

LETIZIA PROSERPI



La salute di tutto comincia da te

Un percorso
per ritrovare l'equilibrio
tra noi e la natura

 **GIUNTI**



**La salute
di tutto
comincia
da te**

LETIZIA PROSERPI



**La salute
di tutto
comincia
da te**

Un percorso
per ritrovare l'equilibrio
tra noi e la natura

 **GIUNTI**

Avvertenza

Il contenuto di questo libro ha valore puramente informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico. L'editore declina ogni responsabilità per qualunque uso improprio del testo.

Prefazione di Silvia Goggi

Editing e redazione: Mariachiara Riva

In copertina: progetto grafico di Luca Dentale / studio pym;
referenze fotografiche: elaborazione da © Medvedeva Irina / Shutterstock.com

www.giunti.it

© 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809922389

Prima edizione digitale: marzo 2024



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

Prefazione

Ho finito di leggere questo libro in un weekend.

Mi ha tenuto compagnia per le 48 ore in cui non ho potuto (e non ho voluto) uscire di casa, dal momento che l'applicazione del telefono che utilizzo per valutare la qualità dell'aria di Milano lo sconsigliava, visti i livelli di particolato nell'aria.

Quale momento migliore (se così si può dire) per immergermi in anteprima nel libro della dr.ssa Proserpi, che tratta tra le altre cose anche di questo tema a me tristemente caro?

Ho “conosciuto” virtualmente Letizia su Instagram, dopo aver iniziato a seguire il suo profilo per sentirmi meno sola. Non mi sembrava vero di aver trovato una collega che finalmente parlasse in maniera così chiara delle connessioni tra salute dell'uomo e del Pianeta, e che condividesse le mie stesse preoccupazioni per la situazione.

Per avere una visione chiara e non edulcorata della direzione in cui stiamo andando (e di come invertire la rotta per quanto possibile), non posso che consigliarvi la lettura di *La salute di tutto comincia da te*.

Se non masticate l'argomento o non siete del mestiere, non preoccupatevi: il linguaggio della dr.ssa Proserpi è chiaro e coinvolgente, e riesce a rendere l'argomento avvincente senza mai risultare pesante o facendo perdere al lettore la speranza che le cose possano davvero migliorare.

Questo libro è un inno alla consapevolezza e una chiamata collettiva all'azione.

Preparatevi a essere ispirati, informati e motivati a intraprendere un viaggio verso una vita più sana e sostenibile.

Silvia Goggi
Medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Introduzione

In queste pagine voglio raccontarti una storia di alti e bassi, di unione e amore ma spesso anche di perdita e debolezza. Sicuramente travagliata e dolorosa ma anche ricca di speranza. È la storia di tutti noi, del nostro equilibrio con l'ambiente e con gli altri esseri viventi, di come lo abbiamo rotto e di come sia tremendamente urgente ricostruirlo per salvare noi stessi e tutelare il Pianeta su cui abitiamo.

Questa storia può partire in diversi momenti: sono stati tanti i punti nel percorso dell'umanità che hanno cambiato la nostra relazione con la natura. Possiamo farla cominciare con la comparsa di Homo sapiens, con l'inizio della rivoluzione agricola e della domesticazione degli animali, o ancora con la rivoluzione industriale. Oppure potremmo farla partire con l'avvento della globalizzazione, dell'urbanizzazione massiva del secondo Novecento e della società dei consumi, fino alla crisi climatica che stiamo vivendo oggi sulla nostra pelle.

Ma perché non farla partire da oggi? Mi piace pensare che il passato faccia parte di un altro tempo ormai lontano, su cui non abbiamo più alcuna influenza o potere, e che quindi la nostra storia ricominci da capo ogni giorno con il sorgere del sole e con le decisioni e le scelte che prendiamo, su cui invece abbiamo pieno potere. Di sicuro, però, è importante non dimenticare ciò che è stato per imparare dagli errori e trarre profitto da quello

che invece abbiamo fatto bene. Solo così potremo scrivere il futuro in modo consapevole e seminare ogni giorno il terreno per far fiorire una vita più resiliente.

