

Summary report della EAT-Lancet Commission

Diete Sane a partire da
Sistemi Alimentari Sostenibili

Alimentazione Pianeta Salute



Indice

04	Introduzione
06	1 Obiettivo
08	2 Target
20	5 Strategie
26	Conclusione
27	Glossario
28	La Commissione EAT- <i>Lancet</i>
30	Chi è EAT

Photo credit: Shutterstock (page 8, 20, 22, 24, 25), iStock (page 6), Mollie Katzen (page 11).

This report was prepared by EAT and is an adapted summary of the Commission *Food in The Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on Healthy Diets From Sustainable Food Systems*. The entire Commission can be found online at thelancet.com/commissions/EAT.

The EAT-*Lancet* Commission and this summary report were made possible with the support of Wellcome Trust.

This report was translated by an independent party and has not been officially certified. EAT does not take responsibility for any inaccuracies. The original English version is available at the EAT website: eatforum.org/eat-lancet-commission/



Prof. Walter Willett MD

Harvard T.H. Chan School of Public Health

“La transizione entro il 2050 verso diete sane imporrà notevoli cambiamenti nelle abitudini alimentari. La quantità di frutta, verdura, frutta a guscio e legumi consumata a livello globale dovrà raddoppiare, mentre quella di alimenti come carne rossa e zucchero dovrà ridursi di oltre il 50%. Una dieta ricca di alimenti di origine vegetale con piccole quantità di cibi di origine animale comporta benefici sia per la salute che per l'ambiente.”

La nostra alimentazione nell'Antropocene: Diete sane a partire da sistemi alimentari sostenibili

In mancanza di azioni concrete, il mondo rischia di non soddisfare gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) dell'ONU e l'Accordo di Parigi, e le future generazioni erediteranno un pianeta gravemente danneggiato in cui gran parte della popolazione soffrirà sempre più di malnutrizione e malattie prevenibili.

Il cibo è la principale leva in grado di migliorare la salute dell'uomo e la sostenibilità ambientale sulla Terra. Tuttavia il cibo sta minacciando sia le persone che il pianeta. C'è un enorme sfida da affrontare: fornire a una popolazione mondiale in costante crescita diete sane a partire da sistemi alimentari sostenibili. Nonostante la produzione alimentare globale di calorie abbia generalmente tenuto il passo della crescita della popolazione, più di 820 milioni di persone continuano a non disporre di quantità di cibo sufficienti, mentre un numero ancora maggiore consuma alimenti di bassa qualità o assume quantità smisurate di cibo. Una cattiva alimentazione costituisce oggi un pericolo in termini di morbidità e mortalità maggiore rispetto al sesso non protetto, al consumo di alcol, droghe e tabacco messi insieme. La produzione alimentare globale minaccia la stabilità climatica e la resilienza degli ecosistemi, costituendo allo stesso tempo il principale fattore di degrado ambientale e di violazione dei confini planetari. Considerate queste premesse, le conseguenze sono gravissime. **Urge una radicale trasformazione del sistema alimentare globale.** In mancanza di azioni concrete, il mondo rischia di non soddisfare gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) dell'ONU e l'Accordo di Parigi, e le future generazioni erediteranno un pianeta gravemente danneggiato in cui gran parte della popolazione soffrirà sempre più di malnutrizione e malattie prevenibili.

Prove scientifiche rilevanti indicano che **le diete siano collegate alla salute dell'uomo e alla sostenibilità ambientale.** Eppure l'assenza di obiettivi scientifici

condivisi su scala globale in materia di diete sane e di produzione alimentare sostenibile ha ostacolato gli sforzi coordinati e su vasta scala volti a trasformare il sistema alimentare globale. Per rispondere a questo urgente bisogno, la *EAT-Lancet Commission* ha riunito 37 rinomati scienziati provenienti da 16 paesi diversi, esperti in varie discipline tra cui la salute dell'uomo, l'agricoltura, le scienze politiche e la sostenibilità ambientale al fine di definire obiettivi scientifici globali per diete sane e una produzione alimentare sostenibile. Questo rappresenta il primo tentativo di fissare obiettivi scientifici universali per il sistema alimentare che possano essere validi sia per la popolazione che per il pianeta.

Il cibo è la principale leva in grado di migliorare la salute dell'uomo e la sostenibilità ambientale sulla Terra.

La Commissione ha deciso di concentrarsi sui due "poli" del sistema alimentare globale: il consumo finale (le diete sane) e la produzione (la produzione alimentare sostenibile, cfr. Figura 1). Questi fattori incidono enormemente sulla salute dell'uomo e sulla sostenibilità ambientale. La Commissione riconosce l'impatto ambientale dei sistemi alimentari su tutta la filiera agroalimentare, dalla produzione fino alla trasformazione e alla vendita al dettaglio, e sostiene che questo si spinga ben oltre la salute umana e ambientale, colpendo anche la società, la cultura, l'economia, la salute e il benessere degli animali. Tuttavia, data la vastità e la complessità di ciascuno di questi temi, la Commissione ha ritenuto opportuno non includere altre importanti questioni.



Figura 1

Un'agenda alimentare integrata nell'epoca dell'Antropocene riconosce che il cibo crea un legame inestricabile tra salute dell'uomo e sostenibilità ambientale. Il sistema alimentare globale si impegna ad agire entro i confini della salute dell'uomo e della produzione alimentare per garantire, entro il 2050, diete sane a partire da sistemi alimentari sostenibili a circa 10 miliardi di persone.

Realizzare entro il 2050 diete della salute planetaria per circa 10 miliardi di persone



È stata elaborata una vasta mole di studi in merito all'impatto ambientale delle diverse diete e molti sono concordi nell'affermare che **una dieta ricca di alimenti di origine vegetale con piccole quantità di cibi di origine animale comporti benefici sia per la salute che per l'ambiente**. Nel complesso, la letteratura afferma che tali diete sono “win-win” in quanto positive sia per l'uomo che per il pianeta. Ad ogni modo, a livello globale non vi è ancora un accordo su cosa si intenda per dieta sana e per produzione alimentare sostenibile e **se entro il 2050 si possa raggiungere l'obiettivo di creare diete della salute planetaria* per una popolazione mondiale di 10 miliardi di persone**.

Mediante la valutazione delle prove scientifiche esistenti, la Commissione ha elaborato degli obiettivi scientifici globali per la creazione di diete sane e di una produzione alimentare sostenibile. Li ha inseriti all'interno di un quadro comune, **lo spazio operativo sicuro per i sistemi alimentari**, in modo da poter delineare diete della salute planetaria (sane e allo stesso tempo sostenibili dal punto di vista ambientale).

Tale spazio operativo sicuro è definito da obiettivi scientifici riguardo l'assunzione di specifiche categorie alimentari (per esempio dai 100 ai 300 g di frutta al giorno) al fine di migliorare la salute dell'uomo e da obiettivi scientifici per una produzione alimentare sostenibile con lo scopo di garantire stabilità al sistema Terra (cfr. Figura 2).

I confini di questo spazio operativo sicuro sono posti all'estremità inferiore dell'intervallo di incertezza scientifica, creando uno “spazio sicuro” che, se superato, spingerebbe l'umanità in una zona di incertezza dai crescenti rischi. Operare al di fuori di questo spazio per qualsiasi processo del sistema Terra (p. es. alti tassi di perdita di biodiversità) o categoria alimentare (p. es. apporto insufficiente di verdura) aumenta il rischio di provocare danni alla stabilità del sistema Terra e alla salute umana. Se considerati insieme come punti della stessa agenda sulla salute e sostenibilità, gli **obiettivi scientifici che definiscono questo spazio operativo sicuro per i sistemi alimentari permettono di valutare quali diete e quali pratiche di produzione alimentare consentiranno il rispetto degli SDGs e dell'Accordo di Parigi**.

