Barilla Center for Food: "Stiamo mangiando il nostro pianeta"

eating-planet-a-5c766035

Non sono solo trasporti, riscaldamento degli edifici e utilizzo di energia elettrica a impattare sull'ambiente determinando l'effetto del cambiamento climatico: meno noto è il fatto che **stiamo letteralmente divorando il pianeta in cui viviamo**. L'impatto maggiore sull'ambiente deriva infatti da quello che mangiamo e che mettiamo ogni giorno nel piatto. Se consideriamo solo le emissioni di gas serra, infatti, **è il cibo a dare il contributo maggiore al cambiamento climatico**, con il 31% del totale, superando il riscaldamento (23,6%) e i trasporti (18,5%). Particolarmente rilevante è il consumo di carne, responsabile del 12% delle emissioni totali, mentre i prodotti lattiero-caseari contribuiscono per il 5%. Inoltre, dal 1990 a oggi, le **emissioni di gas serra derivanti dall'agricoltura** sono aumentate del 20% e raddoppiate dal 1960. Le nostre scelte alimentari hanno, dunque, un ruolo fondamentale nella salvaguardia del nostro pianeta. Ecco, allora, che l'adozione della doppia piramide alimentare e ambientale – un **modello che promuove la dieta mediterranea e ne dimostra i benefici per la salute dell'uomo e dell'ambiente** – diventa uno dei primi passi da compiere in cammino per la salvaguardia del pianeta e della salute.

dieta mediterraneaInfatti, se da un lato l'ultimo rapporto Istat parla di un'Italia che, anche grazie alla dieta mediterranea, vanta gli abitanti più longevi e magri d'Europa, il nostro Paese rischia di veder cambiare la situazione a causa di un progressivo distacco da questo modello alimentare, soprattutto da parte delle generazioni più giovani. Oggi, infatti, **quasi 2 adolescenti su 10 hanno un peso in eccesso**, con uno dei tassi più alti in Europa di bambini in sovrappeso e obesi, mentre i giovani e **gli adulti che fanno sport sono sempre meno** (solo 3 su 10). Se uniamo questi due elementi (vita sedentaria e abitudini alimentari mutate, con una predilezione per un regime dietetico ricco di proteine animali e grassi) e li proiettiamo in un quadro futuro, appaiono inevitabili possibili ricadute anche sul tasso di incidenza di malattie con conseguenze come **diabete** (con un nuovo caso ogni 5 secondi), **patologie cardiache** (che rimangono la prima causa di morte al mondo con 20 milioni di decessi nel 2015) e **patologie croniche** (che determinano il 60% dei decessi a livello globale).

È la **fotografia scattata dal Barilla Center for Food & Nutrition** (Fondazione BCFN - centro di pensiero e di proposte nato con l'obiettivo di analizzare i grandi temi legati all'alimentazione e alla nutrizione nel mondo) che ha lanciato oggi, alla presenza tra gli altri del presidente Guido Barilla, la **seconda edizione di "Eating Planet. Cibo e sostenibilità: costruire il nostro futuro"**. Un libro per raccogliere e raccontare riflessioni, sfide e proposte concrete per raggiungere un sistema sostenibile per la salute dell'uomo e del pianeta. Un percorso lungo, che passa dall'Expo appena concluso agli ambiziosi obiettivi fissati nella Conferenza di Parigi, COP21, per affrontare i 3 grandi paradossi dell'attuale sistema agroalimentare.

piramide ambientale"A quattro anni dalla prima edizione abbiamo voluto aggiornare Eating Planet per raccogliere i contributi scientifici più rilevanti, raccontare come sta avanzando il percorso intrapreso dal BCFN e proporre soluzioni concrete ai grandi temi legati a cibo e nutrizione", spiega **Guido Barilla, presidente della Fondazione BCFN**. "Le previsioni future, evidenziate anche dagli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite, sono molto sfidanti – prosegue Guido Barilla - e la strada da fare è ancora lunga. Molte persone pensano che il nostro impatto ambientale dipenda in primis da fattori come le macchine che guidiamo o da come riscaldiamo le nostre case. In realtà, la cosa più importante – il modo in cui ciascuno di noi ha l'impatto più forte sull'ambiente- è quello che mangiamo! In questo senso **l'adozione di una dieta sostenibile può diventare un vero e proprio volano di cambiamento** per salvaguardare la nostra salute e il pianeta in cui viviamo. Il BCFN continuerà ad offrire letture e analisi proponendo non solo prospettive nuove e scientificamente valide, ma anche soluzioni concrete per la sostenibilità del sistema agroalimentare e per una **distribuzione del cibo più equa, sana e sostenibile**".