Lo scorrere del tempo è ciò che domina non solo le nostre vite, ma anche quelle di ogni organismo vivente e fenomeno naturale intorno a noi. Un uragano, prima di spazzare via interi paesi, deve formarsi in un gioco di pressioni, aria e altri fenomeni fisici, ma anche uno tsunami o un maremoto impiegano un certo tempo (talvolta molto breve) per diventare pericolosi. Al contrario, un ghiacciaio artico impiega anni prima di sciogliersi, alzare il livello del mare e creare un effetto farfalla che si ripercuote sul Pianeta intero. Anche una foresta, per dar vita a un intero habitat ed ecosistema, impiega molto tempo e subisce continui cambiamenti e perturbazioni. Insomma, ogni fenomeno naturale ha seguito un percorso, più o meno veloce, che l'ha portato a cambiare forma fino a diventare ciò che è oggi. Allo stesso modo, il tempo che abbiamo utilizzato come specie umana per giungere ai giorni nostri ci ha portati ad avere davanti due scenari paralleli e completamente opposti.

Da una parte, vivere in tempi moderni significa, per fare solo alcuni esempi, appartenere all'epoca in cui i progressi della medicina hanno portato a miglioramenti sostanziali nella cura e nel controllo della sintomatologia di malattie croniche e acute. I vaccini e gli antibiotici ci hanno consentito di rendere banali infezioni che fino a ottant'anni fa spezzavano milioni di vite. Nell'angolo occidentale di mondo il cibo a disposizione oggi è fin troppo e la tecnologia ha fatto passi da gigante. Anche la nostra aspettativa di vita è più alta che mai: basta pensare che in Italia, nel 1872, l'età media era di 27,1 anni, mentre oggi è quadruplicata arrivando a 82,9 anni, ben oltre la media globale di 71,1, con grandi differenze tra continenti e nazioni.¹ La scienza, sempre più avanzata, ci ha aiutati a comprendere e scoprire il funzionamento del Pianeta e del nostro corpo, e anche come questi due elementi interagiscono tra di loro.

Tuttavia, sull'altro piatto della bilancia abbiamo uno scenario drammaticamente diverso: il nostro stile di vita e il nostro concentrare energie e risorse per sviluppare e migliorare sempre di più il tenore di vita umano ha velocemente portato a un danno irreversibile della biosfera. Acidificazione degli oceani, riscaldamento globale, scioglimento del permafrost, desertificazione, ondate di calore, siccità e alluvioni sempre più frequenti, perdita di biodiversità e tutto ciò che proverò a raccontarti in queste pagine stanno smontando quel mondo ideale che pensavamo di aver costruito. Un mondo che fino a poco fa era caratterizzato da una meravigliosa varietà di piante e animali, che ora stanno scomparendo a velocità superiori di 100-1000 volte rispetto a quelli che vengono considerati ritmi naturali,² con una moria di insetti e con la scomparsa del tesoro delle barriere coralline, un habitat che è casa per circa il 25% della biodiversità marina.³ Il turismo di massa, l'invasione e la modificazione degli habitat naturali, insieme agli allevamenti intensivi sempre più diffusi, al commercio illegale di specie e alla caccia, stanno aumentando i contatti pericolosi tra umani e animali selvatici, con ripercussioni enormi sulle possibilità di trasmissione di zoonosi e, quindi, con il rischio di ulteriori pandemie. L'inquinamento dell'aria che respiriamo, dell'acqua e del suolo, che ormai interessano ogni angolo del Pianeta, pongono importanti sfide per la nostra salute e per quella dell'ambiente.

Alla base di tutto c'è lo scorretto e spropositato utilizzo delle risorse naturali, in gran parte non rinnovabili, che si perpetua giorno dopo giorno mettendo a rischio gli ecosistemi da cui dipendiamo (ne parleremo approfonditamente nel capitolo 8).

La forbice delle disuguaglianze in tutto il mondo non accenna a diminuire, e mentre da una parte dilaga l'obesità, dall'altra le morti per denutrizione o scarso accesso ad acqua pulita sono ancora troppe. Lo stesso vale anche per la medicina, dove uno scorretto utilizzo di alcuni farmaci, di cui esempio emblematico sono gli antibiotici, sta avendo ripercussioni importanti sulle no-

stre possibilità di cura e, allo stesso tempo, sull'integrità di alcuni habitat naturali.

