

Tavolo per il Clima Luino: “Alimentazione, clima e fast-food. Cosa possiamo fare?”

Pubblicato: Lunedì 3 Aprile 2023



(A cura di Alessandro Perego del Laboratorio Comunicazione)

Qual è il bene più prezioso che abbiamo? La risposta a questa domanda è quasi sempre la stessa: la salute. In effetti la salute, e più in generale il soggettivo sentirsi bene, rappresentano una condizione necessaria per il godimento pieno di tutti gli altri beni che la vita ci offre.

Nel pensare alla risposta, ognuno di noi è istintivamente portato a pensare alla *propria*, di salute. Eppure **la salute del grande malato dei nostri tempi, il Pianeta, ha un impatto decisivo su quella di noi esseri umani.** Quanto è importante, per il nostro stare bene, la salute del Pianeta? Che legame c'è tra l'equilibrio psico-fisico di noi esseri umani e l'equilibrio del sistema Terra, oggi perturbato in modo quasi irreversibile dai gas serra di origine antropica? **Questo scritto è il primo di una serie di tre articoli che, senza pretesa di originalità, riportano qualche dato scientifico e qualche considerazione. Gli obiettivi sono due:**

– **Sottolineare come l'alimentazione rappresenti uno dei punti di contatto più forti tra la nostra salute e la salute del sistema Terra.** In altri termini, l'alimentazione ideale per il benessere psico-fisico dell'uomo coincide con l'alimentazione ideale per il contenimento delle emissioni di CO2 e dunque per la mitigazione degli effetti del cambiamento climatico sul Pianeta;

– **Riflettere sull’impatto climatico delle cattive abitudini alimentari e in particolare dei cosiddetti fast-food**, indicando nel contempo possibili buone pratiche per i consumatori e per i gestori di tali esercizi che possano aiutare a ridurre le emissioni di CO2.

A fronte di una popolazione affamata che cresce sempre di più su scala mondiale soprattutto in Asia e in Africa (fonte: The state of food security and nutrition in the world 2022, report annuale di FAO, WHO, UNICEF e altre organizzazioni), **in occidente sono sempre più diffuse le malattie causate da un eccesso di alimentazione** e in particolare le malattie metaboliche. **Obesità, ipertensione, diabete** a volte hanno origini genetiche, ma in altri casi sono correlate a stili di vita scorretti, incluse le cattive abitudini alimentari.

Diamo qualche dato: in Europa le persone in sovrappeso o obese, **secondo un report delle Nazioni Unite** (WHO european regional obesity 2022), sono quasi il 60% della popolazione; i numeri relativi alla popolazione italiana sono sovrapponibili. Il dato più impressionante per il nostro Paese, tuttavia, è rappresentato dalla percentuale di bambini in sovrappeso o obesi tra i 5 e i 9 anni: secondo la stessa fonte, siamo di gran lunga i peggiori d’Europa, con una percentuale di sovrappeso che supera il 40% e di obesità che si attesta intorno al 15% in questa fascia di età.

Quale alimentazione favorisce l’emergere di malattie metaboliche? Secondo Franco Berrino, medico, epidemiologo e già Direttore del Dipartimento di medicina predittiva dell’Istituto dei tumori di Milano, **l’eccesso di proteine** (e in particolare l’eccesso di **carne rossa** e le carni conservate), le bevande zuccherate, le farine bianche e in generale i cibi processati industrialmente sono la principale causa della cosiddetta sindrome metabolica, che predispone a sviluppare malattie gravi quali problemi cardiovascolari, ictus e tumori. ([Intervista completa](#)).

Per restare in salute occorre consumare carne rossa in modo occasionale, ridurre l’introito di proteine animali e cibarsi prevalentemente di cibi vegetali integrali: cereali, legumi, frutta e verdura, frutta secca. Gli alimenti di provenienza animale andrebbero consumati più di rado, ad eccezione del pesce (preferibilmente il pesce azzurro, più sano e sostenibile).

A questo proposito vale la pena osservare che il [Codice europeo contro il cancro proposto dalla Commissione Europea](#), un elenco di 12 indicazioni utili a ridurre la probabilità di sviluppare tumori, al punto 5 afferma: “limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri e grassi) ed evita le bevande zuccherate. **Evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse** ed alimenti ad alto contenuto di sale”.

Berrino definisce un’alimentazione che segue questi precetti il “cibo dell’uomo”: cereali integrali, legumi, frutta e verdura costituivano la base dell’alimentazione di tutte le civiltà umane almeno fino alla rivoluzione industriale e, se disponibili in modo vario ed assunti in modo equilibrato (cosa che, naturalmente, non sempre poteva avvenire in passato a tutti i livelli sociali e in tutte le comunità) sono ciò che mantiene l’uomo in salute.

Ma il cibo dell’uomo è compatibile con la salute del Pianeta? Nel prossimo articolo risponderemo a questa domanda.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it