

Stammi Bene

I consigli del medico



Le nostre scelte alimentari per la salute della Terra



di **Maurizio Scassola**,
medico
di famiglia
in pensione

Preferiamo gli alimenti a filiera corta, i prodotti a chilometri zero, cominciamo a mangiare meno carne, preferiamo il pollame o la carne suina, assumiamo più porzioni vegetali, riduciamo le porzioni al ristorante, non sprechiamo il cibo...

Il 77% delle coltivazioni agricole nel mondo è destinato alla produzione di carne e prodotti caseari: si occupano 369 metri quadri di terreno per produrre un chilo di carne bovina, ma ne occorrono solo 6 per un chilo di uova. Per ottenere tutto questo suolo si ricorre spesso al disboscamento: secondo il "Guardian", vengono abbattuti ogni anno tra dai 100mila ai 130mila chilometri quadrati di foresta (un terzo della superficie dell'Italia) per fare spazio alle coltivazioni che sfamano il bestiame. La produzione di carne bovina, inoltre, è responsabile del 14-22% dei gas serra.

Ciascuno di noi ha una responsabilità nei confronti di sé stesso, della propria famiglia e della Comunità. La salute umana, quella animale e la salute dell'ecosistema sono un'unica realtà che vive e si sviluppa attraverso processi osmotici: la mia vita, le mie scelte hanno ripercussioni immediate sul benessere del mondo che mi circonda.

Il termine One Health, un'unica salute, è esattamente questo: un approccio globale per raggiungere la salute globale e oggi è diventato un movimento internazionale basato sulla cooperazione interdisciplinare e riconosciuto dalle principali istituzioni: la Commissione Europea, ad esempio, il Dipartimento di Stato degli Stati Uniti, la Banca Mondiale, l'OMS, la FAO, le ONG... E noi cosa possiamo fare nel nostro piccolo mondo? Prima di tutto pensare che siamo partecipi, sempre e quotidianamente, della grande avventura della vita sulla Terra e che il nostro stile di vita, oggi ancora più di ieri, con-

diziona e condizionerà il futuro del pianeta. La capacità della Terra di sopportare e smaltire i prodotti inquinanti derivati dall'industria e dall'agricoltura, infatti, ha già raggiunto i propri limiti.

Non abbiamo più tempo! Pensiamo ai nostri figli e ai nostri nipoti! Incominciamo dalle cose semplici, dalle nostre scelte quotidiane. Preferiamo gli alimenti a filiera corta, i prodotti a chilometri zero, cominciamo a mangiare meno carne, preferiamo il pollame o la carne suina, assumiamo più porzioni vegetali, riduciamo le porzioni al ristorante, non sprechiamo il cibo quando mangiamo in mensa.

Il 30% del cibo viene sprecato e allora proviamo a sperimentare nuove ricette per riutilizzare gli avanzi di cucina, portiamoci a casa il cibo avanzato al ristorante, facciamo compostaggio.

Una buona politica può incrementare la disponibilità di cibo dal 100 al 180% ad esempio sostituendo i cereali con altro per produrre i biocarburanti; una buona politica deve sostenere gli agricoltori che riducono l'uso dei fertilizzanti, che migliorano la gestione del letame, che tutelano i bacini idrici. Il medico di famiglia non deve essere estraneo allo sviluppo di questa cultura ecologica, che non è solo uno slogan banale ma significa: responsabilità, informazione, educazione alla salute, spinta motivazionale al cambiamento.

Il medico di famiglia oggi deve essere anche un cittadino competente, responsabile, pienamente inserito nella Comunità e promotore di una visione globale della salute.

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI E CHIRURGI E
DEGLI ODONTOTERAPISTI
DI VENEZIA

