






A Comissão EAT-
Lancet sobre
Sistemas Alimentares 
Saudáveis, 
Sustentáveis 
e Justos

A Comissão EAT-Lancet 2025 é uma atualização histórica do relatório original de 2019. Ela atualiza a base de evidências para os atores do sistema alimentar, desde produtores até consumidores, em um momento urgente para a transformação dos sistemas alimentares.

Ela quantifica as metas de uma dieta saudável, os limites seguros para os alimentos dentro do sistema terrestre e as bases sociais de um sistema alimentar mais justo.

Este relatório resumido explica as conclusões em linguagem clara para líderes e para o público, a fim de apoiar as ações urgentes e ambiciosas necessárias para garantir sistemas alimentares saudáveis, sustentáveis e justos para todos.

O que mudou desde 2019

Principais atualizações

A Comissão EAT-Lancet 2025 apresenta uma atualização científica do relatório *Food in the Anthropocene*, publicado pela Comissão EAT-Lancet sobre dietas saudáveis e sistemas alimentares sustentáveis em 2019. A primeira Comissão definiu faixas de referência para uma dieta saudável e estabeleceu limites ambientais para os sistemas alimentares.

Essa nova análise aprimora a Dieta da Saúde Planetária, define limites

do sistema alimentar para as nove fronteiras planetárias e acrescenta novos fundamentos sociais para um sistema alimentar mais justo. O estudo reúne dez equipes globais de modelagem para medir o impacto que a transição para sistemas alimentares saudáveis, sustentáveis e justos pode gerar até 2050, além de evidenciar os custos inaceitáveis de não agir. O relatório também apresenta ações claras que precisam ser adotadas e aceleradas para impulsionar a transformação urgente do setor.

Uma Tabela Alimentar Mais Clara

Novas evidências epidemiológicas sobre mortalidade e outros desfechos de saúde, avaliadas pela Comissão 2025, reforçam a validade da Dieta da Saúde Planetária proposta originalmente. Nesta atualização, a Comissão amplia o escopo da dieta de referência ao incluir novos desfechos de saúde, como demência e doenças cardíacas, considerar o impacto do processamento dos alimentos e analisar como a Dieta da Saúde Planetária se aplica a crianças pequenas e mulheres em idade reprodutiva. O relatório também evidencia a distância entre os padrões alimentares atuais e a Dieta da Saúde Planetária em diferentes regiões, mostrando como culturas alimentares diversas podem se alinhar ao padrão recomendado.

Mapeamento dos Limites do Sistema Alimentar

Pela primeira vez, a Comissão 2025 quantifica a contribuição dos sistemas alimentares para todas as nove fronteiras planetárias, confirmando que a alimentação é o principal fator de ultrapassagem desses limites. Embora sejam limites ambientais, eles definem o espaço seguro para a vida humana no planeta. Ultrapassar esses limites pode gerar danos ambientais graves e possivelmente irreversíveis, com impactos diretos na saúde e no bem-estar das pessoas, algo que já se observa com as mudanças climáticas. A Comissão também apresenta uma avaliação inédita sobre como práticas agrícolas sustentáveis podem gerar benefícios ambientais, como criação de habitats para biodiversidade e aumento da capacidade de sequestro de carbono em propriedades rurais e nos solos.

A justiça é fundamental

A justiça não é apenas a coisa certa a se fazer, mas o terceiro pilar da transformação dos sistemas alimentares.

Um sistema alimentar mais justo exige que os direitos humanos — incluindo o direito à alimentação, o direito a um ambiente saudável e o direito ao trabalho digno — sejam garantidos para todos. Com base em nove fundamentos sociais, a Comissão 2025 apresenta novos limites para um sistema alimentar mais justo.

As análises revelam desigualdades importantes nos sistemas alimentares atuais. Os 30% de países mais ricos são responsáveis por mais de 70% da parcela dos sistemas alimentares que ultrapassa os limites planetários. Enquanto isso, apenas 1% das pessoas vive em um “espaço seguro e justo”, dentro dos limites tanto das fronteiras planetárias quanto de um sistema alimentar mais equitativo.

Roteiros para Transformações Reais

A Comissão 2025 reforça a necessidade de uma transformação urgente dos sistemas alimentares, posicionando a justiça como uma meta e uma força motriz. Coalizões intersetoriais e parcerias entre os setores público e privado, junto com a ciência, a sociedade civil e o setor financeiro, são essenciais para desenvolver planos ou roteiros compartilhados que atendam às necessidades locais. A nova análise mostra a importância de metas baseadas em evidências científicas e de conjuntos de ações que avancem ao mesmo tempo em saúde, sustentabilidade e justiça social, enfrentando barreiras à mudança e liberando recursos financeiros para viabilizar a transformação.

Uma colaboração de modelagem sem precedentes

Os modelos permitem testar escolhas para os sistemas alimentares do futuro. Eles mostram possíveis impactos da adoção de dietas saudáveis, da melhoria da produção e da redução pela metade das perdas e desperdícios de alimentos. Eles mostram como uma combinação de ações pode reduzir múltiplas pressões em direção a um espaço seguro para a humanidade e para o planeta. Eles também oferecem uma visão dos custos ambientais, de saúde, sociais e econômicos da inação.

Pela primeira vez, 11 modelos globais de sistemas alimentares colaboraram para testar opções de transformação e seus impactos. Essa colaboração produziu resultados mais claros e robustos. A Comissão também adicionou dois novos modelos sobre práticas sustentáveis: um sobre práticas de produção agroecológica e outro sobre um sistema alimentar mais circular. Esses dois novos modelos destacam inovações promissoras.

Todas as conclusões da Comissão são ao mesmo tempo promissoras e claras: o esforço coletivo para garantir acesso a dietas saudáveis, reduzir perdas e desperdícios de alimentos e melhorar a eficiência e a sustentabilidade da agricultura poderia evitar 15 milhões de mortes prematuras por ano e gerar ganhos substanciais de sustentabilidade. Os maiores benefícios ocorrem quando as três ações são adotadas em conjunto.

Visão geral

Índice

Saúde

Dieta da Saúde Planetária

08



O que as pessoas comem influencia diretamente tanto a duração quanto a qualidade de suas vidas. A Comissão apresenta os elementos que definem uma dieta saudável, reconhecendo ao mesmo tempo os contextos culturais e as tradições alimentares.

Meio ambiente

Limites planetários do sistema alimentar

14



Os alimentos precisam respeitar limites ambientais claros relacionados ao clima, à biodiversidade, à poluição, ao uso da terra, à água doce e às perdas de nutrientes, garantindo a proteção da natureza para que ela também possa proteger as pessoas. A Comissão propõe limites para os sistemas alimentares considerando todas as nove fronteiras planetárias.

Justiça

Fundamentos sociais

18



Um sistema alimentar justo garante que todos tenham acesso a uma dieta saudável, possam viver e trabalhar com dignidade, possam prosperar em um ambiente habitável que seja seguro e próspero e tenham a liberdade e a capacidade de exercer sua voz. A Comissão define isso por meio de nove fundamentos sociais, desde salários dignos até voz política.