Queste sono solo alcune delle conseguenze della nostra attività sul Pianeta. E se può sembrare che tutto ciò abbia risvolti solo in luoghi remoti, ci sbagliamo di grosso. Senza andare troppo lontano, in Italia negli ultimi anni abbiamo assistito ad alluvioni (come quelle del 2023 in Toscana e in Emilia-Romagna), tempeste (ricordi la tempesta Vaia del 2018?), grandine e siccità di entità e frequenza di gran lunga superiori all'era preindustriale. Ricordiamoci che il Mediterraneo è considerato un hotspot del cambiamento climatico,⁴ ovvero una di quelle zone particolarmente colpite dalle sue conseguenze, e l'Italia lo è ancora di più per via di fattori sia climatici sia sociali. Infatti, a causa della collocazione geografica, dell'alta proporzione di anziani, dell'alta densità di popolazione e della conseguente elevata impronta ecologica, il nostro paese risulta più minacciato di altri dalla crisi climatica. Sebbene sia difficile collegare i singoli eventi meteorologici agli effetti del cambiamento climatico, sappiamo con certezza che la loro forza e cadenza sempre più marcate sono strettamente connesse al surriscaldamento globale. Siamo anche certi che la crisi climatica in atto sia opera nostra e che si stia verificando a una velocità senza precedenti: non ci sono dubbi da parte della comunità scientifica globale. L'unica grande domanda che dobbiamo porci è se vogliamo sopravvivere o no, perché la Terra è sopravvissuta a ben cinque estinzioni di massa, glaciazioni, surriscaldamenti, eruzioni vulcaniche, meteoriti e molti altri cambiamenti del suo clima, e probabilmente sopravvivrà anche a questa fase, ma noi? Cosa dovremo fare per riuscire a restare in salute in questo nuovo scenario?

Affronteremo tutto questo nel corso del libro, in cui racconterò quali sono i principali problemi che ci troviamo ad affrontare a causa del cambiamento climatico e del nostro rapporto distorto con le altre specie animali e con l'ambiente, e come possiamo risolverli anche nel nostro quotidiano per ristabilire

un equilibrio tra essere umano e natura. Si tratta, infatti, di un approccio alla salute sistemico, sotto il cui cappello rientrano tutti gli argomenti a cui ho accennato poco fa.

Ti parlerò anche di temi che all'apparenza sembrano riguardare poco la nostra salute, come la sostenibilità, l'antispecismo o la perdita di biodiversità, ma che in realtà, se uniti in una visione di insieme e integrati tra di loro, risultano avere uno stretto legame con il nostro benessere. Provvedere alla cura dell'ambiente è la miglior forma di prevenzione possibile perché, come vedremo, la nostra salute è indissolubilmente collegata a quella dell'ambiente in cui viviamo e avvicinarsi a una visione della medicina che tenga conto di questi essenziali e importantissimi elementi è vitale per curarci e mantenerci in salute.

PARTE PRIMA

La Salute
planetaria
e i problemi
che affronta

CAPITOLO 1

Salute planetaria: un nome nuovo per un concetto antichissimo

Fin dai suoi primi sviluppi, la medicina collegò la salute umana a quella della natura circostante, mettendo al centro il concetto stesso di equilibrio. Ippocrate, medico greco vissuto fra il 460 a.C. e il 370 a.C., ideò la dottrina umorale, secondo la quale venivano identificati nel nostro organismo quattro “umori”: sangue, flegma, bile gialla e bile nera, che provenivano rispettivamente dal cuore, dal cervello, dal fegato e dalla milza.

In base a questa teoria, una persona è in salute quando nel suo corpo vi è l'equilibrio degli umori, la malattia invece sopravviene con il loro squilibrio. Questo squilibrio, tuttavia, non è autoprodotta dal corpo ma dipende da fattori esterni e ambientali come la dieta, le stagioni e il clima. Come si può quindi guarire? Secondo la medicina ippocratica la “cura” risiede nel ristabilire gli equilibri persi, riconoscendo la natura come forza che guarisce e medicina primaria («*Vix medicatrix naturae*»).

