

A Comissão EAT-Lancet apresenta uma dieta de saúde planetária que é simultaneamente saudável para as pessoas e para o planeta. Descubra as principais conclusões e ações específicas do relatório que todos nós podemos tomar para contribuir para a Grande Transformação Alimentar.

### O que é preciso saber?

- ◆ Os alimentos que comemos, as formas como os produzimos e as quantidades desperdiçadas ou perdidas têm grandes impactos na saúde humana e na sustentabilidade ambiental. Acertar na alimentação será uma forma importante para que os países alcancem as metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU e do Acordo de Paris sobre alterações climáticas.
- ◆ Uma dieta que inclua mais alimentos à base de plantas e menos alimentos de origem animal é saudável, sustentável e bom para as pessoas e para o planeta. Não é uma questão de tudo ou nada, mas pequenas mudanças para um grande impacto positivo.
- ◆ Hoje, a agricultura ocupa quase 40% da terra global, tornando os agro-ecossistemas os maiores ecossistemas terrestres. A produção de alimentos é responsável por até 30% das emissões globais de gases de efeito estufa e 70% do uso de água doce. A conversão de terras para produção de alimentos é o fator mais importante da perda de biodiversidade.
- ◆ Os alimentos provenientes de animais, especialmente a carne vermelha, têm impactos ambientais relativamente altos por porção alimentar comparativamente a outros grupos alimentares. Isso tem um impacto nas emissões de gases de efeito estufa, no uso da terra e na perda de biodiversidade. Este é o caso particular de alimentos de origem animal provenientes de animais alimentados com cereais.
- ◆ O que é ou não consumido é o principal fator de desnutrição em várias formas. Globalmente, mais de 820 milhões de pessoas continuam a passar fome todos os dias, 150 milhões de crianças sofrem de fome a longo prazo, o que prejudica o seu crescimento e desenvolvimento, e 50 milhões de crianças estão extremamente famintas, devido ao acesso insuficiente a alimentos.

A **Comissão EAT-Lancet** sobre dietas saudáveis de sistemas alimentares sustentáveis reuniu 37 especialistas de 16 países em várias áreas da saúde humana, agricultura, ciências políticas e sustentabilidade ambiental, para desenvolver alvos científicos globais para dietas saudáveis a partir da produção sustentável de alimentos. O secretariado da Comissão EAT-Lancet foi abrigado pelo Centro de Resiliência de Estocolmo. O relatório foi publicado no *The Lancet*, em 16 de Janeiro de 2019.

- ◆ Paralelamente, o mundo está testemunhando um aumento no sobrepeso e obesidade. Hoje, mais de 2 bilhões de adultos estão acima do peso e obesos, e doenças não transmissíveis relacionadas à dieta, incluindo diabetes, câncer e doenças cardíacas, estão entre as principais causas de mortes no mundo.
- ◆ A boa alimentação pode ser um poderoso impulsionador da mudança: A Comissão EAT-Lancet descreve uma dieta de saúde planetária, que é flexível e recomenda níveis de ingestão de vários grupos alimentares que podem ser adaptados à geografia local, tradições culinárias e preferências pessoais. Ao escolher esta dieta, podemos impulsionar a demanda pelos alimentos adequados e enviar sinais de mercado claros através da cadeia de valor de alimentos aos agricultores.
- ◆ Globalmente, a dieta de saúde planetária favorece o aumento do consumo de uma variedade de frutas, legumes, nozes junto com pequenas porções de carne e laticínios. Em algumas partes do mundo, essa dieta envolve o aumento do acesso a certos grupos alimentares, enquanto em outras áreas, a dieta requer uma redução significativa no consumo excessivo de alimentos não saudáveis.
- ◆ Mudar de dietas pouco saudáveis para a dieta da saúde

planetária pode prevenir 11 milhões de mortes prematuras de adultos por ano e impulsionar a transição para um sistema global de alimentos sustentável até 2050, que garanta alimentos saudáveis para todos dentro dos limites planetários.

## O que se pode fazer?

### Escolha saúde, sustentabilidade e prazer de comer

- ◆ Obter, comprar, cozinhar e comer alimentos mais saudáveis e sustentáveis é melhor para nossos corpos e para o planeta.