Moldar o Caminho para 2050

22



Uma colaboração entre diferentes equipes de modelagem analisa as possíveis consequências futuras da transformação dos sistemas alimentares. Com base em três cenários principais, que incluem a continuidade do modelo atual, a transformação alinhada ao EAT-Lancet e o cenário EAT-Lancet + Mitigação, a Comissão avalia os efeitos sobre as pessoas, a produção de alimentos e o meio ambiente.

Transformação Ações combinadas

26



Transformações bem-sucedidas nos sistemas alimentares dependem de planos claros ou roteiros adaptados a cada realidade, combinando ações já existentes com inovações. A Comissão propõe cinco etapas para orientar esse processo. Com base nas evidências científicas disponíveis, a Comissão também identifica oito soluções e 23 ações específicas para impulsionar o progresso.

A mensagem é direta. Transformar o sistema alimentar global pode melhorar a saúde humana e aproximar o mundo de um espaço ambiental seguro, e a justiça é essencial para destravar e acelerar essa transformação. Os sistemas alimentares não podem ser justos sem garantir que a Dieta da Saúde Planetária seja acessível e economicamente viável para todos, e sem reduzir de forma significativa as transgressões das fronteiras planetárias.

→ A COMISSÃO **EAT-LANCET** É UM GRUPO GLOBAL E INTERDISCIPLINAR DE PESQUISADORES LÍDERES MUNDIAIS COM EXPERIÊNCIA EM NUTRIÇÃO, SAÚDE, AGRICULTURA, SUSTENTABILIDADE, JUSTIÇA SOCIAL E POLÍTICA - TRABALHANDO JUNTOS PARA UM SISTEMA ALIMENTAR SAUDÁVEL, SUSTENTÁVEL E MAIS JUSTO.

A Dieta Saudável Que Recomendamos



A Dieta da Saúde Planetária é um padrão flexível que pode ser alcançado pela maioria padrões alimentares tradicionais ao redor do mundo. Ela mostra como refeições ricas em vegetais, combinadas com quantidades moderadas de alimentos de origem animal, ajudam a proteger a saúde, além de ajudam a proteger a saúde e preveem orientações específicas para crianças e mulheres em idade reprodutiva para crianças pequenas e para mulheres em idade reprodutiva, garantindo a oferta adequada de micronutrientes essenciais. Adotar a Dieta da Saúde Planetária poderia eliminar riscos associados à desnutrição e à fome, além de evitar cerca de 15 milhões de mortes anuais que poderiam ser prevenidas, o que representa aproximadamente 27% da mortalidade global, reduzindo ainda os riscos de doenças cardíacas, AVC, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer.

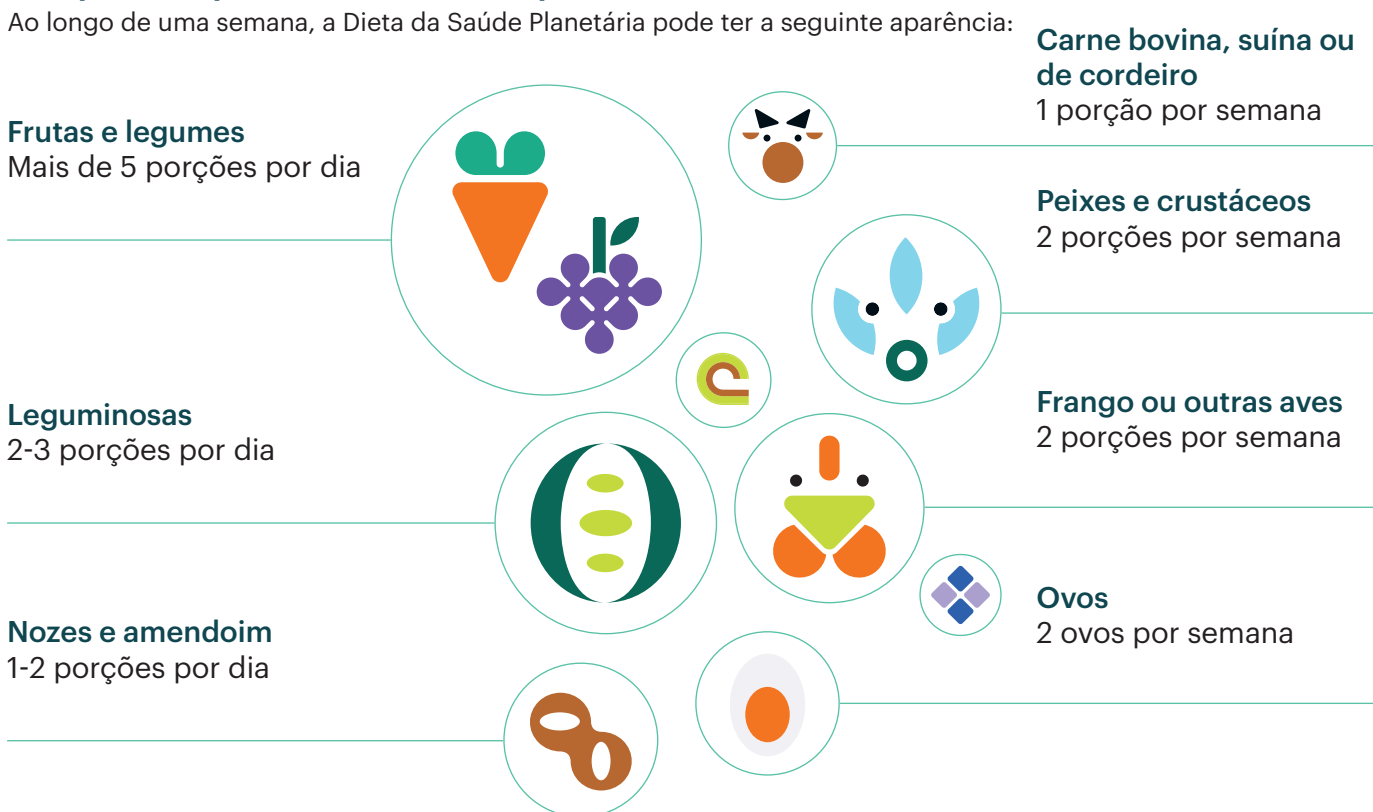
A Dieta da Saúde Planetária na Prática

A Dieta da Saúde Planetária não é uma receita única para todos, e sim um padrão alimentar flexível pensado para promover saúde em diferentes populações e contextos. Ela prioriza uma alimentação baseada em plantas, em que grãos integrais, frutas, verduras, legumes, castanhas e sementes formam a base, permitindo quantidades moderadas de alimentos de origem animal, como laticínios, peixes e carnes, de acordo com as preferências culturais. O consumo de carnes vermelhas e processadas é limitado devido às fortes evidências de riscos à saúde.

A Dieta da Saúde Planetária é construída inteiramente a partir dos efeitos diretos das diferentes dietas sobre a saúde humana, e não de critérios ambientais. O nome da dieta surgiu porque as evidências mostram que sua adoção reduz tanto os impactos ambientais quanto as deficiências nutricionais presentes na maioria das dietas atuais.

