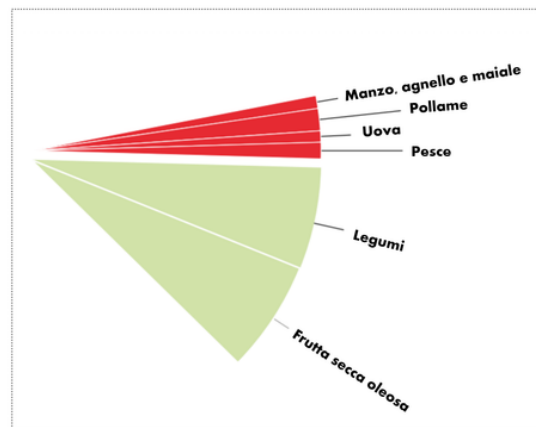


Il cibo amico del pianeta



Secondo la scienza qual è il cibo amico del pianeta?

Nel 2019 la commissione EAT-Lancet, composta dai 37 maggiori esperti mondiali di clima, salute e sostenibilità, pubblica un report che definisce quale sia la dieta per la salute planetaria dopo aver revisionato tutta la letteratura scientifica sull'argomento. L'obiettivo è garantire un'alimentazione sana ai 10 miliardi di persone che abiteranno la Terra nel 2050 con una gestione rispettosa delle risorse terrestri. Il cibo, secondo la commissione, rappresenta la leva più importante per migliorare la salute dell'uomo e del pianeta. Le raccomandazioni si possono sintetizzare con l'immagine di un piatto a cui dovremmo fare riferimento, che specifica le categorie di cibo da privilegiare nella nostra dieta. Il modello restituisce l'idea che il consumo di prodotti animali debba essere ridotto al minimo, mentre il consumo globale di frutta, verdura, cereali, legumi e semi oleosi deve essere prevalente.



Alla stessa conclusione è arrivata la Fondazione Barilla che, sempre sulla base di studi scientifici sulla nutrizione, sulla salute e sull'ambiente, ha disegnato una Doppia Piramide Alimentare che affianca, a quella tradizionale, una rovesciata che mostra l'impatto sul clima delle nostre scelte alimentari in termini di emissioni di gas serra. Il fatto che le due piramidi siano complementari, dimostra che mangiare in modo sano, seguendo i dettami della dieta mediterranea e le indicazioni dell'OMS, fa bene non solo alla salute delle persone, ma anche al pianeta.



Gli esperti a livello mondiale concordano nell'affermare che gli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, cereali integrali e legumi hanno l'impronta carbonica più bassa, quindi sono meno inquinanti, e fanno bene alla salute delle persone. Mentre i grassi animali e gli oli tropicali (come burro e olio di palma), la carne rossa e quella processata (salumi, salsicce e wurstel), i dolci e i prodotti da forno a base di farina raffinata e zucchero che troviamo in cima alla piramide alimentare e negli spicchi più piccoli del piatto Lancet, sono meno salutari e causano un aumento delle emissioni di gas serra nell'atmosfera.

Il cibo amico del pianeta



I legumi

Gli esseri umani hanno sempre mangiato i legumi, sin dal Neolitico: nell'antica Roma erano uno dei cibi preferiti dei gladiatori, che non consumavano carne, e nella Bibbia si parla di quanto ci rendano belli e floridi.

Oggi i legumi sono studiati come cibo del futuro, per via dei loro benefici verso la salute umana e la sostenibilità ambientale. Non sarà facile nutrire 10 miliardi di persone nel 2050, ma grazie ai legumi ce la faremo, dicono gli scienziati.

Fagioli, ceci, lenticchie e affini sono la migliore fonte proteica che abbiamo a disposizione, perché contengono elementi preziosi come fibre e antiossidanti e non contengono invece grassi saturi e colesterolo, dannosi per la nostra salute.

Sono anche un toccasana per l'ambiente: la loro coltivazione aumenta la fertilità del suolo, un fatto importante, perché un terzo dei terreni è ormai improduttivo, secondo la FAO. Le radici delle Leguminose vivono in simbiosi con i batteri azoto-fissatori, che trasformano l'abbondante azoto atmosferico in prezioso azoto organico, che verrà poi utilizzato dalle piante e dagli animali per costruire anche le proteine.