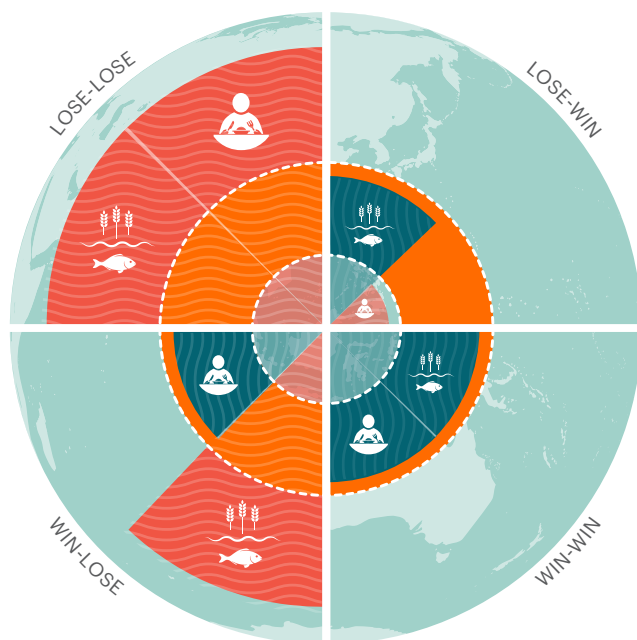


Figura 2

Gli obiettivi scientifici definiscono lo spazio operativo sicuro per i sistemi alimentari e sono rappresentati qui in arancione. Gli spicchi sono rappresentativi sia della produzione che dei regimi alimentari e insieme riflettono i diversi modelli che potrebbero soddisfare gli obiettivi scientifici per la salute umana e la sostenibilità ambientale o, al contrario, posizionarsi al di fuori dello spazio operativo sicuro. Questi modelli alimentari possono essere “sani e non sostenibili” (win-lose), “non sani e sostenibili” (lose-win), “non sani e non sostenibili” (lose-lose) e “sani e sostenibili” (win-win).

*Con salute planetaria si intende «la salute della civiltà umana e lo stato dei sistemi naturali da cui dipende». Questo concetto è stato proposto nel 2015 dalla Rockefeller Foundation-Lancet Commission on Planetary Health con lo scopo di trasformare l'ambito della salute pubblica, che da sempre ha riguardato la salute dell'uomo non prendendo in considerazione i sistemi naturali. La EAT-Lancet Commission si fonda sul concetto di salute planetaria e propone il nuovo termine “dieta della salute planetaria” per sottolineare il ruolo fondamentale che le diete svolgono nel legare la salute umana alla sostenibilità ambientale e il bisogno di integrare queste agende, spesso separate, in un'unica agenda globale per la trasformazione del sistema alimentare in linea con gli SDGs e l'Accordo di Parigi.

Fissare obiettivi scientifici per diete sane e una produzione di cibo sostenibile



Target 1

Diete Sane

Una dieta sana dovrebbe garantire il miglioramento della salute, definita genericamente come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente come l'assenza di malattie. Gli obiettivi scientifici per le diete sane si basano su una vasta letteratura in materia di alimenti, modelli alimentari ed effetti sulla salute (cfr. Tabella 1).



Figura 3

Un piatto della salute planetaria dovrebbe essere costituito per metà da frutta e verdura; l'altra metà, in termini di apporto calorico, dovrebbe presentare principalmente cereali integrali, proteine di origine vegetale, acidi grassi insaturi, e (facoltativamente) modeste quantità di proteine di origine animale. Per maggiori dettagli, consultare la sezione 1 della Commissione.

Target 1

Diete Sane

Una dieta sana presenta un apporto calorico ottimale e consiste in larga parte di alimenti di origine vegetale, ridotte quantità di alimenti di origine animale, prevede grassi insaturi piuttosto che saturi e limitate quantità di cereali raffinati, alimenti ultra-trasformati e zuccheri aggiunti.

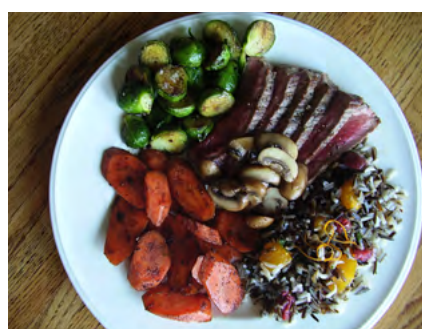
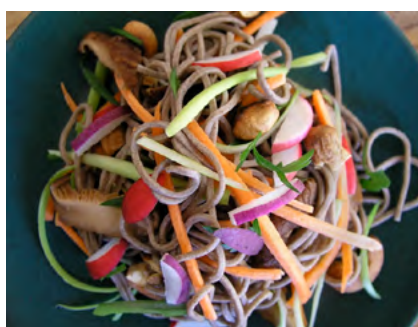
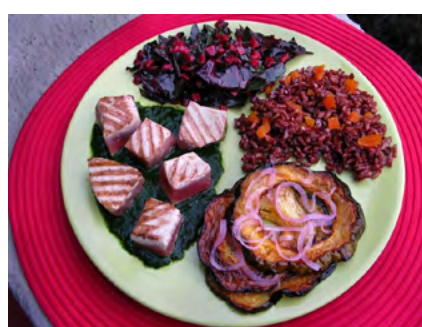
	Apporto giornaliero di macronutrienti in grammi (possibile intervallo)	Apporto calorico Kcal al giorno
 Cereali integrali Riso, frumento, mais e altro	232	811
 Tuberi o verdure amidacee Patate e manioca	50 (0–100)	39
 Verdure Tutti i tipi di verdure	300 (200–600)	78
 Frutta Tutti i tipi di frutta	200 (100–300)	126
 Latte e derivati Latte intero o prodotti simili	250 (0–500)	153
 Fonti di proteine Manzo, agnello e maiale Pollo e altre carni bianche Uova Pesce  Legumi Frutta a guscio	14 (0–28)	30
	29 (0–58)	62
	13 (0–25)	19
	28 (0–100)	40
	75 (0–100)	284
 Grassi aggiunti Acidi grassi insaturi Acidi grassi saturi	50 (0–75)	291
	40 (20–80)	354
 Zuccheri aggiunti Tutti i tipi di zuccheri	11,8 (0–11,8)	96
	31 (0–31)	120

Tabella 1

Obiettivi scientifici per una dieta della salute planetaria, con i possibili intervalli, per un apporto di 2.500 kcal/giorno.

Sebbene la dieta della salute planetaria, che prende vita da considerazioni legate alla salute, sia in linea con vari regimi alimentari tradizionali, non prevede che la popolazione mondiale debba consumare necessariamente lo stesso cibo, né tantomeno prescrive una dieta specifica. Al contrario, la dieta della salute planetaria indica delle categorie alimentari empiriche e gli intervalli di assunzione che insieme, all'interno di una dieta, migliorerebbero la salute umana. Si rendono necessari un'interpretazione e un adattamento a livello locale dell'universale dieta della salute planetaria, in quanto questa dovrebbe riflettere la cultura, la geografia e la demografia della popolazione e dei singoli individui.

