

The Lancet Commissions (www.thelancet.com Published online January 16, 2019)

- 1) Unhealthy and unsustainably produced food poses a global risk to people and the planet. More than 820 million people have insufficient food and many more consume an unhealthy diet that contributes to premature death and morbidity. Moreover, global food production is the largest pressure caused by humans on Earth, threatening local ecosystems and the stability of the Earth system.
- 2) Current dietary trends, combined with projected population growth to about 10 billion by 2050, will exacerbate risks to people and planet. The global burden of non-communicable diseases is predicted to worsen and the effects of food production on greenhouse-gas emissions, nitrogen and phosphorus pollution, biodiversity loss, and water and land use will reduce the stability of the Earth system.
- 3) Transformation to healthy diets from sustainable food systems is necessary to achieve the UN Sustainable Development Goals and the Paris Agreement, and scientific targets for healthy diets and sustainable food production are needed to guide a Great Food Transformation.
- 4) Healthy diets have an appropriate caloric intake and consist of a diversity of plant-based foods, low amounts of animal source foods, unsaturated rather than saturated fats, and small amounts of refined grains, highly processed foods, and added sugars.
- 5) Transformation to healthy diets by 2050 will require substantial dietary shifts, including a greater than 50% reduction in global consumption of unhealthy foods, such as red meat and sugar, and a greater than 100% increase in consumption of healthy foods, such as nuts, fruits, vegetables and legumes. However, the changes needed differ greatly by region.
- 6) Dietary changes from current diets to healthy diets are likely to substantially benefit human health, averting about 10,8 - 11,6 million deaths per year, a reduction of 19,0 - 23,6%.
- 7) With food production causing major global environmental risks, sustainable food production needs to operate within the safe operating space for food systems at all scales on Earth. Therefore, sustainable food production for about 10 billion people should use no additional land, safeguard existing biodiversity, reduce consumptive water use and manage water responsibility, substantially reduce nitrogen and phosphorus pollution, produce zero carbon dioxide emissions, and cause no further increase in methane and nitrous oxide emissions.
- 8) Transformation to sustainable food production by 2050 will require at least a 75% reduction of yield gaps, global redistribution of nitrogen and phosphorus fertiliser use, recycling of phosphorus, radical improvements in efficiency of fertiliser and water use, rapid implementation of agricultural mitigation options to reduce greenhouse-gas emissions, adoption of land management practice that shift agriculture from a carbon source to sink, and a fundamental shift in production priorities.
- 9) The scientific targets for healthy diets from sustainable food systems are intertwined with all UN Sustainable Development Goals. For example, achieving these targets, will depend on providing high-quality primary health care that integrates family planning and education on healthy diets. These targets and the Sustainable Development Goals on freshwater, climate, land, oceans, and biodiversity will be achieved through strong commitments to global partnerships and actions.
- 10) Achieving healthy diets from sustainable food systems for everyone will require substantial shifts towards healthy dietary patterns, large reductions in food losses and waste, and major improvements in food production practices. This universal goal for all humans is within reach but will require adoption of scientific targets by all sectors to stimulate a range of actions from individuals and organisations working in all sectors at all scales.

1) La produzione di alimenti non sani mediante un sistema non ecosostenibile rappresenta un rischio globale sia per le persone che per il pianeta. Più di 820 milioni di persone non hanno cibo sufficiente e molti altri consumano una dieta poco salutare che contribuisce alla diffusione di diverse malattie che possono portare a una morte prematura. Inoltre, la produzione alimentare globale è la principale fonte di stress e inquinamento causata dagli esseri umani al pianeta, che minaccia gli ecosistemi locali e la stabilità dell'intero ecosistema terrestre.

2) Le attuali abitudini alimentari combinati con la crescita della popolazione mondiale, che si stima arriverà a circa 10 miliardi entro il 2050, aumenteranno i rischi per le persone e il pianeta. Si prevede che l'incidenza globale delle malattie non trasmissibili peggiorerà e che gli effetti della produzione di cibo sulle emissioni di gas serra, sull'inquinamento da azoto e fosforo, sulla perdita di biodiversità e sull'uso di acqua e terra ridurranno la stabilità del sistema terrestre.