Um padrão para um melhor equilíbrio

Ao longo de uma semana, a Dieta da Saúde Planetária pode ter a seguinte aparência:



Imagine um café da manhã com aveia, frutas e iogurte. Um almoço com feijões saborosos, vegetais frescos e uma pequena porção de peixe ou frango. Um jantar com grãos integrais, legumes e um punhado de castanhas. Temperos, ervas e óleos insaturados deixam tudo mais gostoso. Doces entram como exceções, não como base da alimentação. As porções são moderadas. A variedade é ampla. Se você gosta de carne, escolha carnes vermelhas com menos frequência e em pequenas quantidades, como um agrado reservado para momentos semanais ou ocasiões especiais. Coma com amigos e família.

→ PARA CRIANÇAS E MULHERES EM IDADE REPRODUTIVA QUE OPTAM POR DIETAS VEGANAS OU VEGETARIANAS, É IMPORTANTE CONSIDERAR A BIODISPONIBILIDADE DOS NUTRIENTES E INCLUIR ALIMENTOS FORTIFICADOS OU SUPLEMENTOS QUANDO NECESSÁRIO. EM CONTEXTOS DE DESNUTRIÇÃO INFANTIL, PEQUENAS QUANTIDADES ADICIONAIS DE ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL PODEM MELHORAR OS RESULTADOS.

A cultura é importante

Uma alimentação saudável combina com muitas culturas e tradições culinárias. A Comissão incentiva as pessoas a valorizar e explorar essa diversidade. Comer bem significa abraçar a variedade, e a variedade fortalece a resiliência dos sistemas alimentares em um mundo em transformação.



- SOLUÇÕES LOCAIS, SAÚDE GLOBAL: DAS LENTILHAS DO SUL DA ÁSIA AOS GRÃOS INTEGRAIS NÓRDICOS, AS MESMAS METAS SAUDÁVEIS PODEM SER ALCANÇADAS COM ALIMENTOS DIFERENTES.



- UM DOS PRINCIPAIS OBJETIVOS DA TRANSFORMAÇÃO É GARANTIR QUE UMA DIETA SAUDÁVEL SEJA ACESSÍVEL A TODAS AS FAMÍLIAS, EM QUALQUER LUGAR.

As evidências mostram que uma dieta saudável já é mais econômica do que a dieta ocidental padrão. É importante desmistificar a ideia de que comer bem está fora do alcance em países de baixa e média renda.

Para muitas pessoas, a transição de uma dieta pouco saudável e baseada quase só em alimentos básicos para a Dieta da Saúde Planetária pode aumentar um pouco os custos, mas ainda assim é mais barata do que avançar para dietas com excesso de produtos de origem animal. Uma alimentação saudável pode ser alcançada e é essencial; as dietas não saudáveis é que custam caro.

Acessibilidade

Uma dieta saudável deve custar menos de 52% da renda média. Atualmente, 2,8 bilhões de pessoas estão abaixo desse limite, especialmente em regiões de baixa renda. As medidas políticas precisam aumentar o poder de compra e garantir salários dignos para todos os trabalhadores do sistema alimentar. As evidências mostram que a Dieta da Saúde Planetária pode ser acessível quando apoiada por salários justos, proteção social e políticas de preços que reflitam o custo real dos alimentos.



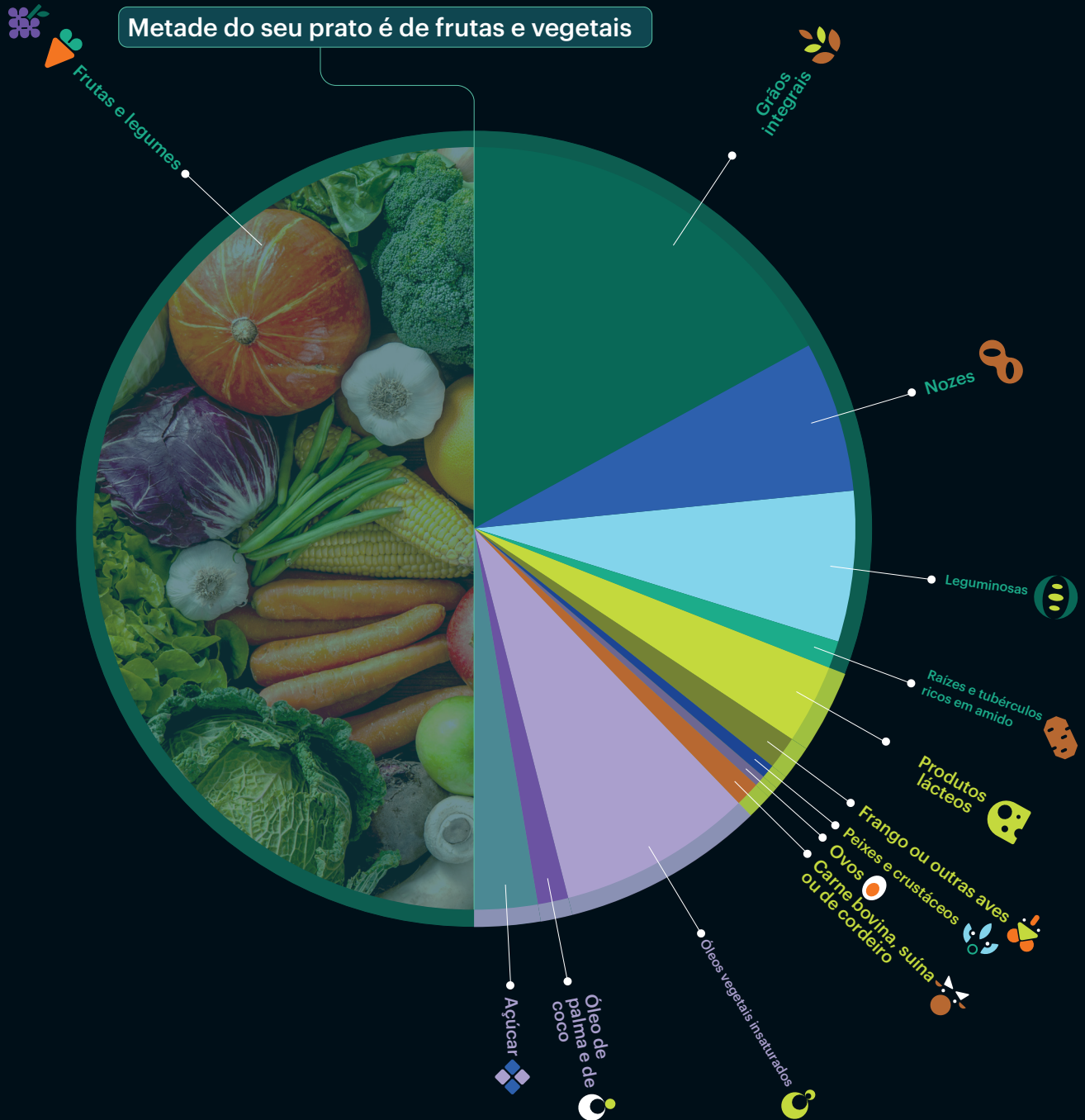
- UM MUNDO DE SABORES: A DIETA DA SAÚDE PLANETÁRIA CELEBRA E INCORPORA UMA GRANDE VARIEDADE DE CULINÁRIAS CULTURAIS E ALIMENTOS BÁSICOS LOCAIS

FIGURA 01

Dieta da Saúde Planetária

Uma dieta flexível para melhorar a saúde humana

→ METAS DIETÉTICAS PARA UMA DIETA SAUDÁVEL DE REFERÊNCIA, COM POSSÍVEIS INTERVALOS, PARA A POPULAÇÃO ADULTA - INGESTÃO MÉDIA DE ENERGIA DE APROXIMADAMENTE 2.400 KCAL POR DIA.