Tuttavia, questo pensiero nel corso dello sviluppo della civiltà umana e dell'avanzamento della scienza è stato abbandonato a favore della continua iperspecializzazione della ricerca e della salute stessa. Abbiamo iniziato a studiare tutto più da vicino, concentrandoci sui dettagli, scomponendo la salute in ambiti sempre più specifici, un po' come se avessimo messo

sotto il microscopio la realtà: certamente capiamo meglio tante cose, ma così abbiamo perso di vista il quadro generale. Nonostante ciò, nel XIX secolo lo scienziato Rudolf Virchow iniziò a sviluppare un interesse per la medicina comparata, collegando patologie animali e umane. Dovremo aspettare però il 1984 per sentir parlare di “One Medicine” da Calvin Schwabe, padre dell’epidemiologia veterinaria, che propose un approccio olistico alla salute umana, animale e ambientale, proprio con lo scopo di tutelare al meglio la salute di tutti.¹

Il riconoscimento dell’importanza di questo pensiero è cresciuto poi solo alla fine degli anni Novanta, quando si iniziò a elaborare l’idea di malattie emergenti: quelle causate da patogeni sconosciuti o conosciuti che si diffondono a causa della globalizzazione, delle migrazioni e della deforestazione.

Nel 2004 è stato ufficialmente coniato il termine One Health e negli anni successivi si è diffuso sempre di più, fino ad avere un ruolo di primo piano in diversi impegni globali e nelle agende politiche dei vari stati, venendo finalmente formalizzato in un accordo tripartito tra l’Organizzazione mondiale della sanità (OMS), l’Organizzazione delle Nazioni Unite per l’alimentazione e l’agricoltura (FAO) e l’Organizzazione mondiale per la salute animale (OIE) durante la conferenza ministeriale internazionale sull’influenza aviaria e pandemica del 2007, con l’obiettivo di sviluppare strategie transdisciplinari per far fronte alle minacce per la salute che hanno origine nell’interfaccia uomo-animali-ecosistemi.

Ad oggi di questa organizzazione fa parte anche l’UNEP (il Programma delle Nazioni Unite per l’ambiente). Solo dieci anni più tardi, la Commissione Rockefeller e «The Lancet» cominciano a parlare di Salute planetaria, un approccio ancora più ampio e completo.²

Salute planetaria: una definizione

Quando parlo di Salute planetaria mi piace usare l'immagine del boomerang: ogni cosa che facciamo e ogni nostra azione si ripercuote sull'ambiente che ci circonda e poi, proprio come un boomerang quando viene lanciato, torna verso di noi. Possiamo anche provare a plasmare la natura a nostro piacimento, limitandoci a usarla per le risorse che ci offre e distaccandoci da lei, ma prima o poi il conto arriva e, ad oggi, sembra che il debito che abbiamo con la Terra sia troppo grande per essere risanato. E allora, come usciamo da questa situazione così difficile? Ne usciamo facendo lo sforzo più grande che possiamo: cambiando paradigma e ripartendo quindi dalle origini, modificando il modo di pensare e il punto di vista con cui guardiamo al mondo e a noi stessi, tornando a vivere in equilibrio con gli ecosistemi e gli altri animali. Dobbiamo re-imparare a considerarci come parte integrante della natura e non al centro né al di sopra di essa.

Questo cambio di paradigma deve necessariamente passare anche dal modo in cui pensiamo alla nostra salute. Negli anni di studio all'Università di Medicina e chirurgia mi accorgevo sempre di più di quanto mancasse qualcosa in quell'approccio alla salute verso cui ero indirizzata, e mi domandavo cosa fosse. La risposta l'ho trovata nell'approccio della Salute planetaria e nell'idea per cui noi, come umanità, siamo strettamente interconnessi e interdipendenti con animali, piante ed ecosistemi che ci circondano. È da qui che dobbiamo ripartire, abbandonando l'idea di una salute che mette al centro l'uomo e portando la medicina in una nuova direzione. Il modo in cui ci curiamo non può più riguardare solo noi, ma deve considerare anche tutto quello che ci circonda, proprio perché tutto è collegato.

