

LA DIETA ANTROPOCENE

salverà il mondo

Non pensate al cibo di una remota era geologica: stiamo parlando di oggi, e mangiando così si può difendere la salute del Pianeta... e anche quella dei suoi abitanti

Detta anche "Health planetary diet", la dieta dell'Antropocene nasce per porre rimedio al dilagare di molte malattie legate alla cattiva alimentazione, ma soprattutto per mettere un freno allo sfruttamento intensivo delle risorse del Pianeta. Sono questi, infatti, i due principali problemi che riguardano l'alimentazione moderna (Antropocene è il termine che indica l'epoca geologica attuale). Per risolverli, un team internazionale di specialisti dell'alimentazione si è riunito per elaborare delle linee guida che salvaguardino ambiente e salute.



Si

SANA E "VERDE" PRO E CONTRO

L'obiettivo di questa dieta è la **salvaguardia delle risorse** del Pianeta, ma le sue indicazioni coincidono con quelle di una dieta sana e mirata alla prevenzione delle principali malattie del nostro tempo (ipercolesterolemia, obesità, diabete).

- * L'idea generale è **dimezzare il consumo di carne rossa e insaccati** (in alcuni casi la riduzione dovrebbe essere addirittura del 70-85%) e diminuire il più possibile gli zuccheri raffinati, a favore di frutta, verdura, pesce, legumi e latticini.
- * **Si sprecano meno acqua e risorse** che servono per l'allevamento intensivo soprattutto di mucche e vitelli, ma si riducono anche i cibi trasformati e raffinati che richiedono una maggiore lavorazione e, quindi, un superiore dispendio di energia.

«**Da un punto di vista nutrizionale il vantaggio principale di questa dieta è la netta riduzione di carne rossa. Positiva anche l'eliminazione degli insaccati, dannosi per l'organismo per via dei grassi saturi e del sale che contengono, ma anche per la presenza di una serie di additivi**» spiega la dottoressa Paola Signorelli, medico specializzato in scienza dell'alimentazione e dietetica a Milano.

* «**Il punto debole è la scarsa quantità di verdura e di frutta. Secondo le linee guida ministeriali, una persona adulta, sana e senza problemi di sovrappeso, dovrebbe fare due spuntini da 150 g di frutta, oltre a tre porzioni di verdura durante i pasti: da 250 g se si tratta di quella "carnosa", 50 g di quella a foglia**» aggiunge l'esperta.

Frutta

In questa dieta gli esperti prevedono circa **200 g** di frutta al giorno, da inserire a **colazione e per gli spuntini**. Inoltre, è importante scegliere le varietà di stagione, provenienti da agricoltura integrata e possibilmente a km 0, perché in questo modo saranno **più ricche di nutrienti** e, allo stesso tempo, impatteranno meno sull'ambiente.

- * **Noci, nocciole, anacardi e mandorle** dovrebbero sempre essere aggiunte al menu giornaliero per la loro ricchezza di sali minerali e acidi grassi polinsaturi utili alla salute. Infatti, l'acido alfa linoleico (un tipo di omega 3) contenuto nella frutta a guscio (ma anche nell'olio d'oliva, nell'avocado e nelle fonti vegetali con una componente grassa) è l'unico essenziale, cioè non prodotto dall'organismo e che, quindi, deve necessariamente essere introdotto con l'alimentazione.

Verdura

Raggiungere i **300 g** consigliati da questo regime alimentare non è difficile: basta poco più di un piatto abbondante di minestrone. Quindi, si consiglia di inserire più verdure **in ogni pasto**, cercando di alternare il più possibile le qualità, scegliendo anche quelle meno comuni o poco nobili e a volte ritenute scarti, come i tenerumi (le foglie di una varietà di zucchine), in modo da ampliare la varietà di nutrienti, preservare la biodiversità ed evitare gli sprechi.

Legumi

Per sostituire le proteine animali, la dose di legumi cotti (**lenticchie, ceci e fagioli**) è di **75 g**. Per ottenere un mix completo di tutti gli amminoacidi essenziali l'ideale è abbinarli con i cereali integrali.

Cereali integrali

Circa **230 g** è la dose giornaliera massima consigliata di pasta, pane e cereali in chicchi da alternare tra farro, grano saraceno, orzo e riso (scelto tra le diverse varietà). Meglio distribuirli **nei tre pasti principali** con piccole porzioni tra i 60 e gli 80 g. Diminuire la quantità se si utilizzano altri zuccheri.



➔ **PREFERIRE PRODOTTI FRESCI, DI STAGIONE**

E A KM 0 VUOL DIRE PRESERVARE LA BIODIVERSITÀ E

NON IMPORTARE ALIMENTI DA PAESI LONTANI

MODERAZIONE CON...

... il pesce

La quota maggiore di proteine animali (circa 300 g alla settimana) deve essere costituita dal pesce, che va portato in tavola due volte alla settimana oppure si può frazionare in porzioni più piccole e aggiungerlo a **insalate miste e piatti di cereali**.

★ Da preferire quelli più ricchi di **omega 3**: merluzzo, alici, sardine, sgombro, salmone.