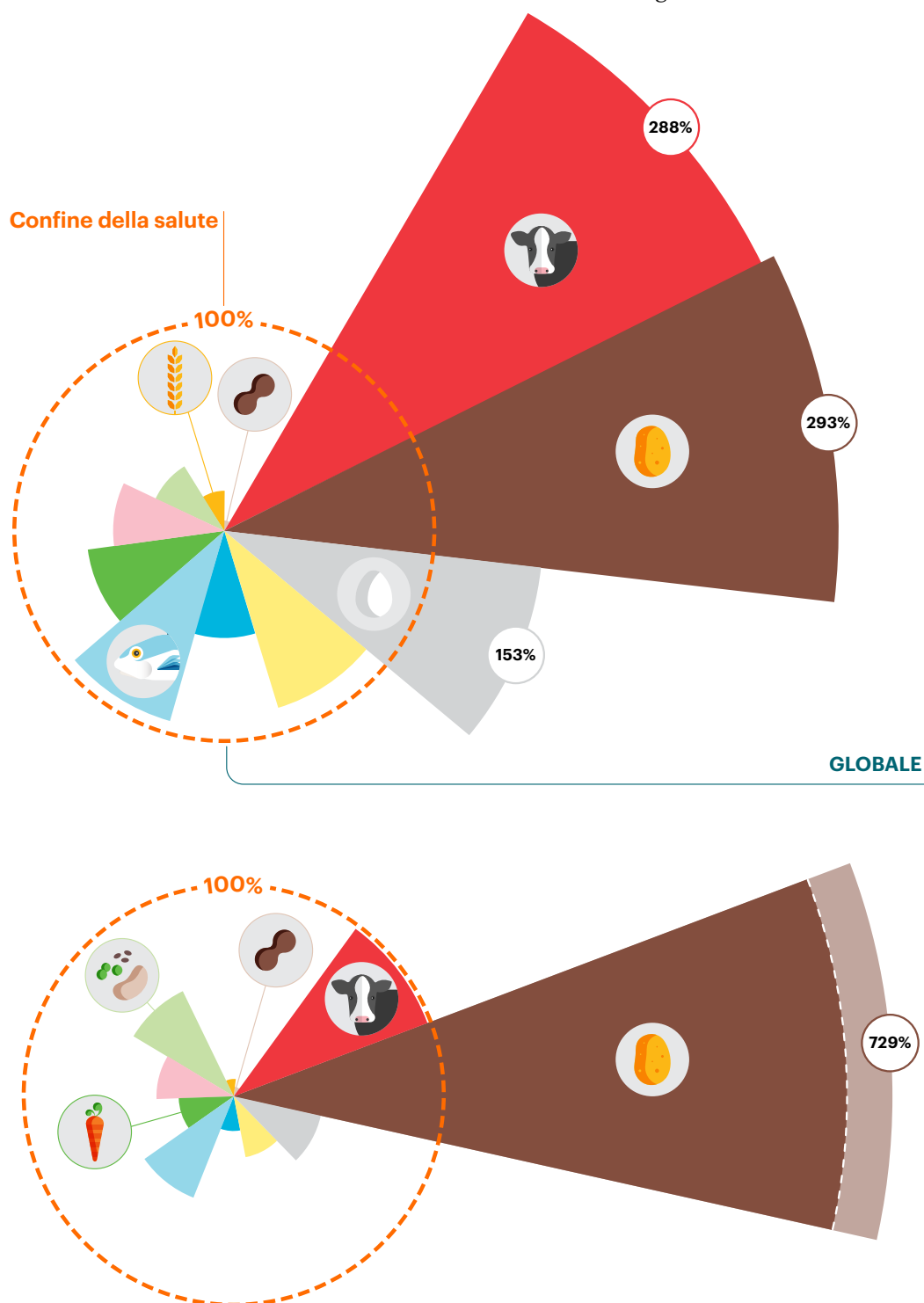
I piatti raffigurati qui sotto sono esempi di dieta della salute planetaria. Si tratta di una dieta flexitariana, principalmente a base di alimenti di origine vegetale ma che può includere anche modeste quantità di pesce, carne e latticini.



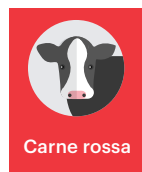
La transizione entro il 2050 verso diete sane imporrà notevoli cambiamenti nelle abitudini alimentari.

Ciò implica almeno **un raddoppio nei consumi di alimenti sani come frutta, verdura, legumi e frutta a guscio**, e **una riduzione superiore al 50% del consumo globale di prodotti meno sani come gli zuccheri aggiunti e la carne rossa** (soprattutto mediante la riduzione dell'eccessivo consumo

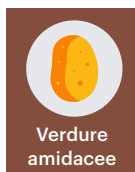
nei paesi più ricchi). Tuttavia, alcune popolazioni del mondo dipendono da mezzi di sussistenza agropastorali e dalle proteine animali provenienti dal bestiame. Inoltre, molte sono tuttora afflitte da notevoli problemi di denutrizione e ottenere quantità adeguate di micronutrienti dai soli alimenti di origine vegetale può essere difficile. Sulla base di queste considerazioni, il ruolo degli alimenti di origine animale all'interno dell'alimentazione deve essere attentamente valutato in relazione ad ogni singolo contesto e all'interno delle realtà locali e regionali.



Consumo limitato

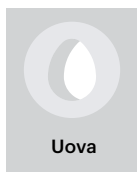


Carne rossa

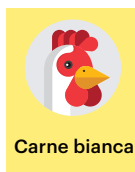


Verdure amidacee

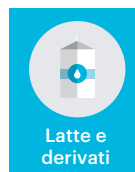
Alimenti facoltativi



Uova

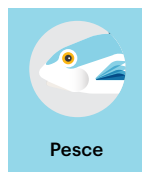


Carne bianca

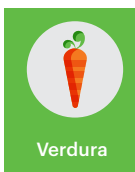


Latte e derivati

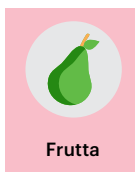
Alimenti principali



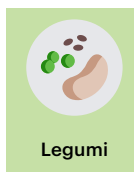
Pesce



Verdura



Frutta



Legumi



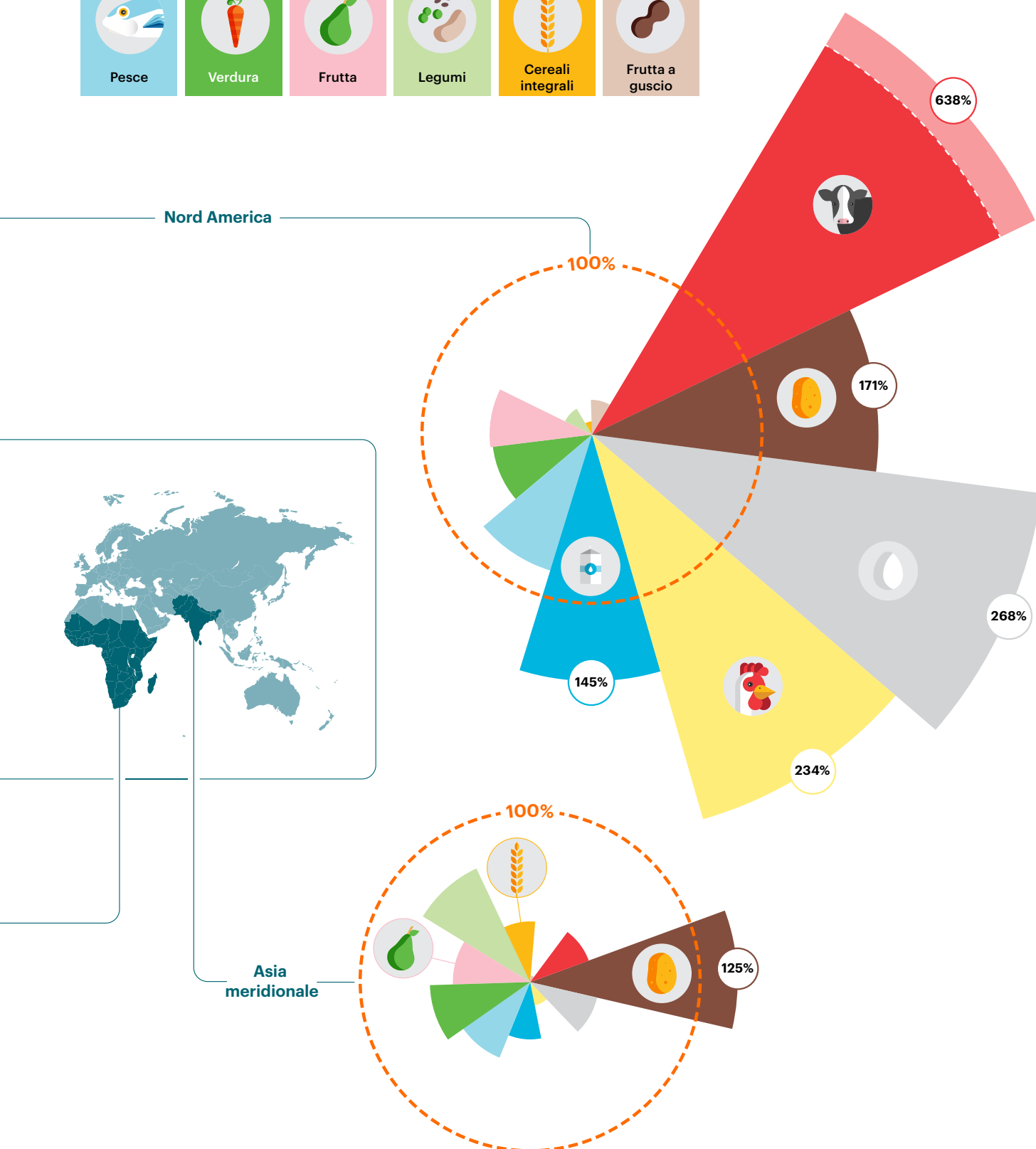
Cereali integrali



Frutta a guscio

Figura 4

Il "divario" tra gli attuali regimi alimentari e i consumi previsti dalla dieta della salute planetaria.



