

FATTO FOR FUTURE

VERDI SI DIVENTA



Biodiversità, no pesticidi, biologico: così si mangia sano

I CONSIGLI - Il nostro sistema alimentare spesso è basato su colture non adatte alle condizioni agroclimatiche locali. Riscoprire e incentivare una varietà alimentare è utile sia a noi che all'ambiente

DI ELISABETTA AMBROSI

4 SETTEMBRE 2023



Riso, granturco, frumento: purtroppo oggi i sistemi alimentari si sono concentrati su questi tre cereali, che rappresentano il 60% delle calorie di origine vegetale, mentre il 45% degli investimenti nella ricerca agricola del settore privato riguarda il granturco. Il risultato di questo processo, denuncia ISDE, Associazione Medici per l'Ambiente, nel saggio *Verso un cibo senza veleni* (Terra Nuova editore) è la sostituzione di colture tradizionali e più nutrienti con colture meno nutrienti e non ben adattate alle condizioni agroclimatiche locali (tra queste, oltre a riso, frumento, granturco anche canna da zucchero, patata, soia, palma da olio, barbabietola da zucchero, manioca). Basare la dieta solo su questi elementi, tuttavia, potrebbe essere associato ad un aumento di malattie infiammatorie. Che fare, dunque?

Miglio, sorgo, orzo: cereali da rivalutare

Un suggerimento importante che viene dal libro è quello di variare i cereali utilizzati, inserendo miglio, sorgo, orzo. I primi due hanno un basso indice glicemico, sono ricchi di antiossidanti, proteine e micro-nutrienti come ferro, zinco e calcio. Inoltre hanno bisogno di meno acqua e richiedono meno fertilizzanti e pesticidi e sono resilienti a condizioni climatiche estreme. Anche l'orzo ha un basso indice glicemico, è ricco di betaglucani, fibre, fosforo, potassio, magnesio, ferro, zinco, silicio, calcio, vitamine del gruppo B e vitamina E. Anch'esso è resistente alla siccità e ha meno bisogno di fertilizzante rispetto al frumento.

Sia per gli adulti che per i bambini, l'obiettivo è quello di mantenere un microbiota sano, sempre più riconosciuto come centrale. Un'alimentazione povera di fibre e verdure riduce la biodiversità del microbiota, scrivono gli autori – in particolare nel capitolo dedicato all'alimentazione infantile a cura della dott. Renata Alleva – con aumento di patologie come allergie, diabete, obesità, celiachia, disturbi dello spettro autistico. Anche l'aumento di cibi ricchi di sale, grassi, carboidrati raffinati e bevande zuccherate, ricche di sciroppo di glucosio, fruttosio e calorie espongono a maggior rischio di malattie come il diabete di tipo 2 e patologie cardiache. Sotto questo punto di vista, bisognerebbe sostituire salumi e carni trasformate, snack calorici, con frutta, verdura, semi e noci, legumi, cereali integrali con enormi vantaggi per la salute. Gli importantissimi omega-3 potranno essere assunti o dal pesce o dal consumo di frutta a guscio come noci e semi di lino.

Tutti i danni di fertilizzanti e pesticidi

L'altro punto su cui Isde insiste da sempre è il tema dei pesticidi e dei metalli pesanti, come il cadmio. D'altronde l'agricoltura industriale si basa sull'uso massiccio della chimica di sintesi, basti pensare che ogni anno sui suoli italiani vengono distribuiti quasi 100 kg per ettaro fra fertilizzanti e pesticidi, circa 130.000 tonnellate all'anno, che ritroviamo nel 64% della frutta, nel 35% della verdura. Queste molecole, progettate per alterare forme di vita che riteniamo dannose per le colture, sono tuttavia nocive per tutte le forme di vita, compreso l'uomo. L'esposizione e pesticidi – come si legge nel capitolo su clima, agricoltura, salute a cura di Patrizia Gentilini – comporta alterazioni di svariati organi e sistemi dell'organismo umano come quello nervoso, endocrino immunitario, riproduttivo, renale, cardiovascolare e respiratorio. "Sono documentati inoltre", si legge, "incrementi statisticamente significativi del rischio per patologie come tumori, diabete, patologie respiratorie, malattie neurodegenerative, cardiovascolari, disturbi della sfera riproduttiva maschile e femminile, malformazioni, esiti sfavorevoli della gravidanza, disfunzioni metaboliche e ormonali (specie della tiroide).

