIBO E SALUTE

Manuale di resistenza alimentare. Con un intervento di Franco Berrino. Include la versione integrale del «Manifesto Food for Health»

di V. Shiva, M. Shiva, B. Patwardhan
pp. 224

Vedi tutte le opzioni di acquisto su
www.terranuova.it/ecocircuito

Note

1. Walter Willett et al, «Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems», The Lancet, gennaio 2019 - [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext)
2. Julia Baudry et al, «Association of Frequency of Organic Food Consumption With Cancer Risk Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study», JAMA Intern Med. 2018;178(12):1597-1606
3. www.grain.org/article/entries/5639-grabbing-the-bull-by-the-horns-it-s-time-to-cut-industrial-meat-and-dairy-to-save-the-climate.pdf

Benvenuti nella rete dei Centri Olistici "Kalikalos" in Grecia...

...a **Pelion**, l'area dove praticò il grande guaritore Chiron, come narra la mitologia Greca. Vicino alle spiagge cristalline del **Mar Egeo** la rete Olistica Kalikalos, immersa in una natura meravigliosa, offre in 3 centri vicini, un programma estivo di

- **workshop olistici**
- **vacanze alternative**
- **ritiri**, oltre ad un'esperienza di **community building** ispirata al modello di Findhorn.

Aperto nei mesi primaverili/estivi a persone ispirate dall'idea di co-creare un mondo di condivisione, uno sviluppo personale, cultura, gioia, amore per la natura, a Kalikalos si può trascorrere una settimana per partecipare ad un seminario o qualche settimana di vacanza alternativa o anche dei mesi per sperimentare la vita di una comunità olistica.

**Per informazioni
dettagliate:
www.kalikalos.com**