Alimentos para plantas	Gramas/dia (intervalo)
Vegetais	300 (200–600)
Frutas	200 (100–300)
Grãos integrais	210
Nozes e amendoim	50 (0–75)
Leguminosas	75 (0–150)
Raízes e tubérculos ricos em amido	50 (0–100)

Alimentos de origem animal	Gramas/dia (intervalo)
Produtos lácteos	250 (0–500)
Frango ou outras aves	30 (0–60)
Carne bovina, suína ou de cordeiro	15 (0–30)
Peixes e crustáceos	30 (0–100)
Ovos	15 (0–25)

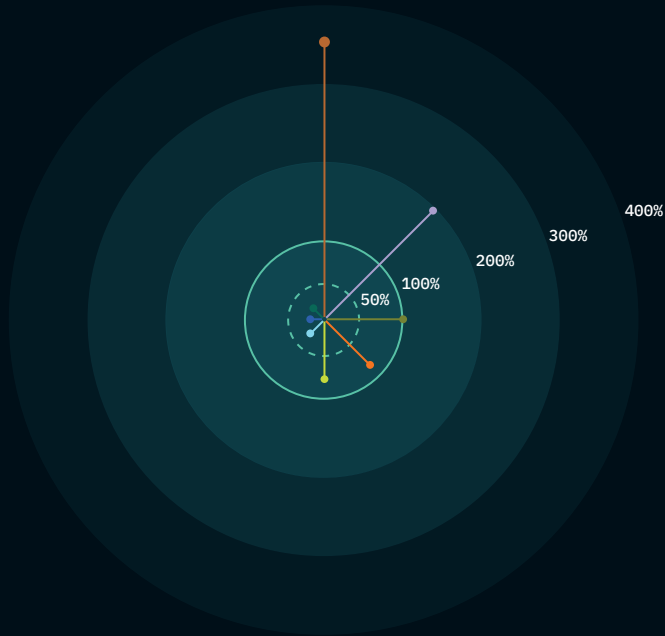
Gorduras, açúcar e sal	Gramas/dia (intervalo)
Óleos vegetais insaturados	40 (20–80)
Açúcar (adicionado ou livre)	30 (0–30)
Óleo de palma e de coco	6 (0–8)
Banha, sebo, manteiga	5 (0–10)
Sódio (mg)	<2000

FIGURA 02

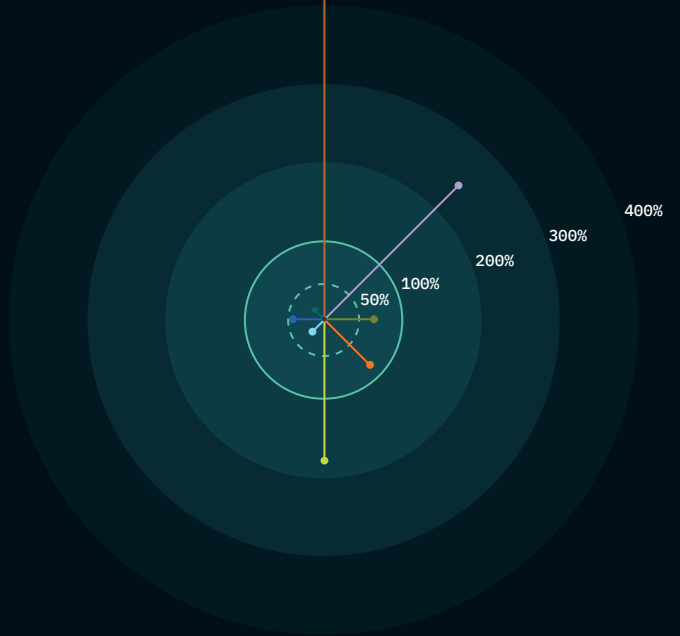
A lacuna na dieta

Diferenças entre as dietas de adultos em 2020 e a Dieta da Saúde Planetária globalmente e por região