I cambiamenti apportati agli attuali regimi alimentari per la creazione di diete sane si tradurranno in notevoli benefici per la salute.

Attraverso tre approcci (cfr. Tabella 2) la Commissione ha analizzato il potenziale impatto di questi cambiamenti sul tasso di mortalità per malattie legate alle abitudini alimentari. In base a tutti e tre gli approcci si è concluso che **i cambiamenti apportati ai regimi alimentari per la creazione di diete sane si tradurranno in notevoli benefici per la salute**. Per esempio si contribuirà a salvare la vita di circa 11 milioni di persone l'anno, pari al 19-24% dei decessi totali tra gli adulti.

Approccio 1 Rischio comparativo	19%	o	11,1 milioni di decessi nella popolazione adulta all'anno
Approccio 2 Carico globale di malattia	22,4%	o	10,8 milioni di decessi nella popolazione adulta all'anno
Approccio 3 Rischio empirico di malattia	23,6%	o	11,6 milioni di decessi nella popolazione adulta all'anno

Tabella 2

Stima dei decessi prevenibili tra gli adulti con l'adozione a livello globale della dieta della salute planetaria.

Target 2

Produzione alimentare sostenibile

I sistemi e i processi biogeofisici in interazione nel sistema Terra, in particolare il sistema climatico e la biosfera, regolano lo stato del pianeta. La Commissione si concentra su sei dei sistemi e processi maggiormente interessati dalla produzione alimentare e per cui i dati scientifici forniscono obiettivi quantificabili (Tabella 3). Questi sistemi e processi vengono sempre di più riconosciuti come parametri necessari per la definizione a livello di sistema della produzione alimentare sostenibile. Per ognuno di questi, **la Commissione propone dei confini che la produzione alimentare mondiale non deve superare in modo**

da ridurre il rischio di cambiamenti irreversibili e potenzialmente catastrofici per il sistema Terra. Questi confini planetari relativi alla produzione alimentare definiscono in maniera teorica il limite massimo degli effetti ambientali per la produzione alimentare su scala globale.

Per quanto riguarda il confine del cambiamento climatico relativo alla produzione alimentare si presuppone che il mondo seguirà le direttive previste dall'Accordo di Parigi (mantenere il riscaldamento globale ben al di sotto dei 2 °C, aspirando a 1,5 °C) e decarbonizzerà il sistema energetico mondiale entro il 2050. Si è inoltre previsto che l'agricoltura mondiale effettuerà una transizione verso una produzione alimentare sostenibile che imporrà al suolo la trasformazione da fonte di emissioni di carbonio a pozzo di assorbimento del carbonio. Il limite previsto è quindi una valutazione della quantità massima di gas diversi dal CO₂ (p. es. metano e protossido di azoto) ritenuti indispensabili ma allo stesso tempo difficili da ridurre ulteriormente – almeno entro il 2050 – affinché sia possibile non solo realizzare diete sane accessibili a tutti ma anche soddisfare gli obiettivi dell'Accordo di Parigi.

Processo del sistema Terra	Variabile di controllo	Limite (Intervallo di incertezza)
Cambiamento climatico	 Gas serra	5 Gt CO₂-e anno⁻¹ (4,7 – 5,4 Gt CO ₂ -e anno ⁻¹)
Cambiamento nell'uso del suolo	 Uso terre coltivate	13 M km² (11–15 M km ²)
Consumo acqua dolce	 Consumo acqua	2.500 km³ anno⁻¹ (1.000–4.000 km ³ anno ⁻¹)
Ciclo dell'azoto	 Applicazione di azoto (N)	90 Tg N anno⁻¹ (65–90 Tg N anno ⁻¹) * (90–130 Tg N anno ⁻¹)**
Ciclo del fosforo	 Applicazione di fosforo (P)	8 Tg P anno⁻¹ (6–12 Tg P anno ⁻¹) * (8–16 Tg P anno ⁻¹)**
Perdita di biodiversità	 Tasso di estinzione	10 E/MSY (1–80 E/MSY)

*Intervallo inferiore del limite se non vengono adottate migliori pratiche di produzione e la redistribuzione.

**Intervallo superiore del limite se vengono adottate migliori pratiche di produzione e la redistribuzione, e se il 50% del fosforo applicato viene destinato al riuso.

Tabella 3

Obiettivi scientifici per sei processi chiave del sistema Terra e le variabili di controllo utilizzate per quantificare i limiti.

Realizzare diete della salute planetaria.

Realizzare un sistema alimentare sostenibile in grado di fornire diete sane per una popolazione in crescita comporta enormi sfide. Individuare delle soluzioni a queste sfide presuppone avere la consapevolezza dell'impatto ambientale che ne può conseguire. Le azioni prontamente implementabili studiate dalla Commissione sono state: 1) una transizione a livello globale verso diete sane; 2) il miglioramento delle pratiche di produzione alimentare; 3) la riduzione delle eccedenze e degli sprechi alimentari (cfr. Tabella 4). La Commissione si è proposta di **individuare una serie di azioni in grado di soddisfare gli obiettivi scientifici per diete sane e una produzione alimentare sostenibile, i quali permetteranno una transizione del sistema alimentare globale all'interno dello spazio operativo sicuro.**

Applicare questo modello alle previsioni dello sviluppo mondiale suggerisce che i sistemi alimentari possono garantire entro il 2050 diete sane (qui definite come dieta di riferimento) per una popolazione stimata di circa 10 miliardi di persone e rimanere all'interno di uno spazio operativo sicuro. Tuttavia, anche leggeri aumenti nel consumo di carne rossa o di latticini renderebbero questo obiettivo difficile se non impossibile da raggiungere. Secondo l'analisi, rimanere all'interno dello spazio operativo sicuro per i sistemi alimentari **comporta una combinazione di notevoli cambiamenti verso regimi alimentari prevalentemente vegetariani, sensibili riduzioni delle eccedenze e degli sprechi alimentari e importanti miglioramenti nelle pratiche di produzione alimentare.** Sebbene alcune azioni individuali permettano di rimanere entro alcuni confini, nessuna di queste è in grado di rientrare contemporaneamente in tutti.

Azioni	Descrizione
Cambiamento delle diete Dieta della salute planetaria	Dieta della salute planetaria – come riportato nella Tabella 1.
Dimezzare gli sprechi Riduzione delle eccedenze e degli sprechi alimentari	Eccedenze e sprechi alimentari dimezzati, come previsto dal target 12.3 degli SDGs.
PROD Migliori pratiche di produzione Livello di ambizione standard	Riduzione del 75% delle differenze di rendimento; riequilibrio dell'applicazione di fertilizzanti a base di azoto e fosforo tra le regioni con eccessiva applicazione e quelle con scarsa applicazione; miglioramento della gestione delle risorse idriche; applicazione di misure di mitigazione agricola che siano convenienti al costo sociale del carbonio previsto per il 2050. Per quanto riguarda la biodiversità, si è pensato che la terra si espanda prima in habitat secondari o in altri ecosistemi controllati e poi verso foreste incontaminate.
PROD+ Migliori pratiche di produzione Livello di ambizione alto	Un alto livello di ambizione nelle pratiche superiore allo scenario PROD, tra cui la riduzione del 90% delle differenze di rendimento; un incremento del 30% nell'efficienza di utilizzo dell'azoto, tassi di recupero del fosforo al 50%; la graduale eliminazione dei biocombustibili di prima generazione, l'attuazione di tutti i possibili approcci bottom-up per ridurre le emissioni di gas a effetto serra (GES) legate al settore alimentare. Per quanto riguarda la biodiversità, si è pensato a una ottimizzazione dell'uso del suolo nelle regioni in modo da ridurre al minimo l'impatto sulla biodiversità.

Tabella 4

Azioni previste per ridurre l'impatto ambientale della produzione alimentare.

