

# Stammi Bene

I consigli del medico

## Cibo "sostenibile": dalla crisi un'opportunità



di  
**Francesco Bortoluzzi**,  
gastroenterologo  
Ulss 3  
Serenissima

**Uno scrittore consiglia: «Non mangiare niente che tua nonna o la tua bisnonna non avrebbero riconosciuto come cibo»**

Corrono tempi grami per il nostro povero pianeta e per tutti noi: cambiamenti climatici, guerre, difficile reperibilità di materie prime, pandemie... Non proprio un gran periodo! Per cercare di venirci fuori, anche poche modifiche di comportamenti individuali giocano un ruolo fondamentale e possono fare la differenza. Parlando di alimentazione, come possiamo comportarci? Quali accorgimenti adottare per avere un minor impatto sul pianeta? Slow food lancia lo slogan: "nutrirsi in modo buono, pulito, giusto e sano". Ma cosa significa davvero?

Buono vuol dire fresco, stagionale e gustoso: significa, cioè, riscoprire i cibi e i piatti tradizionali, per mangiare con piacere e in modo equilibrato, con tutti i principi nutritivi di cui abbiamo bisogno e senza integratori e pillole varie. Pulito significa, invece, nutrirsi con alimenti a chilometri zero o quasi, trasportati per brevi distanze e che, dunque, producono un inquinamento minimo.

Giusto vuol dire rispettoso del lavoro dei produttori: un cibo di qualità vuol dire lavoro duro e appassionato, che deve essere riconosciuto e valutato, anche economicamente; solo così possiamo mantenere intatte filiere produttive preziose.

Sano, infine, vuol dire nutriente, ottenuto da materie prime per nulla o poco sot-

toposte a lavorazioni e in particolare a trattamenti chimici.

Nel mondo esistono tre forme di malnutrizione: per eccesso, cioè quando mangiamo troppo, per difetto, quando mangiamo troppo poco, e per carenza, quando mangiamo male, assumendo pochi micronutrienti. Quest'ultima condizione ha molto a che vedere con i cambiamenti climatici e la distruzione dell'agrodiversità: a causa delle colture intensive, infatti, si perde una selezione alimentare preziosa operata in millenni di storia umana.

La salute dell'uomo e la salute dell'ambiente, dunque, sono strettamente col-

legate: una dieta sana e amica del clima è a base di prodotti freschi, vegetali, coltivati secondo pratiche sostenibili o biologiche; predilige legumi come fonte di proteine, rispetto alla carne e ai formaggi; evita, se possibile, cibi industriali e confezionati.

Il processo produttivo di una dieta non sostenibile provoca quasi il triplo dei gas serra prodotti da una dieta sana. Tanto per capirsi: in un anno equivale a lasciare l'auto in garage per tre mesi!

Lo scrittore Michael Pollan ha consigliato "non mangiare niente che tua nonna (o la tua bisnonna) non avrebbe riconosciuto come cibo". Come meglio potremmo definire un'alimentazione buona, pulita, giusta e sana?



in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE  
DEI MEDICI E CHIRURGHI E  
DEI DENTISTI ODONTOSTOMATOLOGI  
DI VENEZIA

