

Pediatri per un mondo possibile

Le generazioni future, a partire da quella dei bambini di oggi, potrebbero trovarsi a pagare l'attuale sconosciuta amministrazione delle risorse della terra. L'opinione pubblica, i genitori e gli stessi bambini dovrebbero esserne consapevoli e far sentire la loro voce, ma dovrebbero anche iniziare a fare la loro parte, per contribuire a un ambiente più sano, alla salute e al benessere della nostra e delle altre popolazioni.

Per queste ragioni un gruppo di pediatri italiani ha lanciato l'iniziativa *Pediatri per un mondo possibile* (PUMP): per dare alle famiglie un'informazione puntuale sui temi che riguardano l'ambiente e il futuro del mondo, e per proporre azioni educative anche piccole, ma con contenuti concreti.



Le azioni proposte

- ✘ non sprecare l'acqua, l'energia, il cibo
- ✘ aver cura dell'ambiente intorno a noi, in casa e fuori
- ✘ promuovere un'alimentazione sana a base di prodotti effettivamente biologici
- ✘ privilegiare la mobilità a piedi, in bicicletta, con i mezzi pubblici
- ✘ privilegiare i beni prodotti nel rispetto dei diritti umani
- ✘ sostenere il diritto all'educazione, alla salute e ad ambienti vivibili per i bambini che ne sono esclusi
- ✘ promuovere la conoscenza tra bambini e ragazzi di diverse nazionalità
- ✘ educare a relazioni basate sulla comunicazione e la non violenza

Ci stiamo mangiando il mondo

Un'alimentazione corretta

può far bene ai nostri figli e di sicuro fa **bene al mondo** in cui viviamo



SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO

Il nostro corpo è fatto con le sostanze di cui si nutre. Il cibo, come l'aria e l'acqua, entra nel nostro corpo e lo mette in relazione con il mondo esterno. L'alimentazione è uno degli aspetti cruciali di ciascuna cultura: si mangia in un certo modo anche perché si pensa in un certo modo.

I pieghevoli possono essere scaricati e stampati all'indirizzo: <http://www.pensiero.it/ACP/>



In collaborazione con **Il Pensiero Scientifico Editore** www.pensiero.it

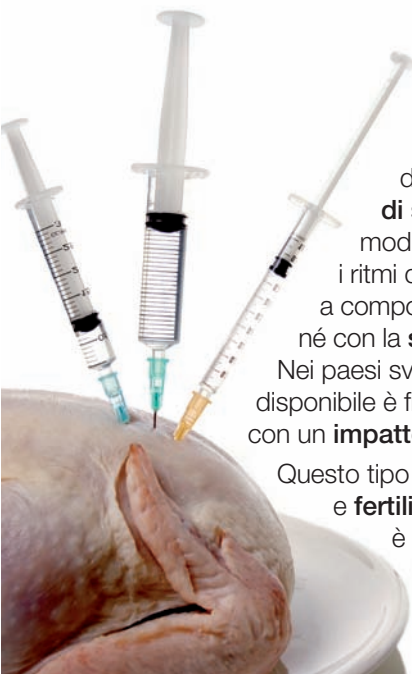
Disponibilità e qualità del cibo

Gran parte della popolazione del mondo ha fame, mentre nei paesi a sviluppo avanzato la disponibilità di cibo è grande, magari con **sprechi e problemi di salute** come l'obesità. Negli ultimi decenni il nostro modo di mangiare è cambiato:

i ritmi di vita e le sollecitazioni del mercato ci inducono a comportamenti che spesso non vanno d'accordo né con la **sostenibilità dell'ambiente**, né con la nostra salute.

Nei paesi sviluppati come il nostro, l'abbondanza di **cibo** disponibile è frutto di produzioni per lo più intensive, con un **impatto ambientale** alla lunga non sostenibile.

Questo tipo di produzione, che usa grandi quantità di **pesticidi e fertilizzanti** e specie vegetali geneticamente modificate, è fortemente sovvenzionata dai governi per essere concorrenziale. Nel contempo altri paesi, per lo più poveri, non riescono ad esportare i loro prodotti ad un **prezzo equo**, né a produrre a sufficienza per sé.