			 Gas serra	 Uso delle terre coltivate	 Consumo di acqua	 Applicazione di azoto	 Applicazione di fosforo	 Perdita di biodiversità
Confine della produzione alimentare			5.0 (4,7-5,4)	13 (11,0-15,0)	2.5 (1,0-4,0)	90 (65,0-140,0)	8 (6,0-16,0)	10 (1-80)
Valori di riferimento nel 2010			5,2	12,6	1,8	131,8	17,9	100-1000
Produzione (2050)	Sprechi (2050)	Dieta (2050)						
BAU	Totale sprechi	BAU	9,8	21,1	3,0	199,5	27,5	1043
BAU	Totale sprechi	Cambio diete	5,0	21,1	3,0	191,4	25,5	1270
BAU	-50% sprechi	BAU	9,2	18,2	2,6	171,0	23,2	684
BAU	-50% sprechi	Cambio diete	4,5	18,1	2,6	162,6	21,2	885
PROD	Totale sprechi	BAU	8,9	14,8	2,2	187,3	25,5	206
PROD	Totale sprechi	Cambio diete	4,5	14,8	2,2	179,5	24,1	351
PROD	-50% sprechi	BAU	8,3	12,7	1,9	160,1	21,5	50
PROD	-50% sprechi	Cambio diete	4,1	12,7	1,9	151,7	20,0	102
PROD+	Totale sprechi	BAU	8,7	13,1	2,2	147,6	16,5	37
PROD+	Totale sprechi	Cambio diete	4,4	12,8	2,1	140,8	15,4	34
PROD+	-50% sprechi	BAU	8,1	11,3	1,9	128,2	14,2	21
PROD+	-50% sprechi	Cambio diete	4,0	11,0	1,9	121,3	13,1	19

Tabella 5

Diversi scenari che illustrano i possibili impatti ambientali conseguenti all'attuazione dell'azione delineata nella Tabella 4. I colori indicano se gli impatti ambientali superano i confini della produzione alimentare: verde - al di sotto del valore inferiore dell'intervallo; verde chiaro - al di sotto o uguale al limite ma al di sopra del valore minimo dell'intervallo; giallo - al di sopra del limite ma al di sotto del valore massimo dell'intervallo; rosso - al di sopra del valore massimo dell'intervallo. L'acronimo BAU indica scenari business as usual.

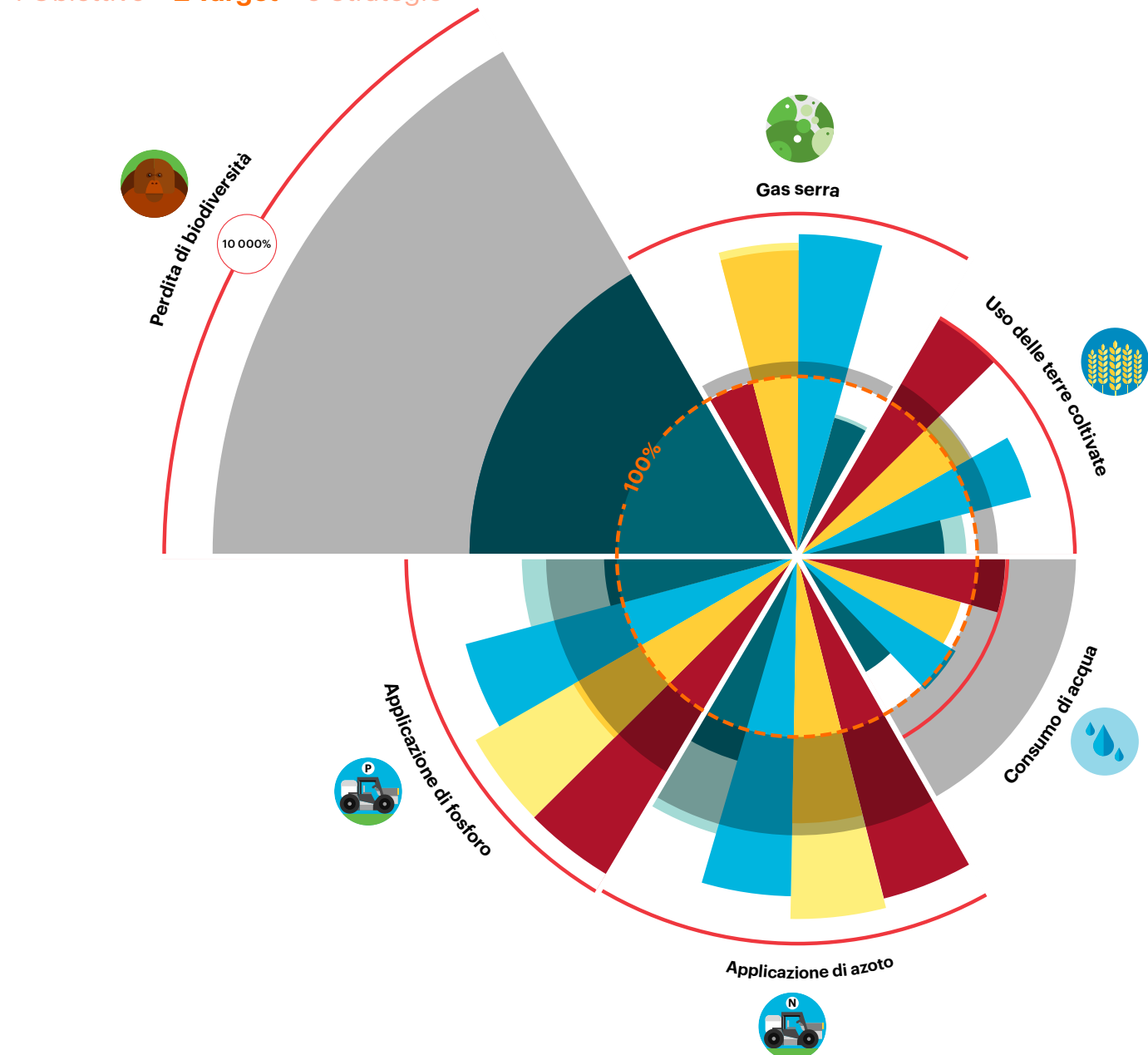


Figura 5

Le conseguenze della transizione a livello mondiale verso diete della salute planetaria, migliori pratiche di produzione alimentare e riduzione delle eccedenze e degli sprechi alimentari derivanti dalle proiezioni di base delle pressioni ambientali nel 2050. Le azioni di immediata attuazione e la loro combinazione sono indicate come riduzioni rispetto alle proiezioni di base del 2050 per ogni confine. Lo scopo è quello di individuare un'azione, o un insieme di azioni, che riduca l'impatto all'interno dell'intervallo di incertezza (sfumatura grigia) o del confine (linea tratteggiata del 100%). Per esempio, lo spicchio del "cambiamento delle diete" termina al 100% del confine delle emissioni di gas a effetto serra e indica che un cambiamento nelle abitudini alimentari può ridurre l'aumento previsto delle emissioni di gas serra dall'attuale 196% al limite di 5 Gt CO₂e anno-1, ovvero una riduzione del 49% o di 96 punti percentuali. Migliori pratiche di produzione (PROD) e riduzione delle eccedenze e degli sprechi alimentari (dimezzamento degli sprechi) riducono gli impatti rispettivamente solo di 18 e 12 punti percentuali, rimanendo entrambi ben al di sopra sia del confine delle emissioni di gas serra che dell'intervallo di incertezza. Una combinazione di azioni con un livello di ambizioni standard (COMB) riduce l'impatto di 114 punti percentuali, un valore nettamente inferiore al confine. Per quanto riguarda la perdita di biodiversità, viene mostrato solo l'impatto della combinazione di azioni più ambiziose (COMB+), in quanto solo questo livello di azioni riduce l'impatto entro l'intervallo di incertezza (sfumatura grigia) per il confine della perdita di biodiversità.

Prof. Johan Rockström PhD
Potsdam Institute for Climate Impact
Research & Stockholm Resilience Centre



“La produzione alimentare globale minaccia la stabilità del clima e la resilienza dell’ecosistema. Rappresenta il principale fattore di degrado ambientale e di violazione dei confini planetari. Considerate queste premesse, le conseguenze sono gravissime. Urge una radicale trasformazione del sistema alimentare globale. In mancanza di azioni concrete, il mondo rischia di non soddisfare gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell’ONU e l’Accordo di Parigi.”

Cinque strategie per una Grande Trasformazione Alimentare

I dati sono sufficienti e solidi abbastanza da giustificare un'azione immediata. Ritardare l'intervento non farà altro che aumentare la probabilità di conseguenze gravi, se non catastrofiche.

Finora mai nessuno si era posto l'obiettivo di trasformare radicalmente il sistema alimentare nella misura e alla velocità previste dalla Commissione. Non c'è nessuna "soluzione miracolosa" ai problemi. Occorrono duro lavoro, impegno politico e mezzi adeguati. Gli oppositori avvertiranno riguardo alle conseguenze indesiderate o sosterranno che l'azione è prematura o che dovrebbe essere lasciata alle dinamiche esistenti. La Commissione è in disaccordo.

