

## **Abstract**

### **Alimentazione e salute nell'ottica della decrescita**

#### **Premessa: i determinanti di salute**

La nostra salute dipende in misura prevalente da determinanti di carattere ambientale e sociale.

#### **Sostenibilità ambientale**

Un'alimentazione a basso contenuto di cibi di origine animale promuove la salute in via diretta ed indiretta. Dal punto di vista diretto vi sono, infatti, una serie di evidenze scientifiche che documentano l'aumento del rischio di varie patologie connesso all'elevato consumo di carni, in particolare conservate. Dal punto di vista indiretto, una dieta che privilegi cibi di provenienza vegetale risulta avere un minore impatto ambientale (es. produzione di CO<sub>2</sub>) e quindi un beneficio nell'attenuare i cambiamenti climatici, i quali rappresentano una delle maggiori minacce per la salute dell'umanità nel prossimo secolo. La rivista Lancet stima circa 500.000 morti legate ai cambiamenti della produzione di cibo connessi con i cambiamenti climatici, entro il 2050.

A prescindere dal tipo di alimentazione è, inoltre, fondamentale promuovere un'alimentazione che sia in primo luogo sobria (non eccessiva). In secondo luogo è necessario privilegiare il cibo prodotto localmente, stagionale, con agricoltura biologica non intensiva, che non preveda l'utilizzo di pesticidi/ormoni, OGM e che rispetti la biodiversità e la sovranità alimentare.

#### **Sostenibilità sociale**

A prescindere dal tipo di alimentazione, è fondamentale che il cibo che consumiamo sia "giusto", ovvero prodotto senza lo sfruttamento delle persone, promuovendo una maggiore equità e il rispetto dei diritti umani. Ciò promuove, infatti, la salute andando ad incidere sui determinanti sociali di salute in maniera indiretta.

#### **Azioni concrete**

Vi sono varie azioni concrete possibili per promuovere un'alimentazione più sana e più sostenibile, sia dal basso (es. Gruppi di Acquisto Solidale, gli orti Orti collettivi o scolastici) che dall'alto (es. Legge che preveda una maggiore tassazione per bevande zuccherate e dolcificate).

#### **Decrescita**

Gli stili di vita sono fortemente influenzati da variabili strutturali di carattere socio-economico e culturale ed, al fine di promuovere i cambiamenti auspicati, è fondamentale "costruire un modello culturale, economico e sociale alternativo a quello in atto, non basato sulla crescita economica fine a se stessa" (Carta di Bologna per la Sostenibilità e la Salute), quale potrebbe essere quello proposto dai pensatori della decrescita.

Dr. Jean-Louis Aillon

Medico-chirurgo e psicoterapeuta  
Dottorando in Antropologia e Psicologia (Università degli Studi di Genova)  
Presidente del Movimento per la Decrescita Felice  
Portavoce della Rete Sostenibilità e Salute