Abbracciando questo modo di pensare, difendere l'ambiente diventa la più importante prevenzione e la vera cura

per le malattie dei nostri giorni: come le zoonosi che si diffondono per un improprio legame con gli animali; le malattie croniche che sono legate a quello che mangiamo, all'aria che respiriamo e allo stile di vita malsano che continuiamo a condurre; fino alle malattie mentali, purtroppo sempre più diffuse, come depressione, disturbi d'ansia, da stress post traumatico e la stessa ecoansia, che hanno radici profonde nel nostro modo di vivere. Possiamo provare a migliorare questa situazione cominciando con il portare avanti un nuovo approccio alla salute che sia unico, globale, equo, inclusivo e soprattutto in equilibrio con la natura. Il cambiamento climatico ci sta spingendo a modificare in primis noi stessi e credo che, se tutti quanti iniziassimo a prenderlo in seria considerazione, potremmo davvero andare nella direzione giusta.

Cerchiamo ora di capire meglio in che cosa consiste questo approccio. Nel 2004 emerge per la prima volta a livello istituzionale il concetto di One Health durante il simposio della Wildlife Conservation Society, in cui si riunirono esperti di salute umana e animale da tutto il mondo. Questa occasione stabilì una decina di priorità utili a combattere le minacce alla salute umana e animale del momento. Venne riconosciuto che queste priorità, note come “Principi di Manhattan”, per essere affrontate richiedono un approccio internazionale e interdisciplinare che, infatti, risiede alla base del concetto “One Health, One World”.³ Secondo la definizione dell'Organizzazione mondiale della sanità, One Health, in italiano Salute unica, è «un approccio integrato e unificante che mira a bilanciare e ottimizzare in modo sostenibile la salute di persone, animali ed ecosistemi».⁴ Il cuore della One Health è il riconoscimento che esseri umani, altri animali ed ecosistemi sono strettamente interdipendenti e interconnessi, e che quindi la costruzione di una salute globale deve partire da questo assunto. È un approccio detto transdisciplinare, perché coinvolge diversi settori come quello della sanità pubblica, della sanità veterinaria

e delle politiche ambientali, rendendo partecipi delle decisioni professionisti appartenenti ai più svariati campi. Adottarlo consente di avere uno sguardo sistemico, completo e accurato su quelle che sono le minacce e le possibili soluzioni ai problemi di salute globale. Più in particolare, le aree su cui ci si focalizza a livello istituzionale – con la collaborazione tra OMS, OIE, UNEP e FAO – sono quelle della sicurezza alimentare, dell’antimicrobico-resistenza e delle zoonosi, fra le maggiori minacce dei nostri giorni.

Tuttavia, la nostra salute non dipende solo da queste tre, pur importantissime, tematiche: per questo motivo da qualche anno anche in ambito accademico e divulgativo si sta iniziando ad allargare ulteriormente il concetto di One Health, arrivando a un approccio ancora più ampio, che va a guardare tutte le dinamiche in cui interagiscono animali, esseri umani e ambiente.

Nella Commissione sulla Salute planetaria della Fondazione Rockefeller-Lancet, questo approccio è stato definito per la prima volta nel 2014 come «la salute delle civiltà umane e dei sistemi naturali da cui dipendono», ritenendolo «un atteggiamento verso la vita e una filosofia di vita. Pone l’accento sulle persone, non sulle malattie, e sull’equità, non sulla creazione di società ingiuste».⁵

L’obiettivo della Salute planetaria non è quindi solo quello di studiare gli effetti dei cambiamenti ambientali sulla salute, ma anche di porre l’attenzione sui sistemi politici, economici e sociali che governano tali effetti.⁶ L’Accordo di Parigi del 2015 è stato chiaro: per salvaguardare il nostro Pianeta, dobbiamo sforzarci di mantenere le temperature medie globali entro 2 °C al di sopra dei livelli preindustriali, ancora meglio entro 1,5 °C. Per raggiungere questo ambizioso obiettivo i leader politici e la popolazione intera, tuttavia, non hanno altra possibilità se non quella di avviare una radicale trasformazione della società.⁷ Andy Haines, uno dei massimi esperti in questo ambito, sostiene che