... i formaggi e i latticini

Sono consentiti 250 g ogni giorno di latte, formaggio e yogurt. Meglio coprire questa dose principalmente con lo **yogurt scremato vaccino, di capra o pecora**, limitando i formaggi, soprattutto quelli molli e grassi, a favore di ricotta e formaggi freschi di capra.

... la carne

200 g alla settimana è la quantità massima, preferendo pollo, tacchino e coniglio; più raramente, vitello e manzo. La dieta consente di mangiarla due volte alla settimana con una porzione da 100 g, oppure mini-porzioni suddivise in più pasti.

... le uova

Se ne possono mangiare 1 o 2 alla settimana, preferendo quelle di galline **allevate all'aperto** (cioè libere di razzolare) e nutrite con **mangimi biologici**.



Carne rossa

Manzo e vitello sono da ritenere delle eccezioni, perché sono più ricche di grassi saturi, ma anche perché sono quelle che richiedono più risorse e provocano **una produzione superiore di inquinanti**, durante l'allevamento oltre che per la loro lavorazione. Inoltre, sarebbe utile optare anche per i tagli meno nobili, poco richiesti, per limitare gli sprechi.

Farine raffinate

Pasta, pane, riso bianchi dovrebbero essere sostituiti con le **varianti integrali**, alternandole con tutte le qualità di cereali come orzo, farro, avena e grano saraceno. Infatti, questa semplice sostituzione riduce nettamente il rischio di avere picchi glicemici e, di conseguenza, **di sviluppare malattie metaboliche**.

Zucchero aggiunto

Questa dieta prevede una dose massima di **30 g** di zucchero aggiunto (bianco o di canna), miele, fruttosio, sciroppo d'agave o d'acero e tutte le alternative alla bustina. ★ «Tuttavia, è un quantitativo di cui si potrebbe fare a meno, visto che anche chi segue una dieta sana stenta a rispettare i limiti per quanto riguarda zuccheri e carboidrati» aggiunge la dottoressa.



La dieta dell'Antropocene riprende molte delle indicazioni già presenti nella più famosa Mediterranea. «In questo esempio si cerca di mantenere le dosi consigliate per i diversi gruppi alimentari, anche se il mio consiglio è di aumentare le quantità di frutta e soprattutto di verdura» aggiunge l'esperta. Infine, **va ricordato che questo schema è adatto per un adulto sano, senza problemi di intolleranze alimentari**.

Colazione: 125 g di yogurt scremato vaccino bianco; 100 g di frutta fresca di stagione; 1 cucchiaino di miele.

Spuntino: 100 g di frutta fresca di stagione.

Pranzo: 80 g di grano saraceno; 150 g di salmone cotto al forno; 150 g di broccoli al vapore.

Merenda: 125 g di yogurt di capra.

Cena: 80 g di riso Venere con 75 g di lenticchie e 150 g di carciofi al vapore.

Le alternative

Per la colazione

- ✓ 125 g di yogurt di pecora con 30 g di frutta a guscio e 100 g di frutti di bosco.
- ✓ 1 uovo alla coque; 1 fetta di pane integrale; 100 g di macedonia fresca fatta con frutta di stagione.
- ✓ 125 g di yogurt bianco con 30 g di avena integrale e 100 g di fragole.

Per il pranzo

- ✓ Bowl con 80 g di orzo, 100 g di avocado, 150 g di ricciola marinata, semi di sesamo.
- ✓ 150 g di insalata verde con pomodori, cetrioli, carote, 50 g di tacchino al forno e una manciata di semi misti, condita con un cucchiaino di olio evo; due fette di pane di segale integrale.
- ✓ Due fette di pane integrale tostato con 100 g di formaggio fresco di capra e pinoli, appoggiate su un letto di rucola (50 g).

Per la cena

- ✓ 80 g di frittata di farina di ceci con 100 g di erbe ripassate in padella con aglio e peperoncino e un cucchiaino di olio d'oliva; una fetta di pane integrale.
- ✓ 80 g di pasta integrale e 70 g di fagioli; 150 g di insalata di arance e finocchi.
- ✓ 80 g di pasta integrale con 100 g di alici e pesto leggero di basilico e pinoli.

Per gli spuntini

- ✓ 125 g di yogurt vaccino bianco con 50 g di lamponi.
- ✓ 100 g di pesche affettate con scaglie di mandorle.
- ✓ Frullato preparato con 100 g di frutta fresca di stagione e semi.
- ✓ Macedonia di anguria.

Occhio agli amidi

Patate e mais, spesso usati come contorno e considerati verdure, in realtà sono molto amidacei, cioè ricchi di zuccheri oltre che poveri di fibre: sarebbe meglio limitarli sia nelle dosi sia nelle volte che si portano in tavola, perché concorrono ad alzare l'indice glicemico.



➔ I FORMAGGI VANNO CONSIDERATI COME

UN SECONDO, IN ALTERNATIVA A CARNE E PESCE

Servizio di Elena Cassin.
Con la consulenza della dottoressa Paola Signorelli, medico specializzato in Scienza dell'alimentazione e dietetica a Milano.