I dati sono sufficienti e solidi abbastanza da giustificare un'azione immediata. Ritardare l'intervento non farà altro che aumentare la probabilità di conseguenze gravi, se non catastrofiche. Appare inoltre evidente che una **Grande Trasformazione Alimentare** non potrà avvenire senza una vasta azione multisettoriale e multilivello, guidata da obiettivi scientifici.



Strategia 1

Puntare a un coinvolgimento internazionale e nazionale per la transizione verso diete sane

Gli obiettivi scientifici fissati dalla Commissione forniscono indicazioni per i cambiamenti necessari, suggerendo **un maggior consumo di alimenti di origine vegetale – tra cui frutta, verdura, frutta a guscio, semi e cereali integrali – e in molti casi una notevole riduzione degli alimenti di origine animale.** Questo obiettivo comune può essere raggiunto garantendo per gli alimenti sani una maggiore disponibilità, accessibilità e prezzi più contenuti rispetto alle alternative non salutari, migliorando l'informazione e il marketing alimentare, investendo nell'informazione sulla salute pubblica e nell'educazione alla sostenibilità, introducendo linee guida alimentari, e servendosi dei servizi sanitari per fornire consulenze.

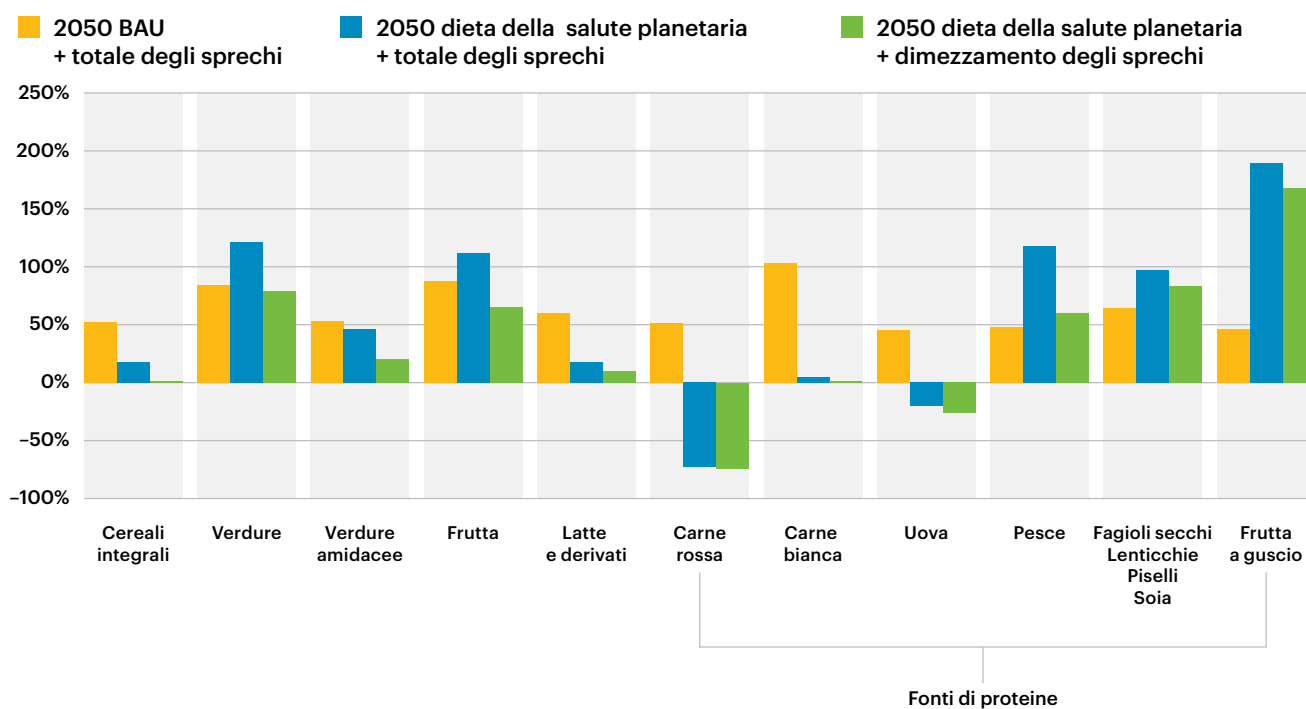


Tabella 6

Cambiamenti previsti nella produzione alimentare dal 2010 al 2050 (percentuali dallo scenario del 2010) per gli scenari business as usual (BAU) con totale degli sprechi, dieta della salute planetaria con totale degli sprechi e dieta della salute planetaria con dimezzamento degli sprechi.

Strategia 2

Riorientare le priorità agricole da una produzione di quantità a una produzione di qualità

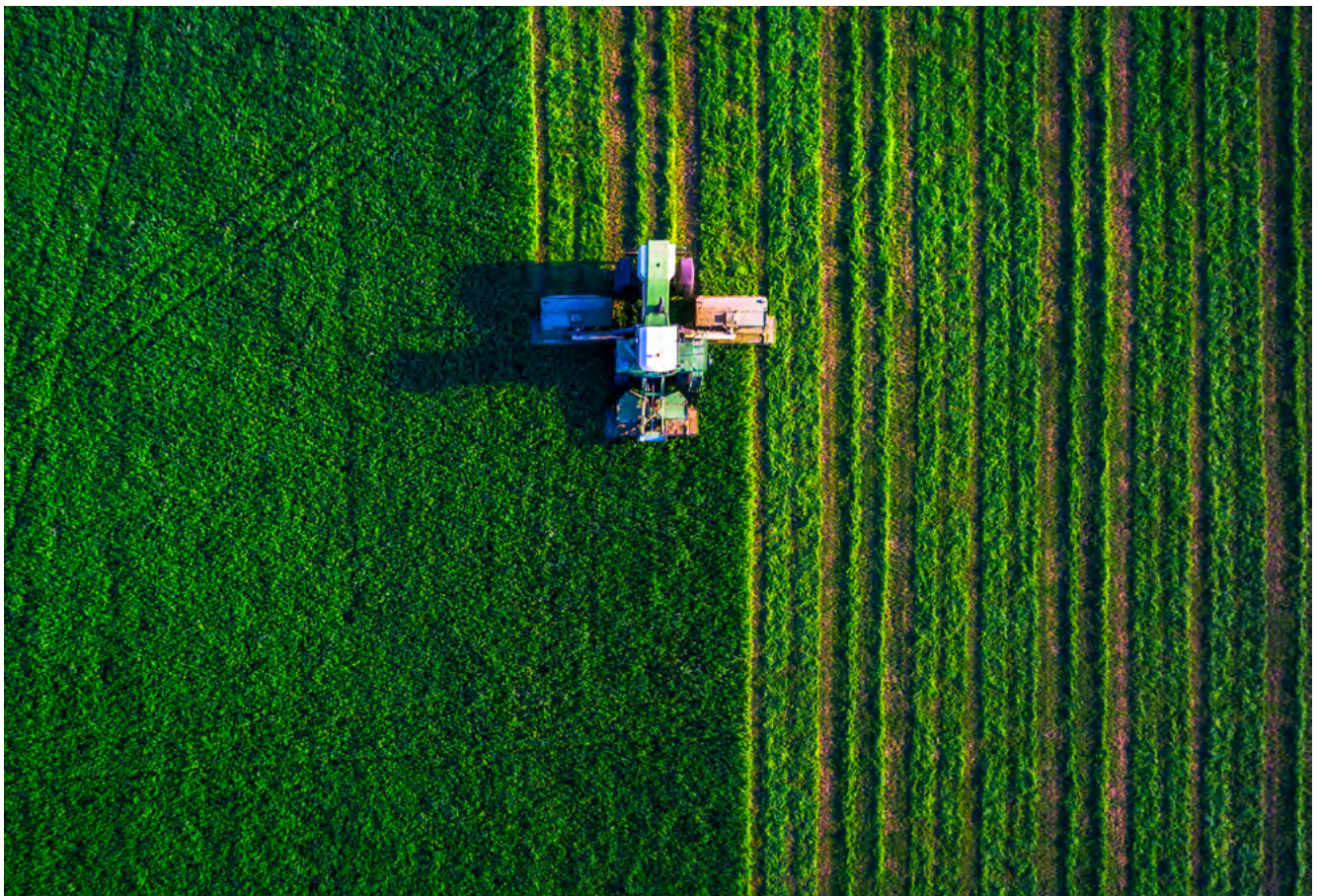
Il settore agricolo e il settore ittico devono **produrre non solo una quantità di calorie sufficiente a nutrire la crescente popolazione mondiale ma anche una varietà di alimenti in grado di provvedere alla salute dell'uomo e contribuire alla sostenibilità ambientale**. Accanto ai cambiamenti nelle abitudini alimentari, le politiche agricole e marine devono essere riorientate verso una varietà di nutrienti che accrescano la biodiversità piuttosto che puntare a un aumento del volume di poche colture, molte delle quali vengono oggi utilizzate per l'alimentazione animale. La produzione zootecnica va considerata in contesti specifici.