le politiche di riduzione delle emissioni di gas serra, fissate dall'Accordo di Parigi, possano portare a una serie di co-benefici per la salute. Nel settore dell'energia, per esempio, la riduzione delle emissioni di metano e altri inquinanti potrebbe far diminuire il numero di morti premature dovute all'inquinamento atmosferico esterno, oltre che giovare al clima. Passare a una dieta vegetale potrebbe migliorare la salute, ma anche ridurre gli innumerevoli effetti del settore agricolo su animali e ambiente. In ambito urbano, l'estensione delle aree verdi e il conseguente aumento dell'attività fisica all'aperto potrebbero contribuire a prevenire il rischio di diabete, cardiopatia ischemica e ictus, oltre a contribuire al benessere psicofisico generale e a migliorare la qualità dell'aria.⁸ Consideriamo anche che, con i circa due miliardi di persone in più previsti entro il 2050⁹ e la persistente espansione del territorio urbano, una grande sfida sarà quella di trovare modi sostenibili e più sani di vivere nelle città. Inoltre, con più persone da sfamare e da ospitare e meno spazio disponibile per la produzione agricola, il sistema alimentare è inevitabilmente destinato a cambiare. Anche la ricerca scientifica, che negli ultimi decenni si è sviluppata singolarmente e verticalmente intorno ai temi del sistema alimentare, della salute e dell'ambiente, deve ora convergere cercando co-benefici e soluzioni sinergiche. All'interno della Salute planetaria rientrano quindi molte tematiche a prima vista lontane tra loro, ma che è necessario considerare come interconnesse per ripensare il nostro rapporto con la natura e fare in modo che ne giovi anche la salute.

Un altro aspetto importante nell'approccio della Salute planetaria è quello del benessere della società: il cambiamento climatico contribuisce all'instabilità sociale, a sfollamenti e migrazioni, all'aggravamento di conflitti già esistenti e alla nascita di nuovi, minacciando la sicurezza globale. La Salute planetaria, quindi, non può essere considerata tale se non include la ricerca di soluzioni anche ai problemi delle disuguaglianze sociali ed economiche.

L'OMS ha identificato tra i punti cruciali su cui è necessario lavorare per raggiungere una salute globale quello della solidarietà e del lavoro sinergico tra paesi, soprattutto per migliorare la preparazione alle pandemie e alle emergenze sanitarie.¹⁰ La pandemia da COVID-19 ci ha dimostrato più volte che, in un mondo globalizzato, nessuno è al sicuro finché non lo sono tutti e che un'infezione dall'altra parte del Pianeta può velocemente arrivare fino a noi. È diventato vitale, quindi, lavorare sulle possibilità di accesso equo ai servizi sanitari in tutto il mondo per affrontare le sfide legate al rischio, sempre più forte, di nuove pandemie. Parallelamente è indispensabile lavorare con i paesi per affrontare le disuguaglianze sociali legate a questioni critiche, come il reddito, il genere, l'etnia, il fatto di vivere in aree rurali remote o in aree urbane svantaggiate, l'istruzione, le condizioni di lavoro/occupazione e la disabilità. La pandemia da COVID-19, avendo monopolizzato l'attenzione di governi e istituzioni per due anni, ha fatto slittare gran parte del lavoro di tutela ambientale e di lotta al cambiamento climatico, ritardando gli sforzi che si stavano mettendo in atto per debellare alcuni flagelli sanitari, come quello della poliomielite, dell'HIV, della tubercolosi e della malaria, e per scongiurare epidemie di malattie come il morbillo e la febbre gialla. Tutte malattie strettamente collegate alla questione ambientale e climatica. I percorsi di screening, che rientrano tra i pilastri della prevenzione, hanno accusato forti colpi. La Salute planetaria richiede sforzi condivisi e, soprattutto, costanti su tutto ciò che riguarda lo spettro climatico, sanitario e ambientale, mantenendo alta l'attenzione sull'interconnessione tra questi ambiti ed evitando di focalizzare i lavori su uno solo degli aspetti. La visione sistemica è proprio ciò che differenzia l'approccio alla Salute planetaria rispetto a tutti gli altri. Abbiamo anche vissuto l'impatto devastante della pandemia e delle conseguenti chiusure sulla salute mentale delle persone in tutto il mondo. Espandere i servizi di assistenza alla salute mentale nelle co-

munità e alle persone che vivono in aree colpite da conflitti o disastri deve far parte dei traguardi futuri per una salute unica, equa e globale. Considerando quindi i due approcci, Salute unica e Salute planetaria, il secondo sicuramente ha uno sguardo più ampio, inclusivo e innovativo sull'interconnessione tra salute umana e del Pianeta, ed è proprio a questo che ci riferiremo nel corso del libro.