Eating Planet, nella sua prima edizione, muoveva la sua analisi e le sue proposte partendo proprio dai tre grandi paradossi del sistema alimentare: in primo luogo, per ogni persona denutrita al mondo due sono in sovrappeso; il 40% dei raccolti di cereali è impiegato per la produzione di mangimi e biocarburanti nonostante il dilagare della fame; **a livello globale sprechiamo un terzo della produzione totale di alimenti**, che equivale a 4 volte la quantità necessario a dare da mangiare ai 795 milioni di persone denutrite al mondo. Cosa si può fare per risolvere questa situazione? Che tipo di contributo possiamo offrire tutti noi per andare nella direzione di un'alimentazione che sia sana e allo stesso tempo sostenibile?

Eating Planet, attraverso quattro pilastri di analisi, offre una **lettura del cibo come elemento trasversale nella vita, dall'economia alla salute**, dalla sostenibilità alle tradizioni e propone un modello alternativo mettendo in relazione costante il benessere dell'uomo e del pianeta.

FOCUS

Bcfn Index del “benessere sostenibile”: italia male per scelte alimentari e impatto sullo stile di vita

eating_planetNonostante diversi indicatori positivi (come nel caso longevità della popolazione,) l’Italianlife style sembra registrare una battuta d’arresto. Il 18,3% degli Italiani tra gli 11 e i 15 anni – quasi 2 su 10 - è in sovrappeso contro l’8,7% dei Giapponesi e, mentre il 72% della popolazione svedese svolge regolare attività fisica, in Italia si verifica solo per il 29% della popolazione, con un effetto di incidenza sullo sviluppo di patologie che ha ripercussioni sull’aspettativa di vita e sul costo della società per fronteggiarle.

Al fine di fotografare al meglio la situazione, i ricercatori della Fondazione BCFN hanno messo a punto due Index, presentati all’interno di Eating Planet, che analizzano e misurano, accanto al Pil (che quantifica solo il benessere economico, senza calcolare le disuguaglianze sociali o lo stato dell’ambiente), anche gli aspetti legati all’alimentazione e ai loro impatti sulla qualità della vita. Alimentazione e nutrizione incidono, infatti, in modo diretto e indiretto sulla condizione di benessere delle persone. Le scelte alimentari producono degli effetti sia sulla salute di adulti e bambini (come causa diretta o fonte dell’insorgere di patologie o con effetto protettivo di alcune malattie) che sull’ambiente, essendo responsabili del consumo e dello sfruttamento di risorse naturali, ma impattano anche sulla sfera della vita sociale, come la convivialità e il tempo dedicato per la preparazione e il consumo delle pietanze. Secondo questi speciali indicatori, l’Italia si pone al terzultimo posto in termini di “benessere attuale”, sopra a Spagna e Grecia, ma dietro a nazioni come Danimarca, Francia, Germania, Giappone, Regno Unito, Svezia e Usa. Una situazione che peggiora se guardiamo “all’indice di sostenibilità del benessere delle generazioni future”, dove siamo al penultimo posto prima della Grecia. Un quadro che impone necessariamente delle riflessioni (sul concetto di benessere, che non può essere ridotto soltanto alle sue caratteristiche economiche) e delle azioni che vadano ad incidere sui processi decisionali di natura pubblica, concorrendo così a definire le condizioni sociali, politiche, economiche e ambientali in cui le persone vivono.

Disponibilità di cibo, popolazione mondiale in crescita e impatto ambientale da contenere: La sfida comincia a tavola

Ma il tema dell’alimentazione non può prescindere da quello della sostenibilità. In quest’ottica, il primo problema da affrontare è quello della tutela del “suolo”. Secondo la FAO (Food and Agriculture Organization), il 25% dei suoli del pianeta è gravemente danneggiato e solo il 10% mostra qualche

cenno di miglioramento. Solo negli ultimi 40 è diventato improduttivo il 30% dei terreni coltivabili. Eppure, soluzioni semplici come aumentare la varietà delle colture, invece di concentrarsi solo su soia e mais, contribuirebbe a ripristinare i nutrienti nei terreni e aiutare gli agricoltori di aziende grandi e piccole a ottenere più resa per ettaro. C'è poi da considerare che, tra meno di 10 anni, nel 2025, 3 milioni di persone non avranno acqua potabile eppure, oggi, il 70% di acqua dolce viene destinata alla produzione agricola e a quella di cibo. Attività, quest'ultima, che impatta per il 23% delle emissioni di gas serra totali.

Sono tutte problematiche che appaiono più allarmanti se – come evidenziato in Eating Planet – si tiene conto delle ricadute sul fronte nutrizionale globale: nel 2050 la popolazione mondiale raggiungerà circa 9 miliardi e mezzo di persone e questo richiederà un aumento della produzione agricola del 70%, cosa fare per rispondere a questa esigenza? Le due questioni insomma, quella nutrizionale ma anche quella della sostenibilità, non possono trovare una risposta senza considerare che le nostre scelte alimentari hanno una precisa ricaduta sull'ambiente (oltre che sulla salute). Ecco allora tornare il tema dei modelli alimentari da seguire. Limitando il consumo di proteine animali a sole due volte alla settimana (rispetto ad un consumo giornaliero) e facendo spazio a cereali e legumi, si possono risparmiare fino a 2.300 g di CO_2 al giorno. Si parla di una riduzione di emissioni di CO_2 all'anno per persona di 750 kg … come percorrere 5.600 km con un'auto di media cilindrata, pari a un viaggio a/r da Milano a Mosca.