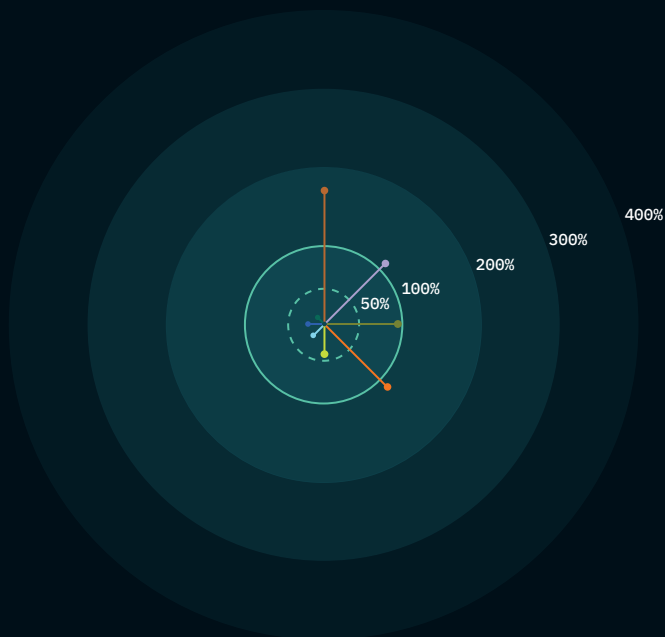
Global



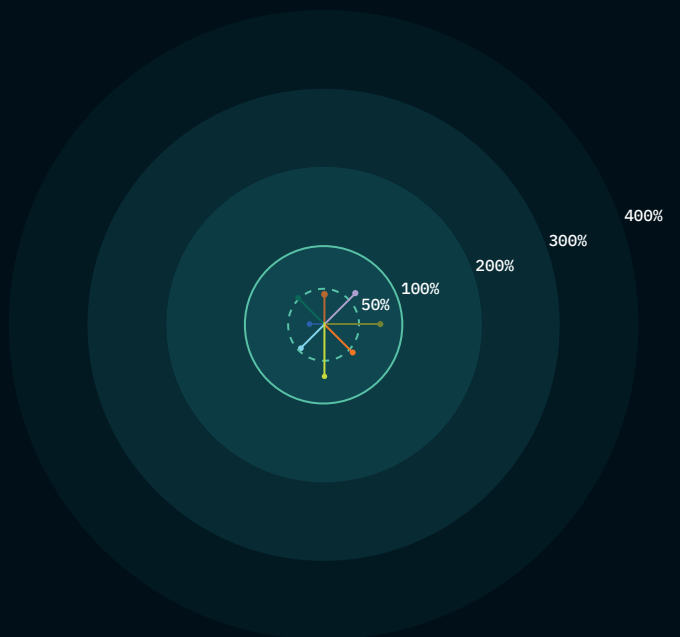
América do Norte



Médio Oriente e Norte da África



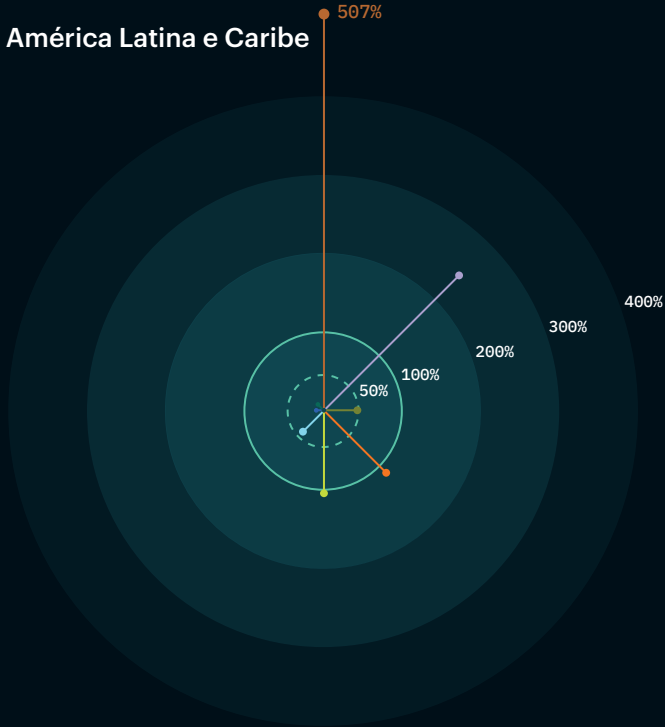
Sul da Ásia



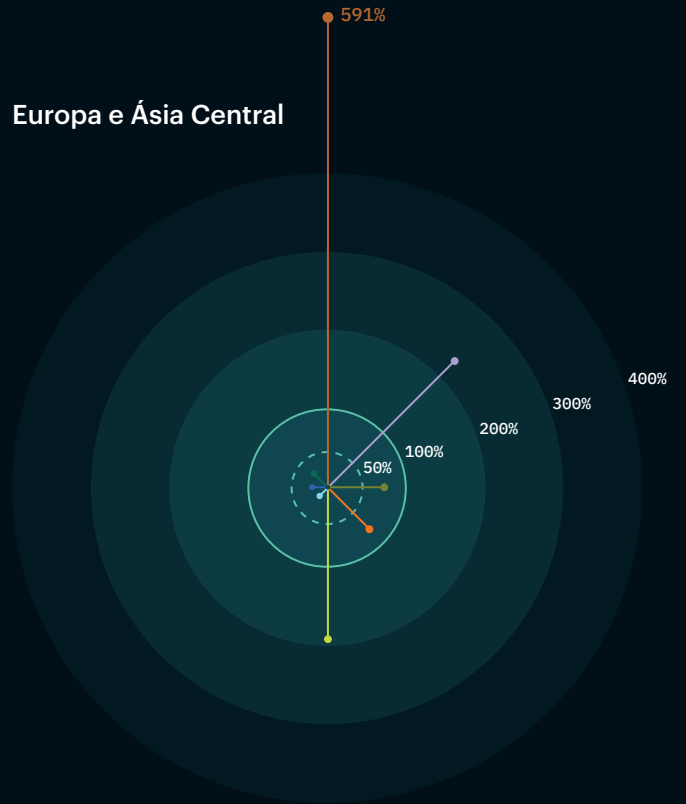
Tipos de alimentos

- Carne bovina, suína ou de cordeiro
- Produtos lácteos
- Ovos
- Leguminosas
- Vegetais
- Nozes
- Frutas
- Grãos integrais

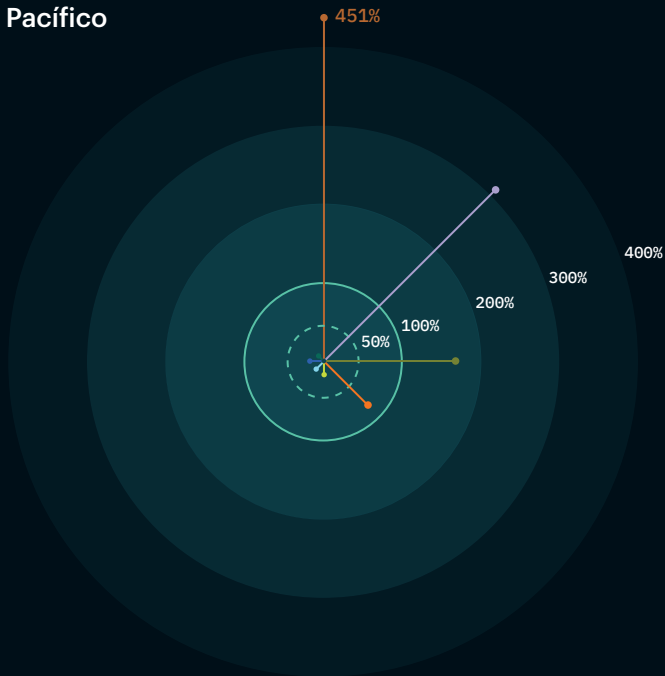
América Latina e Caribe



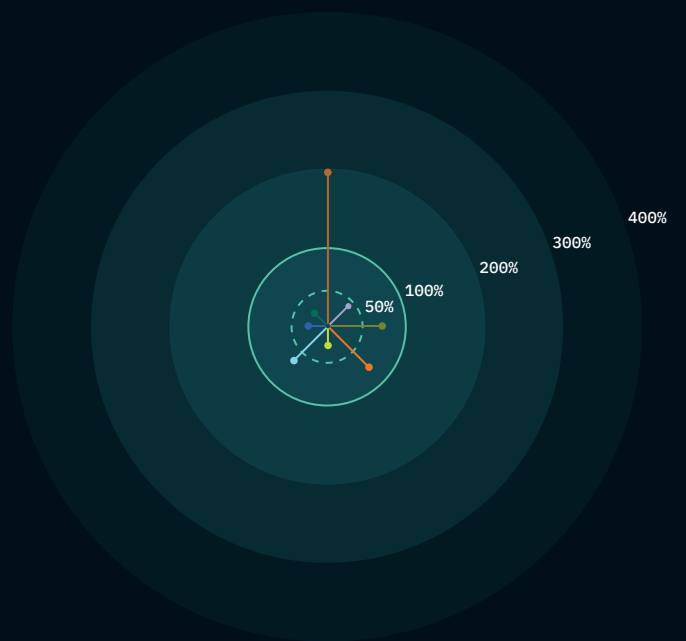
Europa e Ásia Central



Leste Asiático e Pacífico



África Subsaariana



Limites Planetários para a Alimentação



Pense nos limites planetários como os sinais vitais do corpo, só que aplicados ao sistema terrestre. Esta seção os traduz em um espaço operacional seguro para a alimentação. Ela define um teto climático, uma pegada de uso da terra que protege a natureza intacta, regras para a água azul e verde e limites para nitrogênio e fósforo que mantêm rios e zonas costeiras vivas.