Una possibile alternativa

Una risposta potrebbe essere l'**agricoltura biologica**, che inquina di meno, ma rende anche circa il 30% meno di quella convenzionale. È stato ipotizzato che, se la Germania dovesse trasformare tutta la sua produzione agricola in biologica, dagli attuali 17 milioni di ettari di coltivazioni, dovrebbe passare a circa 23 milioni di ettari; questo spazio attualmente non è disponibile.

Mangiando meno carne, avremo più verdure e frutta biologiche

L'Istituto di Ecologia di Friburgo e le associazioni ambientaliste europee sostengono che riducendo i consumi di **alimenti di origine animale**, si ridurrebbe la necessità di produrre mangimi e si risparmierebbe molto spazio nelle campagne.

Lo **spazio** così guadagnato potrebbe essere coltivato biologicamente, con produzione di frutta e verdure di qualità. Un'alimentazione così orientata sarebbe più **sana per noi** e per **l'ambiente**. Infatti gran parte dei campi attualmente sono coltivati a cereali e il 40% della produzione di cereali mondiale è destinato a mangimi per gli animali che, a loro volta, sono allevati per produrre carne, latte e uova. Certo si dovrebbe **riconvertire** tutto il sistema di produzione degli alimenti.



Qualche consiglio pratico

Abituare fin da piccoli i nostri figli a mangiare parecchi cibi di origine vegetale, sfruttando le **coltivazioni stagionali e locali**.

Dieta bilanciata e diversificata: preparare i pasti tenendo presente i componenti principali degli alimenti e accostarli tra loro facendo attenzione al gusto, ai colori, ma anche alle proprie abitudini culturali: poche proteine, molta verdura e frutta, pochi grassi animali, meglio i condimenti vegetali.

Campo aperto: cercare di acquistare verdure coltivate all'aperto, cresciute grazie all'energia del sole; danneggiano il clima in media nove volte meno rispetto alle coltivazioni in serra o hors-sol.

Prodotti locali e stagionali: scegliere prodotti regionali, che devono essere **trasportati solo per brevi tratti**.

Prodotti bio: una produzione biologica seria rispetta i cicli naturali e non utilizza concimi o pesticidi sintetizzati chimicamente. Si tratta di prodotti di alta qualità, coltivati «secondo natura», che garantiscono fertilità del suolo a lungo termine e allevamenti rispettosi degli animali.

Commercio equo e solidale: acquistando prodotti del commercio equo e solidale si può contribuire ad assicurare ai produttori dei paesi più poveri del mondo un reddito sufficiente per vivere e produrre nel rispetto dei diritti fondamentali dei lavoratori.

Mangiare frutta e verdura in abbondanza, perché contengono sostanze nutritive essenziali all'organismo, inquinano meno le acque e gravano meno sul clima rispetto ai prodotti animali.

Allevamenti equi: gli animali che possono pascolare in libertà sono più sani rispetto a quelli che trascorrono gran parte della loro vita in stalla e ciò si riflette anche nella qualità delle carni. Meglio acquistare prodotti d'origine animale provenienti da allevamenti rispettosi del bestiame.

Acquistare prodotti regionali per **sostenere le aziende a conduzione familiare** di una regione e i circuiti economici decentralizzati.

Scegliere il pesce del luogo. Lo sfruttamento ittico è eccessivo per molte specie marine, il cui habitat è minacciato da metodi di pesca troppo aggressivi. L'allevamento non rappresenta un'alternativa valida a causa dei molti problemi che presenta e l'unica raccomandazione è il marchio MSC, che garantisce animali provenienti da una **pesca sostenibile**.

Attenzione ai cibi transgenici: leggere attentamente le etichette.

Scegliere i cibi dove minore è la carta da imballaggio o che hanno **contenitori riciclabili**, per evitare ulteriori fonti di contaminazione.

Farsi aiutare dai figli nella preparazione dei cibi, favorirà il loro gusto e ridurrà il rischio di rifiuto del piatto preparato insieme.

