

# Longevità e nutrizione sul fronte dei diritti

Economia e società/3

Elena Beccalli

**I**n un'epoca segnata da una transizione demografica senza precedenti, il binomio tra nutrizione e longevità rappresenta una nuova frontiera dei diritti umani. Inoltre, l'invecchiamento non deve essere inteso come un processo di sottrazione, bensì un'estensione della dignità umana assicurata anche dalle scelte alimentari. In questi due assunti è contemplato l'orizzonte di una nuova alleanza intergenerazionale. Nel tentativo di approfondirlo, partirei dall'evoluzione del concetto di nutrizione. Il cibo, infatti, non è più solo sostentamento, ma una sorta di "codice software" che istruisce le nostre cellule su come invecchiare. Soprattutto per chi vive con bisogni speciali - deficit cognitivi o malattie neurodegenerative - la nutrizione diventa un'importante forma di cura e inclusione sociale. Non è un caso che le grandi organizzazioni internazionali stanno sviluppando molte iniziative, che offrono una cornice di speranza, a partire da una radicale revisione delle politiche per la terza età. L'OMS ha avviato il Decennio dell'Invecchiamento in Salute (2021-2030), un progetto che identifica la nutrizione come uno dei pilastri per mantenere le capacità funzionali di ogni persona. A questo si affiancano le Nazioni Unite con il Decennio d'Azione sulla Nutrizione, recentemente esteso fino al 2030. Un'azione che

sottolinea come i sistemi alimentari debbano diventare resilienti e inclusivi, garantendo che nessuno - specialmente gli anziani più vulnerabili - venga lasciato indietro (il principio del cosiddetto Leave No One Behind). Senza dimenticare la FAO che promuove l'accesso a diete diversificate per prevenire la malnutrizione proteico-energetica, una piaga silenziosa che colpisce milioni di over 65, riducendone drasticamente l'autonomia. Ma il problema della nutrizione corretta riguarda anche le giovani generazioni, una delle priorità assolute dell'OMS. Nel 2026, lo scenario globale descrive una realtà paradossale: per la prima volta nella storia, il numero di bambini e adolescenti obesi ha superato quello dei sottopeso. L'obesità infantile non è più un problema limitato ai paesi ad alto reddito, ma un'epidemia globale: sono 188 milioni i bambini e adolescenti in età scolare che a livello mondiale convivono con tale patologia (circa 1 su 10). Non si tratta solo di un fenomeno determinato da scelte individuali, ma influenzato dall'ambiente alimentare che

circonda i giovani. Da un lato, i social media bombardano i minori con pubblicità di alimenti non sani; dall'altro, spesso il junk food costa meno ed è più facile da reperire rispetto a un pasto fresco e bilanciato, specialmente nelle aree urbane degradate. Come è evidente, si tratta di un tema politico in senso ampio, di una questione sociale di primo livello.

Le risposte devono essere frutto di una sintesi tra scienza, politica e umanità, specie per quanto riguarda la nutrizione legata ai bisogni speciali degli anziani, dei bambini e dei giovani. Infatti, non esiste una dieta universale, poiché l'alimentazione deve essere adattata alla fase del ciclo di vita, alle specifiche patologie e all'attività fisica. Ma vi è di più. La nutrizione porta con sé un evidente valore sociale: per un anziano con bisogni speciali, l'atto di mangiare è spesso un baluardo di socialità.

Alla luce di queste riflessioni e delle evidenze scientifiche disponibili, desidero formulare un appello all'azione fondato su un impegno condiviso tra istituzioni, comunità e mondo della ricerca. Alle istituzioni, affinché riconoscano pienamente la nutrizione clinica come componente primaria dei livelli essenziali di assistenza. Alle comunità, perché riscoprano il valore del pasto condiviso, potente antidoto alla solitudine, che a sua volta rappresenta una delle cause più insidiose della malnutrizione. Alla scienza, infine, perché continui a innovare nel campo delle tecnologie alimentari senza mai perdere di vista la persona e la qualità dell'esperienza alimentare.

Di qui la costruzione di nuovi paradigmi

economici per mettere al centro la dimensione antropologica in ogni fase della vita. Ciò rimanda a un profilo di giustizia intergenerazionale fondato su un'alleanza tra generazioni in cui il diritto a nutrirsi in modo adeguato diventi uno dei cardini di una cittadinanza pienamente inclusiva, capace di abbracciare ogni generazione.

*Rettore Università Cattolica del Sacro Cuore*

---

**IL PARADOSSO:  
NEL 2026 PER  
LA PRIMA VOLTA  
IL NUMERO DEI  
BAMBINI OBESI HA  
SUPERATO QUELLO  
DEI SOTTOPEO**