

Contributo dei prodotti di origine animale per una dieta salutare – Sintesi del documento FAO 2023



Questo interessante documento della FAO arriva in un momento assai agitato del dibattito italiano circa la dieta alimentare più adeguata per tutti noi, soprattutto per i suoi numerosi risvolti sulla salute. In Italia, come è noto internazionalmente, “si mangia bene” e di questo, personalmente, ne sono molto convinto; diversa è la posizione di ciascuno di noi

quando si affronta il problema di cosa faccia bene o male o di quale sia la scelta alimentare più giusta sul piano dell’impatto sulle risorse planetarie da parte di una popolazione globale che ha superato gli 8 miliardi e che è tutt’ora in crescita, ma che, necessariamente deve alimentarsi tutti i giorni.

Nella Prefazione al documento si sottolinea come il nostro pianeta sia segnato da profonde contraddizioni; ad esempio, un decimo della popolazione soffre la fame e ben tre miliardi di nostri “fratelli” soffrono per non potersi alimentare con una dieta sana, ma, allo stesso tempo, ben una persona su tre è sovrappeso o addirittura obeso, mentre poco meno del 25% dei bambini mostrano una crescita rachitica e oltre mezzo miliardo di donne soffre di anemia. Tutti questi guai derivano da malnutrizione che può essere risolta solo con una dieta alimentare sana.

Risulta semplice constatare come gli alimenti che possiamo ottenere da molti animali terrestri, siano in grado di provvedere ai nostri bisogni di energia e di principi nutritivi essenziali come proteine, lipidi, vitamine e elementi minerali, in modo molto più efficace rispetto ad altre sorgenti alimentari.

[Leggi l'articolo integrale su gergofili.it](http://gergofili.it)