Os Limites da Terra e a Parcela da Alimentação

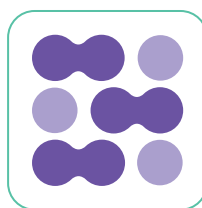
Os limites planetários definem fronteiras seguras para o sistema terrestre. Quando são ultrapassados, aumenta o risco de danos amplos e difíceis de reverter. A Comissão define um espaço operacional seguro para a alimentação dentro desses limites. Eles não são apenas restrições, mas também um campo para inovação, orientando soluções que funcionam em harmonia com o planeta em vez de contra ele.

As Nove Fronteiras Planetárias, e o Papel do Sistema Alimentar Global



Mudanças climáticas

Os sistemas alimentares são responsáveis por quase 30% das emissões de gases de efeito estufa, mas inovações na descarbonização da energia, na interrupção da conversão de terras e na mudança das dietas podem transformar a agricultura de fonte emissora em um possível sumidouro de carbono.



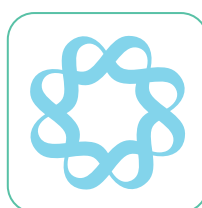
Modificação dos fluxos bioquímicos

Os sistemas alimentares respondem pela quase totalidade da transgressão dos limites de nitrogênio e fósforo, criando uma necessidade urgente de inovação em sistemas circulares de nutrientes, gestão de fertilizantes e mudanças alimentares que reduzam a poluição.



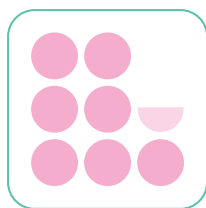
Mudança na integridade da biosfera

Como principal causa da perda funcional de biodiversidade, os sistemas alimentares podem contribuir para a conservação por meio de práticas agrícolas ecológicas que integrem habitats e ampliem espaços para a biodiversidade, ajudando a polinizar culturas, capturar poluentes e controlar pragas como parte ativa da produção de alimentos.



Mudança na água doce

Com a agricultura sendo a maior usuária de água azul para irrigação, a inovação em tecnologias de economia de água, manejo do solo e a transição para culturas menos dependentes de água é essencial para permanecer dentro do limite seguro de volume.



Depleção do ozônio estratosférico

Como a agricultura é a maior emissora do gás óxido nitroso (N₂O), que destrói a camada de ozônio, a inovação no uso preciso de fertilizantes nitrogenados contribui diretamente para a recuperação da camada protetora do planeta.



Mudança no uso do solo

A agricultura já converteu 37% das terras livres de gelo do planeta, mas a inovação está em interromper totalmente a conversão dos ecossistemas intactos restantes e restaurar aqueles mais ameaçados. Adicionar habitats em áreas agrícolas beneficia tanto a conservação quanto a produção de alimentos.



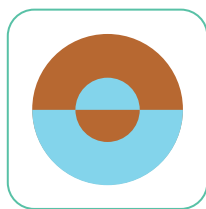
Aumento da carga de aerossóis atmosféricos

Embora ainda não tenha sido ultrapassado em escala planetária, os sistemas alimentares são uma das principais fontes dos poluentes atmosféricos que influenciam esse limite, o que aponta para inovações na gestão do amoníaco agrícola e na eliminação da queima de biomassa.



Introdução de novas entidades

O uso amplo e intensivo de pesticidas, plásticos e antimicrobianos pelos sistemas alimentares exerce grande pressão sobre esse limite. Isso exige soluções inovadoras em controle biológico de pragas, embalagens não tóxicas e a interrupção do uso profilático de pesticidas e antibióticos na produção vegetal e animal, reservando seu uso apenas para tratar infestações e doenças.



Acidificação dos oceanos

Impulsionada em grande parte pelos 25% das emissões de CO₂ provenientes dos sistemas alimentares, essa fronteira exige inovação nas mesmas soluções que enfrentam as mudanças climáticas: um sistema alimentar de emissões líquidas zero que proteja a vida marinha.



Terrenos

O uso agrícola global deve ficar bem abaixo de **48 milhões de quilômetros quadrados**. Ecossistemas intactos não devem mais ser convertidos em campos agrícolas ou pastagens, e áreas agrícolas degradadas devem ser restauradas. Isso não é um apelo por menos comida, mas por uma produção mais inteligente em menos terra. O objetivo é aumentar a eficiência da produção nas áreas de terra e água dedicadas à alimentação, enquanto se regeneram valores ambientais ao armazenar carbono, criar habitats nas propriedades rurais, melhorar a qualidade da água e reduzir a poluição.

Água doce

Água azul é a água retirada de rios e aquíferos para irrigação. Seu teto global de consumo é **2.000 quilômetros cúbicos por ano**. Água verde é a umidade nos solos que alimenta as culturas alimentadas pela chuva. O limite de água verde limita a parcela de terra em que a umidade do solo sai da faixa pré-industrial. Ambos são importantes para a produtividade e a resiliência.

Natureza

Proteger áreas intactas e integrar habitats às terras agrícolas. Cercas vivas, faixas ao longo de rios, sistemas agroflorestais e rotações diversificadas apoiam polinizadores e o controle natural de pragas. Esses elementos aumentam a estabilidade e reduzem a dependência de pesticidas.

Clima

Até 2050, as emissões relacionadas a alimentos devem cair para cerca de **5 gigatoneladas de CO₂ equivalente por ano**.

A Comissão presume que os setores de energia, transporte e indústria farão a maior parte do trabalho pesado para reduzir as emissões globais de dióxido de carbono. No entanto, para se manter dentro dos limites climáticos, os alimentos precisam reduzir o metano do gado e do arroz e o óxido nitroso dos solos e do esterco, além de aumentar o carbono armazenado nos solos, nas fazendas e na natureza. Essa mudança nos leva de volta ao espaço operacional definido.



■ A AGROSSILVICULTURA E AS DIVERSAS ROTAÇÕES CRIAM RESILIÊNCIA E REDUZEM OS INSUMOS.

Nutrientes

O excesso de nitrogênio e fósforo reativos prejudica rios, lagos, estuários e águas costeiras, além de aumentar a poluição do ar. O foco está nos resultados: excedente de nitrogênio em terras agrícolas e perdas de fósforo para águas superficiais são as principais medidas. Melhor momento e colocação de fertilizantes, mais reciclagem, e a melhor alocação de nutrientes entre as regiões reduzem as perdas e economizam dinheiro.

UMA UNIDADE COMUM QUE EXPRESSA OS GASES DE EFEITO ESTUFA EM TERMOS DO EFEITO DE AQUECIMENTO DO DIÓXIDO DE CARBONO.