Scegliere i legumi al posto della carne ci permette anche di evitare di inquinare con i gas serra che derivano dal settore zootecnico, che pesano per il 15% su tutti i gas di origine antropica emessi in atmosfera. I contributi dei legumi nella mitigazione dei cambiamenti climatici non finiscono qui: richiedono poca acqua per venire coltivati e sono il modo più efficiente per sfruttare i suoli agricoli del pianeta, perché mangiamo direttamente i prodotti della terra senza usarli per nutrire gli animali. Questo spiega bene il fatto che i legumi non solo fanno bene al corpo, ma anche alla terra e al futuro del Pianeta. Venivano chiamati "la carne dei poveri", ma ormai è chiaro a tutti che sono "la carne dei furbi"!

Il miglio

Quando parliamo di miglio non ci riferiamo ad un'unica specie, ma ad un gruppo eterogeneo di cereali minori, appartenenti alla famiglia delle Graminaceae e assimilabili per dimensione del seme e utilizzo della granella. Le specie storicamente coltivate e conosciute in Italia sono il *Panicum miliaceum* (miglio comune) e la *Setaria italica* (panico). I migli sono un'importante fonte alimentare a livello globale, soprattutto in alcune regioni dell'Asia e dell'Africa, dove sono ampiamente coltivati.

La coltivazione del miglio presenta molteplici vantaggi. Essendo resistente alla siccità, ha bisogno di poca acqua ed è piuttosto facile da coltivare su suoli poveri e secchi. Ha un ciclo colturale breve che, dalla semina al raccolto, dura in genere solo tre mesi, oltre ad essere resistente a parassiti e malattie.

Nonostante sia una coltura poco esigente, è in grado di produrre granelle con ottime qualità nutrizionali. Il chicco è molto nutriente, costituito principalmente da carboidrati complessi, proteine e grassi insaturi. L'amido a lenta digestione, insieme alle fibre e ai polifenoli, lo rendono un alimento utile per tenere sotto controllo glicemia e colesterolo. È ricco di minerali (ferro, magnesio, potassio, zinco, fosforo, calcio) e vitamine del gruppo B. Il miglio non contiene glutine e può essere consumato da soggetti affetti da celiachia e sensibili al glutine. Per questo il miglio è un cibo inclusivo, che fa bene alla salute e che, richiedendo meno fertilizzanti e pesticidi, aiuta a ridurre le emissioni di gas serra, quindi a ridurre le cause del cambiamento climatico.

Il biologico

L'agricoltura biologica è un tipo di agricoltura volto a produrre alimenti e fibre evitando di sfruttare eccessivamente le risorse naturali, in particolare del suolo, dell'acqua e dell'aria, ed escludendo l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi (fertilizzanti, diserbanti e pesticidi). Il principio alla base dell'agricoltura biologica è quello di preservare la fertilità del suolo, l'equilibrio e la biodiversità dell'ambiente in cui si coltiva. Oltre al divieto di utilizzo di pesticidi e di fertilizzanti chimici sintetici, nell'agricoltura biologica non vengono impiegati organismi geneticamente modificati, viene applicata la rotazione delle colture e prevede che gli allevamenti non utilizzino antibiotici e garantiscano il benessere animale. Tutti i prodotti biologici passano attraverso diverse fasi prima di arrivare sulle nostre tavole. Dal produttore al consumatore, la normativa europea garantisce che gli alimenti etichettati come biologici siano stati prodotti, trasformati, manipolati e distribuiti secondo norme specifiche. Mangiare prodotti biologici aiuta a preservare la fertilità dei terreni e permette di consumare cibi 'puliti', evitando di assumere prodotti chimici.

Link video utili: [Indovina chi viene a cena: Eternamente sani](#)

Indovina chi viene a cena: [Una rivoluzione quasi verde](#)

[1] .Foyer CH et al., 2016. Neglecting legumes has compromised human health and sustainable food production. Nat Plants. Aug 2:2:16112;