Strategia 3

Intensificare in modo sostenibile la produzione alimentare per ottenere prodotti di alta qualità

L'attuale sistema alimentare globale **richiede di una nuova rivoluzione agricola fondata sull'intensificazione sostenibile e guidata dai principi della salvaguardia ambientale e dall'innovazione di sistema.** Ciò implicherebbe una riduzione di almeno il 75% nelle differenze di rendimento degli attuali terreni coltivabili, sostanziali miglioramenti nell'efficienza di utilizzo dei fertilizzanti e dell'acqua, il riuso del fosforo, la redistribuzione dell'uso globale di azoto e fosforo, l'implementazione di soluzioni per la mitigazione del clima, tra cui i cambiamenti nella gestione delle colture e degli allevamenti, e l'aumento della biodiversità nei sistemi agricoli. Inoltre, secondo quanto previsto dall'Accordo di Parigi per ottenere emissioni negative a livello globale, dal 2040 in poi il sistema alimentare mondiale dovrà diventare un pozzo di assorbimento del carbonio.



Strategia 4

Una governance delle terre e degli oceani solida e coordinata

Ciò significa **nutrire la popolazione con i terreni agricoli esistenti**, attraverso l'attuazione di una politica di “espansione zero” delle nuove terre coltivabili negli ecosistemi naturali e nelle foreste ricche di specie animali, la definizione di politiche di gestione volte a ripristinare e riforestare i terreni degradati, l'istituzione di meccanismi internazionali di governance dell'uso del suolo e **l'adozione di una strategia “Half Earth” per la conservazione della biodiversità** (la salvaguardia di almeno l'80% delle specie preindustriali, proteggendo il restante 50% della Terra in quanto ecosistemi intatti). Inoltre, c'è la necessità di **migliorare la gestione degli oceani** per assicurare che la pesca non influisca negativamente sugli ecosistemi, che gli stock ittici siano utilizzati in modo responsabile e che l'acquacoltura mondiale si sviluppi in modo sostenibile.



Strategia 5

Ridurre almeno della metà le eccedenze e gli sprechi alimentari in linea con gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'ONU

Affinché il sistema alimentare globale possa rimanere all'interno di uno spazio operativo sicuro è **fondamentale ridurre sensibilmente le eccedenze alimentari sul piano della produzione e gli sprechi alimentari sul piano del consumo**. Sia le soluzioni tecnologiche introdotte nella filiera agroalimentare che l'attuazione di politiche pubbliche sono necessarie per ottenere una riduzione complessiva del 50% delle eccedenze e degli sprechi alimentari a livello globale, come previsto dagli SDGs. Le azioni comprendono: migliorare le infrastrutture post-raccolto, il trasporto, la trasformazione e l'imballaggio degli alimenti, promuovere la cooperazione lungo la filiera agroalimentare, formare e preparare i produttori e informare i consumatori.



Conclusione

L'adozione a livello mondiale di diete sane a partire da sistemi alimentari sostenibili contribuirebbe alla salvaguardia del nostro pianeta e al miglioramento della salute di miliardi di persone.

Il modo in cui viene prodotto il cibo, ciò che viene consumato e la quantità che va persa o sprecata influisce fortemente sulla salute delle persone e del pianeta. La EAT-Lancet Commission propone un approccio globale integrato e, per la prima volta, stabilisce obiettivi scientifici quantitativi per diete sane e una produzione alimentare sostenibile. La Commissione ha dimostrato che fornire entro il 2050 una dieta sana a 10 miliardi di persone all'interno di confini planetari sicuri per la produzione alimentare è allo stesso tempo possibile e necessario.

I dati sono sufficienti e solidi abbastanza da giustificare un'azione immediata.

La Commissione ha inoltre sottolineato che l'adozione a livello universale di una dieta della salute planetaria permetterebbe di evitare un grave degrado ambientale e contribuirebbe a salvare la vita di circa 11 milioni di persone l'anno. Tuttavia, la salvaguardia dei sistemi e processi naturali da cui dipende il genere umano, che determinano fondamentalmente la stabilità del sistema Terra, imporrà quantomeno una Grande Trasformazione Alimentare. La Commissione richiede dunque una vasta azione

multisetoriale e multilivello: una solida transizione a livello globale verso regimi alimentari sani, forti riduzioni delle eccedenze e degli sprechi alimentari e significativi miglioramenti delle pratiche di produzione alimentare. I dati sono sufficienti e solidi abbastanza da giustificare un'azione immediata.

L'alimentazione sarà una questione cruciale nel XXI secolo. Sfruttare il suo potenziale accelererà il raggiungimento degli SDGs e il rispetto dell'Accordo di Parigi.

L'alimentazione sarà una questione cruciale nel XXI secolo. Sfruttare il suo potenziale accelererà il raggiungimento degli SDGs e il rispetto dell'Accordo di Parigi. Si tratta di un'occasione unica in cui poter sviluppare sistemi alimentari che facciano da filo conduttore tra diversi quadri strategici internazionali, nazionali e aziendali con lo scopo di migliorare la salute dell'uomo e la sostenibilità ambientale. Fissare chiari obiettivi scientifici che possano guidare la trasformazione del sistema alimentare è un passo importante verso la concretizzazione di questa opportunità.

Glossario



Antropocene

Proposta di una nuova epoca geologica in cui il genere umano è considerato la forza dominante del cambiamento terrestre.



Confini planetari

Nove confini, ciascuno dei quali rappresentativo di un sistema o processo fondamentale per disciplinare e mantenere la stabilità del pianeta. Definiscono le soglie biofisiche a livello globale che l'umanità non deve superare per assicurare un sistema Terra stabile e resiliente, ovvero le condizioni necessarie al fine di favorire la prosperità delle generazioni future.



Eccedenze e sprechi alimentari

I termini “eccedenze alimentari” e “sprechi alimentari” hanno due significati distinti in quanto rappresentano due momenti diversi della catena del valore dell'industria alimentare. Le “eccedenze alimentari” avvengono prima che il cibo raggiunga il consumatore, come conseguenza non intenzionale dei processi agricoli o di limitazioni tecniche durante le fasi di produzione, deposito, trasformazione e distribuzione. Con “sprechi alimentari”, invece, ci si riferisce al cibo di alta qualità, commestibile, che viene intenzionalmente scartato durante le fasi di vendita al dettaglio o consumo.



Sistema Terra

L'insieme dei processi fisici, chimici e biologici in interazione sulla Terra, quali terre emerse, oceani, atmosfera e poli, e dei cicli naturali della Terra, tra cui quello del carbonio, dell'acqua, dell'azoto, del fosforo, ecc. La vita, inclusa la specie umana, è una parte integrante del sistema Terra e ha un impatto su questi cicli naturali.



Biosfera

Insieme delle parti della Terra dove c'è vita, tra cui la litosfera (strato superficiale rigido), l'idrosfera (acque) e l'atmosfera (aria). La biosfera svolge un ruolo fondamentale nel sistema Terra gestendo il flusso energetico e il ciclo dei nutrienti.



Limiti

Soglie fissate all'estremità inferiore dell'intervallo di incertezza scientifica che servono da indicatori per chi prende decisioni sui livelli di rischio accettabili. I limiti sono valori di riferimento, immutabili e non temporali.



Spazio operativo sicuro per i sistemi alimentari

Uno spazio definito da obiettivi scientifici per la salute umana e la produzione alimentare sostenibile a livello ambientale stabiliti dalla Commissione. Operare all'interno di questo spazio permette di fornire diete sane a circa 10 miliardi di persone entro i limiti biofisici del sistema Terra.