A QUANTIDADE DE NITROGÊNIO REATIVO QUE SOBRA NAS TERRAS AGRÍCOLAS DEPOIS DE CONTABILIZAR O QUE AS CULTURAS ABSORVEM E O QUE É REMOVIDO NA COLHEITA.

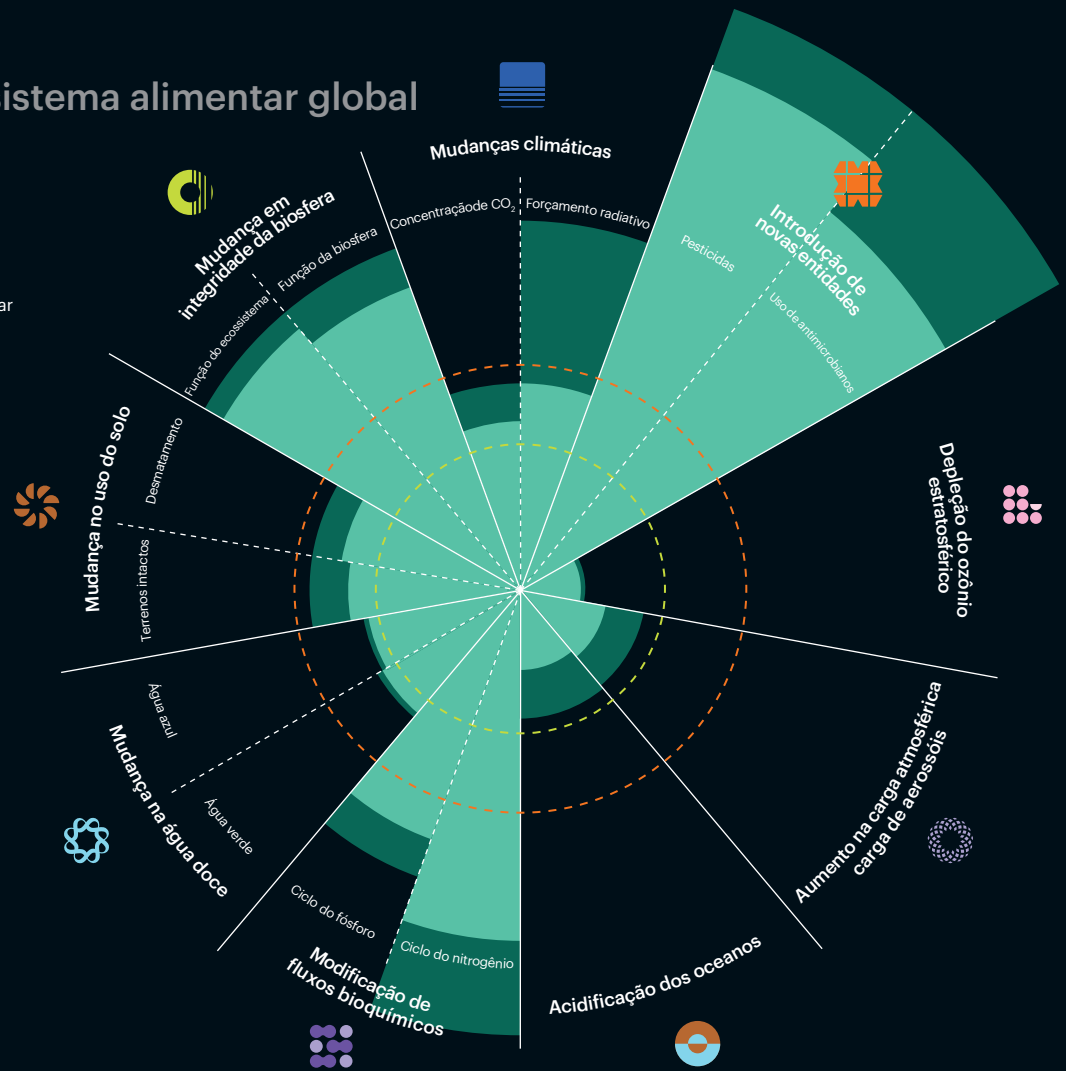
O FLUXO DE FÓSFORO DA TERRA PARA OS RIOS E LAGOS.

FIGURA 03

Limite planetário

Participação do sistema alimentar global

-  Linha de alto risco
-  Limite planetário
-  Contribuições do sistema alimentar
-  Total da contribuição atual



Limite planetário	Variável de controle	Limite do sistema alimentar
Mudanças climáticas	Emissões de gases de efeito estufa	5 GtCO ₂ eq. ano ⁻¹
Mudança no uso do solo	Uso de terras agrícolas	48 milhões de km ² (34% da área terrestre total)
Biodiversidade	HANPP (integridade funcional da biosfera)**	HANPP (integridade funcional da biosfera)**
	Integridade funcional do ecossistema	20-25% de habitat natural km ⁻² em terras agrícolas
Diminuição da camada de ozônio	Emissões de substâncias que destroem a camada de ozônio	1,8 Tg N ₂ O-N ano ⁻¹
Acidificação dos oceanos	CO ₂ emissões	Zero emissões de CO ₂
Fluxos biogeoquímicos	Excedente de nitrogênio	57 Tg N ano ⁻¹
	Perda de fósforo para águas superficiais	4,6 Tg P ano ⁻¹
Mudança na água doce	Consumo de água azul	2000 km ³ ano ⁻¹
	Ocorrência de água verde em eventos extremamente secos ou úmidos	11,1% da área terrestre global por mês***
Carga de aerossol	NH ₃ (hemisfério norte)	<20 Tg NH ₃
	PM _{2,5} (hemisfério sul)	Interromper as emissões da queima de biomassa na agricultura
Entidades novas	Aplicação de pesticidas	1 Tg de PAS por ano ⁻¹
	Uso de antimicrobianos	Interromper o uso profilático e limitar o uso a 36 - 75 kt ano ⁻¹