La Salute planetaria nelle istituzioni globali

Ma come si declina in pratica questo approccio? Sono solo grandi parole o effettivamente si sta cercando di adottarlo? La risposta è molto complessa da dare, è un po' come chiedersi se si sta facendo qualcosa per fronteggiare il cambiamento climatico: a seconda del punto di vista da cui si guarda la questione potresti pensare di sì o di no. Lascia quindi che ti faccia qualche esempio di dove possiamo trovare applicazioni della Salute planetaria.

Nel 2015 i 193 paesi membri dell'ONU hanno sottoscritto un'importante e ambiziosa lista di Obiettivi da raggiungere entro il 2030: l'Agenda 2030. Si tratta di 17 Obiettivi per lo sviluppo sostenibile (SDGs) inquadrati all'interno di un programma di 169 target (o traguardi), che possono essere considerati proprio come obiettivi di Salute planetaria. Gli SDGs riguardano quelle aree su cui è necessario intervenire per rendere la Terra un posto più sostenibile ed equo e tra questi c'è anche quello della salute, chiamato appunto "Salute e Benessere". Per la precisione, si tratta dell'Obiettivo 3.¹¹

Anche se il concetto di salute viene ripreso in molti altri Obiettivi, il numero 3 ci ricorda che lo sviluppo sostenibile passa anche dal benessere di tutti e a tutte le età. Fino ad oggi i progressi della medicina moderna sono stati efficaci nella riduzione di molte malattie, nel miglioramento dell'accesso alla

sanità, all'acqua pulita, all'igiene e nell'aumento dell'aspettativa di vita. Purtroppo, però, come dicevo poco fa, siamo ancora ben lontani da una salute equa e diffusa ugualmente nel mondo: per questo motivo è importante porsi degli obiettivi per far sì che ciò si realizzi. Per darti un quadro più chiaro della situazione attuale, ecco qualche dato significativo che riguarda in particolare la salute infantile e femminile.

- ◇ Sebbene ogni anno muoiano 17.000 bambini in meno rispetto a 30 anni fa, 4 su 5 morti infantili nel mondo avvengono ancora in Africa e in Asia meridionale. Infatti, i bambini nati in situazioni di povertà hanno quasi il doppio delle probabilità di morire prima del quinto anno di vita rispetto ai bambini nati in situazioni economiche migliori.¹²
- ◇ Allo stesso modo, dal 1990 la mortalità materna si è ridotta di quasi il 50% anche nelle zone più povere del mondo, dove però rimane quattordici volte maggiore rispetto alle aree sviluppate e dove solo la metà delle donne riceve le cure di cui ha bisogno.¹³

Perciò l'Obiettivo 3, proprio in ottica di Salute planetaria, riconosce la necessità di costruire un modello di sanità il più possibile equo nelle diverse parti del mondo, diminuendo la disparità tra paesi più ricchi e più poveri. Tra gli ambiziosi traguardi già stabiliti troviamo quello di ridurre entro il 2030 il tasso di mortalità materna e infantile globale (anche garantendo l'accesso universale ai servizi di assistenza sanitaria sessuale e riproduttiva); di porre fine alle epidemie di AIDS, tubercolosi, malaria, epatite e altre malattie trasmissibili; ma anche di ridurre di un terzo la mortalità prematura per malattie non trasmissibili (quindi, per esempio, le malattie croniche e tumorali) promuovendo il benessere e la salute mentale di tutto il mondo. Troviamo anche l'obiettivo di ridurre sostanzialmente il numero di decessi e malattie da sostanze chimiche pericolose e da inquinamento dell'aria, delle acque e del suolo.