Sempre più emerge inoltre come l'esposizione a pesticidi, anche in piccole dosi, crei profonde alterazioni proprio nel microbiota intestinale, causando la diminuzione di lattobacilli e bifidobatteri, causando squilibri che sono alla base delle principali patologie cronico degenerative.

Da questo punto di vista, la principale possibilità per evitare pesticidi di sintesi, che provoca numerose patologie, è assumere cibo biologico. "E" ormai documentato che una alimentazione biologica è estremamente utile, in quanto riduce il rischio di malattie allergiche e obesità, protegge lo sviluppo cerebrale, riduce l'assunzione di metalli e il rischio di antibiotico-resistenza. Inoltre, un aumentato consumo di alimenti biologici è associato a una ridotta incidenza di infertilità, malformazioni, allergie, otite media, pre-eclampsia, sindrome metabolica, elevato indice di massa corporea, tumori, in particolare linfomi Non Hodgkin".

Dieta bilanciata, ecco come

Rispetto alla dieta, dunque, il consiglio dei Medici per l'Ambiente è quello, oltre ad assumere il più possibile cibi biologici, di evitare la ripetitività dell'alimentazione, perché una dieta monotematica e poco varia, oltre che noiosa, si traduce in un microbiota poco vario. Una dieta bilanciata deve includere carboidrati complessi, proteine, grassi, vitamine, sali minerali e un po' di fibra. Qualche esempio? Per colazione yogurt bianco con fiocchi d'avena, frutta fresca e granella di noci, caffè d'orzo; oppure fetta di pane integrale con ricotta, miele e frutta secca; o pane ai cereali, omelette o uovo strapazzato, frutta fresca o spremuta; pane tostato ai semi, hummus di ceci e frutta; pancake con frutta e bevanda vegetale all'avena o soia; porridge d'avena con frutta.

Per pranzo? Insalate fredde di cereali come orzo e farro, con mozzarella o legumi; riso o farro con pesce, zuppe di legumi con cereali misti e verdure. Infine la cena deve prevedere sempre una fonte di cereali e proteine, alternando in base a quello che si è mangiato a pranzo: una frittata con verdure e pane riso integrale con sogliola o merluzzo, pollo, riso e verdure, o una piccola porzione di formaggio con pane e verdure.

Ti potrebbero interessare

Svizzera: montagne passate in 4 giorni da 31,2° alla neve

DI LUCA MERCALLI

E dopo la canicola arriva il momento di nubifragi e piene

DI LUCA MERCALLI

Le mini-foreste "Miyawaki", così cittadine così salutari: ecco come crearle

DI ELISABETTA AMBROSI

Jet privati: uno schiaffo alla miseria e una bomba inquinante per il Pianeta

DI GREENPEACE ITALIA

Fukushima e i costi occulti del nucleare, esperti Usa: "No allo sversamento di acqua radioattiva"

DI ASSOCIAZIONE MAREVIVO

[ARTICOLO PRECEDENTE](#) | [ARTICOLO SUCCESSIVO](#)

Elisa Palazzi: "Rigore e pacatezza, così si parla del clima che cambia" | Sovranità alimentare...a parole: l'Europa sta sdoganando gli Ogm

Gentile lettore, la pubblicazione dei commenti è sospesa dalle 20 alle 9, i commenti per ogni articolo saranno chiusi dopo 72 ore, il massimo di caratteri consentito per ogni messaggio è di 1.500 e ogni utente può postare al massimo **150 commenti alla settimana**. Abbiamo deciso di impostare questi limiti per migliorare la qualità del dibattito. È necessario attenersi **Termini e Condizioni di utilizzo del sito (in particolare punti 3 e 5)**: evitare gli insulti, le accuse senza fondamento e mantenersi in tema con la discussione. I commenti saranno pubblicati dopo essere stati letti e approvati, ad eccezione di quelli pubblicati dagli utenti in white list (vedere il punto 3 della nostra policy). Infine non è consentito accedere al servizio tramite account multipli. Vi preghiamo di segnalare eventuali problemi tecnici al nostro [supporto tecnico](#) La Redazione



ABBONATI
LEGGI
GUARDA
ASCOLTA
ESPLORA
GIOCA
NEWSLETTER

SEZIONI
Editoriale
Piazza Grande
Politica
Cronaca
Italia
Economia

Mondo
Commenti
Rubriche
Focus
Radar
Cultura

INSERTI
Che c'è di Bello
A parole nostre
Fatto for future
Il Fatto Internazionale
Giustizia di Fatto
Il Fatto Economico