Sistema alimentare

L'insieme degli elementi e delle attività che riguardano la produzione, la trasformazione, la distribuzione, la preparazione e il consumo di alimenti. La Commissione si è concentrata sui due “poli” del sistema alimentare globale: il consumo finale (le diete sane) e la produzione (la produzione alimentare sostenibile).



Grande Trasformazione Alimentare

La straordinaria varietà di azioni intraprese a tutti i livelli dai diversi settori del sistema alimentare che hanno l'obiettivo di regolamentare le diete sane a partire da sistemi alimentari sostenibili.

La Commissione *EAT-Lancet*

Copresieduta dal Prof. Walter Willett e dal Prof. Johan Rockström, la EAT-Lancet Commission ha riunito 19 commissari e 18 coautori provenienti da 16 paesi, esperti in vari campi tra cui la salute dell'uomo, l'agricoltura, le scienze politiche e la sostenibilità ambientale.



Prof. Walter Willett MD

Harvard T.H. Chan School of Public Health,
Harvard Medical School & Channing
Division of Network Medicine, Brigham
and Women's Hospital



Prof. Johan Rockström PhD

Potsdam Institute for Climate Impact
Research & Stockholm Resilience Centre

Lo Stockholm Resilience Centre ha ospitato la segreteria della EAT-Lancet Commission e ha condotto le attività di ricerca della Commissione in collaborazione con EAT. Tutti i membri della Commissione e i coautori hanno contribuito alle idee, alla struttura e alla revisione del testo e hanno visto e approvato la versione finale.

Membri della Commissione

Prof. Tim Lang PhD

Centre for Food Policy,
City, University of London

Dr. Sonja Vermeulen PhD

World Wide Fund for
Nature International
& Hoffmann Centre for
Sustainable Resource
Economy, Chatham House

Dr. Tara Garnett PhD

Food Climate Research
Network, Environmental
Change Institute and
Oxford Martin School,
University of Oxford

Dr. David Tilman PhD

Department of Ecology,
Evolution and Behavior,
University of Minnesota
& Bren School of
Environmental Science
and Management,
University of California

Dr. Jessica Fanzo PhD

Nitze School of Advanced
International Studies,
Berman Institute of
Bioethics and Bloomberg
School of Public Health,
Johns Hopkins University

Prof. Corinna Hawkes PhD

Centre for Food Policy,
City, University of London

Dr. Rami Zurayk PhD

Department of Landscape
Design and Ecosystem
Management, Faculty
of Agricultural and Food
Sciences, American
University of Beirut

Dr. Juan A. Rivera PhD

National Institute of
Public Health of Mexico

Dr. Lindiwe Majele Sibanda PhD

Global Alliance for
Climate-Smart Agriculture

Dr. Rina Agustina MD

Department of Nutrition,
Faculty of Medicine,
Universitas Indonesia
Dr. Cipto Mangunkusumo
General Hospital & Human
Nutrition Research Center,
Indonesian Medical
Education and Research
Institute, Faculty of Medicine,
Universitas Indonesia

Dr. Francesco Branca MD

Department of Nutrition
for Health and Development,
World Health
Organization

Dr. Anna Lartey PhD

Nutrition and Food Systems
Division, Economic
and Social Development
Department, Food and
Agriculture Organization
of the United Nations

Dr. Shenggen Fan PhD

International Food Policy
Research Institute,
University of Washington

Prof. K. Srinath Reddy DM

Public Health Foundation
of India

Dr. Sunita Narain PhD

Centre for Science and
Environment

Dr. Sania Nishtar MD

Heartfile & WHO
Independent High-Level
Commission on Non-communicable
Diseases
& Benazir Income Support
Programme

Prof. Christopher J.L. Murray MD

Institute for Health
Metrics and Evaluation,
University of Washington

Coautori

Dr. Brent Loken PhD

EAT & Stockholm
Resilience Centre

Dr. Marco Springmann PhD

Oxford Martin Programme
on the Future of Food
and Centre on Population
Approaches for Non-Communicable
Disease Prevention, Nuffield
Department of Population
Health, University
of Oxford

Dr. Fabrice DeClerck PhD

EAT & Stockholm Resilience
Centre & Bioversity
International, CGIAR

Dr. Amanda Wood PhD

EAT & Stockholm
Resilience Centre

Dr. Malin Jonell PhD

Stockholm Resilience
Centre

Dr. Michael Clark PhD

Natural Resources Science
and Management,
University of Minnesota

Dr. Line J. Gordon PhD

Stockholm Resilience
Centre

Prof. Wim De Vries PhD

Environmental Systems
Analysis Group, Wageningen
University and Research

Dr. Ashkan Afshin MD

Institute for Health
Metrics and Evaluation,
University of Washington

Dr. Abhishek Chaudhary PhD

Institute of Food, Nutrition
and Health, ETH Zurich &
Department of Civil Engineering,
Indian Institute of Technology

Dr. Mario Herrero PhD

Commonwealth Scientific
and Industrial Research
Organisation

Dr. Beatrice Crona PhD

Stockholm Resilience
Centre

Dr. Elizabeth Fox PhD

Berman Institute of
Bioethics, Johns Hopkins
University

Ms. Victoria Bignet MSc

Stockholm Resilience
Centre

Dr. Max Troell PhD

Stockholm Resilience
Centre & The Beijer
Institute of Ecological
Economics, Royal
Swedish Academy of
Sciences

Dr. Therese Lindahl PhD

Stockholm Resilience
Centre & The Beijer
Institute of Ecological
Economics, Royal
Swedish Academy of
Sciences

Dr. Sudhvir Singh MBChB

EAT & University of
Auckland

Dr. Sarah E. Cornell PhD

Stockholm Resilience
Centre

Chi è EAT

EAT è una fondazione internazionale senza scopo di lucro creata dalla Stordalen Foundation, dallo Stockholm Resilience Centre e da Wellcome Trust per promuovere una trasformazione del sistema alimentare.

La nostra vision:

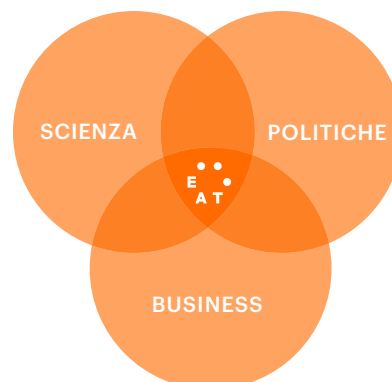
Un sistema alimentare globale equo e sostenibile per la salute delle persone e del pianeta – senza trascurare nessuno.

La nostra mission:

Trasformare il nostro sistema alimentare globale attraverso solide conoscenze scientifiche, un rapido rinnovamento e nuove partnership.

I nostri valori:

- **Adattare il radicale cambiamento dei sistemi a solide conoscenze scientifiche**
- **Accelerare l'impatto tramite la collaborazione**
- **Fornire soluzioni innovative, laddove gli altri non riescono**
- **Incarnare la diversità, l'onestà e l'integrità**
- **Sostenere la correttezza e l'equità, senza trascurare nessuno**



Per garantire i risultati prefissati, collaboriamo con partner della comunità scientifica, con le istituzioni, le imprese e la società civile per ottenere **entro il 2050 cinque trasformazioni urgenti e radicali:**

- Indirizzare il mondo verso diete sane, gustose e sostenibili
- Riadattare le priorità del sistema alimentare alle persone e al pianeta
- Produrre più cibo sano, con meno risorse
- Tutelare il nostro territorio e gli oceani
- Ridurre drasticamente le eccedenze e gli sprechi alimentari



Per affrontare queste sfide, utilizziamo un approccio volto al cambiamento che stabilisce una triplice interazione dinamica tra conoscenza, coinvolgimento e azione. Lo sviluppo di **nuove conoscenze** fornisce una direzione e un punto di partenza per il cambiamento. Il **coinvolgimento creativo** di partner nel settore dell'economia, della politica e della scienza amplifica i messaggi e stimola l'azione. Le partnership guidate dal coinvolgimento e alimentate dalla conoscenza rendono possibili **azioni** innovative con un impatto su vasta scala. Questo approccio alla trasformazione del sistema alimentare insieme a quello volto al cambiamento costituiscono il nostro DNA.



EAT è la piattaforma
scientifica globale
per la trasformazione
del sistema alimentare
#foodcanfixit