### Prepare-se para aumentar, diversificar e reduzir

- ◆ Não há uma solução mágica, mas resolver o problema começa com a mudança do que comemos e desperdiçamos. Devemos comer mais frutas, verduras, nozes, legumes e cereais integrais, e também é importante comer uma variedade para garantir que recebamos todos os nutrientes de que precisamos, ao mesmo tempo em que também apoiamos a biodiversidade no sistema alimentar. Muitos países ricos também devem comer menos carne vermelha e laticínios.

### Mergulhe na variedade de opções

- ◆ Há algo para todos em termos de preço, culturas, faixas etárias e preferências individuais. Com mais de 30.000 plantas comestíveis conhecidas, temos diversas opções interessantes para provar e explorar.

### Adote as plantas como fonte de proteína

- ◆ Muitas plantas são fontes saudáveis e sustentáveis de proteína na dieta. Tente consumir pelo menos 125 gramas de feijões secos, lentilhas, ervilhas e outras oleaginosas ou leguminosas por dia.

### Modere o consumo de carne

- ◆ Embora a carne seja uma fonte importante de nutrientes essenciais, incluindo proteínas, ferro e vitamina B12, seu consumo excessivo pode prejudicar a nossa saúde e o planeta. Não consumir mais de 98 gramas de carne vermelha (carne de porco, vaca ou cordeiro), 203 gramas de aves e 196 gramas de peixe por semana.

### Consuma os alimentos com moderação

- ◆ Consumir muita comida pode levar a ganho de peso e outros problemas de saúde e também é um desafio para o meio ambiente. Dedicar um tempo para partilhar refeições com familiares e amigos, e escolher porções individuais, são duas maneiras simples de evitar comer mais do que precisamos.

### Apoiar práticas agrícolas regenerativas

- ◆ Como a pecuária é fundamental para a agricultura sustentável, o fornecimento de carne de agricultores que praticam a agricultura regenerativa pode apoiar a luta contra a mudança climática. Esse tipo de agricultura contribui para o armazenamento de carbono no solo, mantém a água longe de poluentes e proporciona espaço para a biodiversidade local florescer.

### Vote com cada prato

- ◆ À medida que os mercados acompanham a procura, compre alimentos que sejam adequados para as nossas receitas, mas também bons para a nossa saúde e para o planeta. Considere escolhas que ofereçam benefícios adicionais para a saúde humana e para o meio ambiente, por exemplo, apoiando a agricultura ambientalmente sustentável e socialmente responsável.

### Planejar a semana com antecedência

- ◆ Uma alimentação saudável e sustentável pode ser saborosa, flexível e dinâmica. Planeje menus para a próxima semana para garantir uma diversidade de pratos deliciosos e fazer compras de acordo com o previsto. Isso também economizará tempo e dinheiro e ajudará a reduzir o desperdício.

### Traga a biodiversidade para a mesa

- ◆ Objetivos de conservação ousados exigem colaboração entre os agricultores e as comunidades agrícolas para manter os habitats dentro ou ao redor das propriedades agrícolas e permitir a circulação segura da fauna selvagem. Adquirir ingredientes a partir de agricultores e fornecedores que contribuem para os esforços em prol da biodiversidade.

### Cozinhe mais em casa

- ◆ Cozinhar e preparar comida em casa oferece ótimas oportunidades para o tempo passado em família. Também permite que as receitas sejam passadas de geração em geração, incluindo as suas histórias e gostos únicos.

### Não ao desperdício, não à escassez

- ◆ Embalar as sobras em lancheiras, usá-las em novas receitas criativas ou mantê-las para futuro consumo, é bom para o planeta e para o seu orçamento. Com menos desperdício de comida, menos comida precisa de ser produzida para alimentar o mundo, e o planeta pode ser poupado.

**EAT** A EAT é uma organização pequena, com um apetite desproporcional para o impacto. A partir da sua sede em Oslo, Noruega, a EAT está desempenhando um papel central em colocar alimentos, saúde e sustentabilidade na agenda global, e é uma organização independente sem fins lucrativos com três parceiros fundadores: Wellcome Trust, Fundação Stordalen e o Centro de Resiliência de Estocolmo.  
→ [eatforum.org](http://eatforum.org) #foodcanfixit