Per questo, con la nuova edizione di questo libro, BCFN ha studiato e proposto l'adozione del modello della doppia piramide alimentare – che mette in relazione gli aspetti nutrizionali degli alimenti e gli impatti ambientali da essi generati nelle fasi di produzione e consumo – e che, in Eating Planet, presenta una versione aggiornata che tiene conto sia delle esigenze nutrizionali di bambini e adolescenti e che delle abitudini degli stranieri che vivono in Italia.

Malattie croniche e cardiovascolari, nuove "epidemie" dei nostri tempi: la prevenzione inizia a tavola

Un'alimentazione scorretta ha ripercussioni sul piano della salute. Nonostante le migliorate condizioni di vita abbiano permesso alla popolazione mondiale di assistere ad un allungamento della longevità, questa mutata situazione non ha non è andato necessariamente di pari passo con un allungamento del periodo di buona salute nell'arco della vita. Un terzo della popolazione degli Stati Uniti si stima sia affetto da malattie croniche o incurabili … le sole malattie croniche sono responsabili della maggior parte dei decessi nel mondo e provocano, ogni anno, circa 35 milioni di morti (60% dei decessi a livello globale e 80% di quelli che si verificano nei paesi a basso e medio reddito). Eppure, centinaia di

studi hanno dimostrato che la restrizione calorica previene o rallenta l'insorgenza della maggior parte delle malattie croniche associate all'invecchiamento e allunga la durata della vita media massima fino al 50%.

Proseguendo nell'analisi del libro, laddove si parla di obesità ed epidemie di sindrome metabolica, si scopre come queste ultime abbiano favorito un drammatico aumento nell'incidenza del diabete, di cui ora soffrono 392 milioni di persone nel mondo, con più di 7 milioni di nuovi casi ogni anno, ossia uno ogni 5 secondi.

E ancora, non sono da meno neppure le patologie cardiache. I decessi riconducibili a questa causa, nel 2015, sono stati 20 milioni circa confermandosi la prima causa di morte al mondo. Solo nel continente europeo, le patologie cardiovascolari sono responsabili di più di 4 milioni di morti ogni anno, con un impatto economico (che calcola la spesa per i servizi ospedalieri, farmaci, assistenza domiciliare, giorni di lavoro persi, ecc..), nel 2009, di 196 miliardi di euro, più di 200 euro pro capite l'anno.

In questa direzione, il BCFN ribadisce in Eating Planet il forte nesso diretto che lega stili di vita – in cui l'alimentazione gioca un ruolo chiave – e la salute, promuovendo un modello in cui la scelta dei cibi costituisce una delle componenti principali nella definizione di uno stile di vita salutare.

Alla ri-scoperta della dieta mediterranea "quasi" perduta

I desideri alimentari degli Italiani cambiano e anche le nuove generazioni sembrano abbandonare la dieta mediterranea per nuove tendenze alimentari caratterizzate da cibi con un elevato contenuto di grassi. E proprio il cambio di alimentazione, associato ad una riduzione dell'attività fisica, sono uno dei principali responsabili dell'impennata dei livelli di obesità. L'Italia, ad esempio, è uno dei primi Paesi in Europa per obesità infantile. E la situazione non migliora nella popolazione adulta e anziana.

Inoltre, nel nostro Paese si fa sempre più largo la tendenza ad abbandonare la dieta mediterranea tradizionale in favore di altri modelli alimentari. Ogni giorno in Italia vengono consumati circa 105 milioni di pasti, di cui il 24% fuori casa, con una prevalenza dei pranzi (53%) sulle cene (47%). E l'accelerare dello stile di vita si riflette sui pasti: i pranzi vengono consumati "di corsa" in meno di dieci minuti per il 9% degli intervistati e il 14% addirittura lo consuma in piedi. Il risultato è che il tempo dedicato all'alimentazione risulta compresso e subordinato agli altri impegni quotidiani. Anche fuori dai confini nazionali la situazione non differisce poi tanto.

Nonostante cittadini europei dichiarino di adottare una dieta alimentare sana, le persone che hanno difficoltà ad alimentarsi in una maniera sana sono in una percentuale consistente in Paesi come Ungheria (54%), Slovacchia (%2%) e Polonia (49%). Tra gli ostacoli all'adozione di una dieta sana, i cittadini europei hanno evidenziato: l'eccessivo tempo da dedicare alla scelta e alla preparazione dei pasti (31%), il mancato controllo sugli alimenti consumati perché preparati da altri (27%), la considerazione che sano sia anche meno appetibile (23%).

In Eating Planet il BCFN affronta il rapporto con il cibo per rendere meno scontato e più intenso il tempo del mangiare valorizzando la convivialità e orientando gli stili di vita verso una modalità di consumo più sostenibile per la salute e l'ambiente.