3) Il ritorno al consumo di cibi sani provenienti da sistemi di produzioni alimentari sostenibili è necessario per raggiungere gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite e l'Accordo di Parigi e per accompagnare una Grande Trasformazione Alimentare servono obiettivi scientifici che promuovano diete salutari e produzione alimentare sostenibile.

4) Uno stile alimentare corretto prevede un apporto calorico appropriato e comprende il consumo di una varietà di alimenti a base vegetale, basse quantità di alimenti di origine animale, grassi insaturi piuttosto che saturi e piccole quantità di cereali raffinati, cibi altamente trasformati e zuccheri aggiunti.

5) Il passaggio a uno stile alimentare salutare entro il 2050 richiederà sostanziali cambiamenti nella dieta, tra cui una riduzione superiore al 50% del consumo globale di cibi non sani come carne rossa e zucchero, e un aumento superiore al 100% nel consumo di cibi sani, come noci, frutta, verdura e legumi. Tuttavia, le modifiche necessarie differiscono grandemente a seconda della regione in cui si applicano.

6) I cambiamenti derivanti dal consumo di una dieta sana possono portare benefici sostanziali alla salute umana, evitando circa 10,8 - 11,6 milioni di decessi all'anno, pari a una riduzione del 19,0 - 23,6%.

7) Visto che la produzione di cibo è ciò che causa i maggiori rischi ambientali a livello globale, una produzione alimentare sostenibile deve collocarsi all'interno di uno spazio operativo sicuro per i sistemi alimentari a tutti i livelli sulla Terra. Pertanto, la produzione alimentare sostenibile per circa 10 miliardi di persone dovrebbe non utilizzare terra aggiuntiva, salvaguardare la biodiversità esistente, ridurre gli sprechi di acqua e gestire le risorse idriche in modo responsabile, ridurre in modo sostanziale l'inquinamento da azoto e da fosforo, produrre emissioni zero di biossido di carbonio e non causare ulteriori aumenti di metano e emissioni di protossido di azoto.

8) Il passaggio a una produzione sostenibile di cibo entro il 2050 richiederà una riduzione almeno del 75% dei divari di rendimento, la redistribuzione globale dell'uso di fertilizzanti azotati e di fosforo, il riciclaggio del fosforo, dei miglioramenti radicali nell'efficienza del fertilizzante e del consumo idrico, una rapida implementazione delle opzioni a livello agricolo per ridurre le emissioni di gas serra, l'adozione di pratiche di gestione del territorio capaci di ridurre drasticamente la produzione di carbonio dell'agricoltura, e un cambiamento fondamentale nelle priorità di produzione.

9) Gli obiettivi scientifici che promuovono uno stile alimentare sano con cibo prodotto in modo sostenibile si intrecciano con tutti gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'ONU. Ad esempio, il raggiungimento di questi dipenderà dalla possibilità di offrire servizi di prevenzione primaria e sanitari di alta qualità capaci di integrare la pianificazione familiare e l'educazione sulle diete salutari. Questi obiettivi e gli Obiettivi di sviluppo sostenibile su acqua dolce, clima, terra, oceani e biodiversità saranno raggiunti attraverso forti impegni nei confronti di partnership e azioni globali.

10) Il raggiungimento per tutti di uno stile alimentare sano con alimenti provenienti da sistemi di produzione sostenibili richiederà cambiamenti sostanziali verso modelli dietetici salutari, grandi riduzioni degli sprechi alimentari e della produzione dei rifiuti e un notevole miglioramento delle pratiche di produzione alimentare. Questo obiettivo universale è a portata di mano, ma richiederà l'adozione di obiettivi scientifici da parte di tutti i settori per stimolare una serie di azioni da parte di individui e organizzazioni che lavorano in tutti i settori a tutti i livelli.