● JUSTIÇA

A justiça é a Base

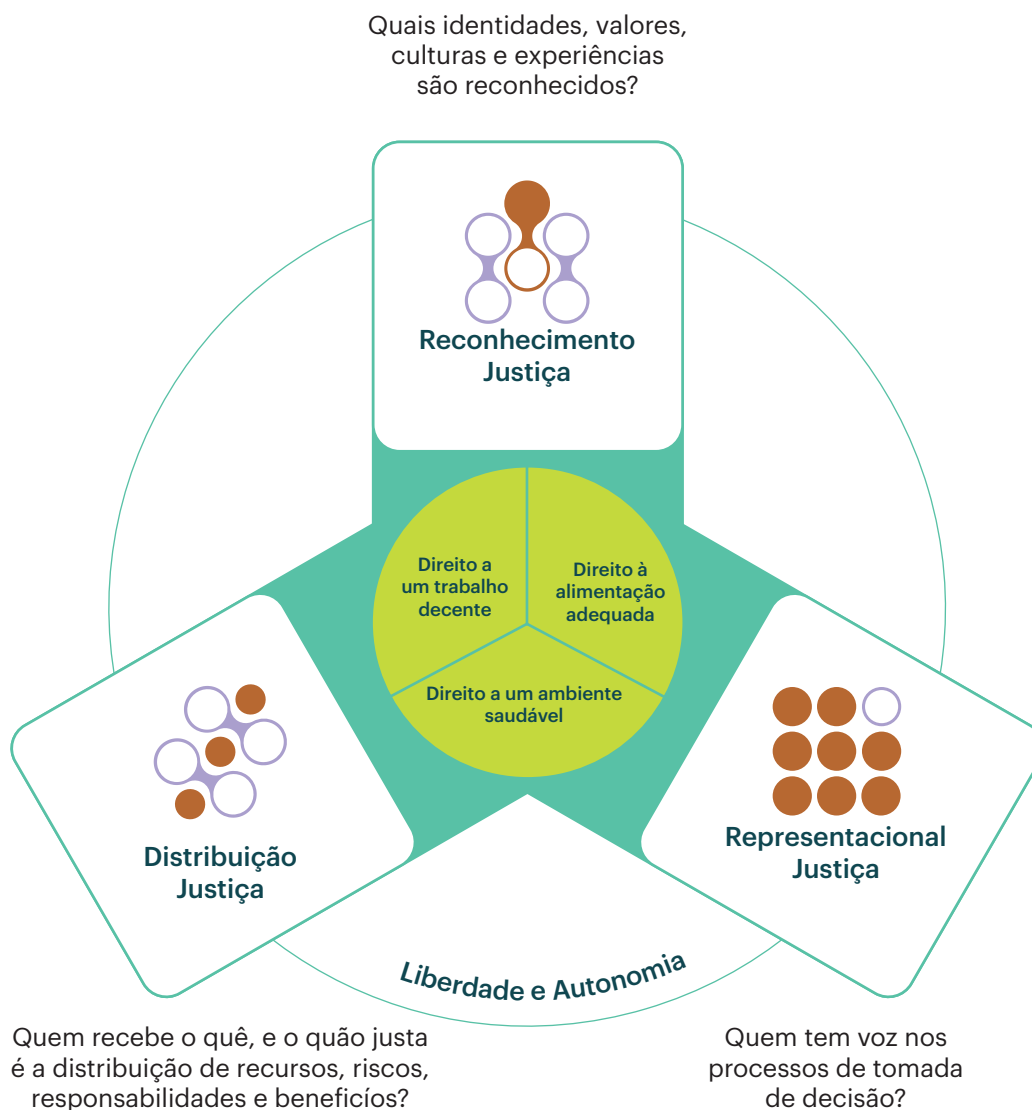
A justiça não pode existir, e nenhuma transição alimentar pode perdurar, se as pessoas não puderem pagar por uma dieta saudável, não puderem trabalhar com dignidade, forem prejudicadas por ambientes inseguros e poluídos, ou não tiverem condições de fazer escolhas significativas ou exercer sua voz. Esta seção define nove bases sociais que tornam a justiça concreta, desde acessibilidade e salários dignos até água segura, mercados justos e voz no trabalho. Globalmente, mais de 3,7 bilhões de pessoas vivem em países onde as bases sociais não foram atendidas.

A justiça e os Nove fundamentos sociais

A formulação da Comissão para um sistema alimentar justo baseia-se em três direitos humanos: o direito à alimentação, o direito a um ambiente saudável e o direito ao trabalho digno, juntamente com liberdade e autonomia. A Comissão identifica nove bases sociais correspondentes a esses direitos e, quando há dados suficientes, estabelece limites para todas as nove bases sociais. Ficar abaixo desses limites sinaliza danos e a necessidade de ação política.

Globalmente, apenas 1% das pessoas vive dentro dos limites planetários seguros e das bases sociais justas.

Nosso Marco de Justiça



Nove fundamentos sociais



Dietas saudáveis a preços acessíveis

Ambientes alimentares saudáveis

O custo de uma dieta saudável produzida localmente está abaixo dos limites nacionais da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura e do Banco Mundial, com base na renda das famílias e no custo de vida mais amplo. Em 2022, 2,8 bilhões de pessoas ficaram abaixo dessa condição.

A contribuição de açúcares adicionados ou livres nas dietas está desalinhada com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde, que recomendam menos de 10% da ingestão total de energia de uma pessoa. Em 2018, 5,6 bilhões de pessoas viviam em países onde a dieta média nacional ultrapassava essa marca.



Ambientes não tóxicos

Clima seguro

A poluição agrícola não deve elevar a água potável acima do limite de 50 miligramas de nitrato por litro estabelecido pela Organização Mundial da Saúde. Em 2022, 5 bilhões de pessoas no mundo foram expostas a água potável não segura.

Assegurar que as pessoas não fiquem expostas a temperaturas médias anuais superiores a 29°C até 2070 é fundamental para protegê-las de extremos climáticos. Atualmente, espera-se que 419 milhões de pessoas ultrapassem esse limite.

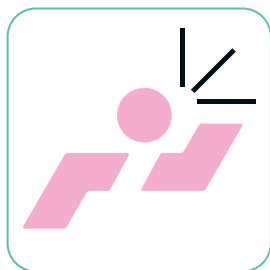


Salários dignos

Representação significativa

Trabalhadores do sistema alimentar recebem acima de um salário digno negociado. O valor de referência foi definido em 67% do salário mediano em países de baixa renda e 55% em países de alta renda. Em 2022, 32% dos trabalhadores do sistema alimentar estavam abaixo desse fundamento.

A negociação coletiva abrange pelo menos 72% dos funcionários. Entre 2008 e 2020, 2,6 bilhões de pessoas em todo o mundo não tiveram acesso à negociação coletiva.



Liberdades civis e políticas

Liberdade do controle corporativo

Não discriminação

As pessoas podem se organizar, falar e participar das decisões sem intimidação.

Não deve haver concentração excessiva de poder corporativo nas cadeias de abastecimento alimentar. Como referência, as quatro maiores empresas devem deter menos de 40% de qualquer mercado central.

Tratamento igualitário em todo o sistema alimentar.

A dimensão da insuficiência é grande. Bilhões de pessoas vivem em países onde dietas saudáveis são inacessíveis e onde os ambientes alimentares promovem níveis não saudáveis de consumo de açúcar. Grandes populações estão expostas a água potável insegura ou ao aumento do calor. Centenas de milhões de trabalhadores recebem abaixo de um salário digno, e muitos outros vivem em países que oferecem acesso limitado à negociação coletiva.

Muitas pessoas não podem escolher livremente o que comem ou ter voz sobre como seu sistema alimentar funciona. Uma transição sólida deve enfrentar esses déficits juntamente com dieta e meio ambiente.

Os danos dos sistemas alimentares não são distribuídos de forma igual. Mulheres e crianças, populações em situação de vulnerabilidade e pessoas que vivem em áreas rurais estão sob maior risco de sofrer danos decorrentes de sistemas alimentares injustos.

FIGURA 04

Fundamentos sociais

Bilhões de pessoas abaixo das bases sociais

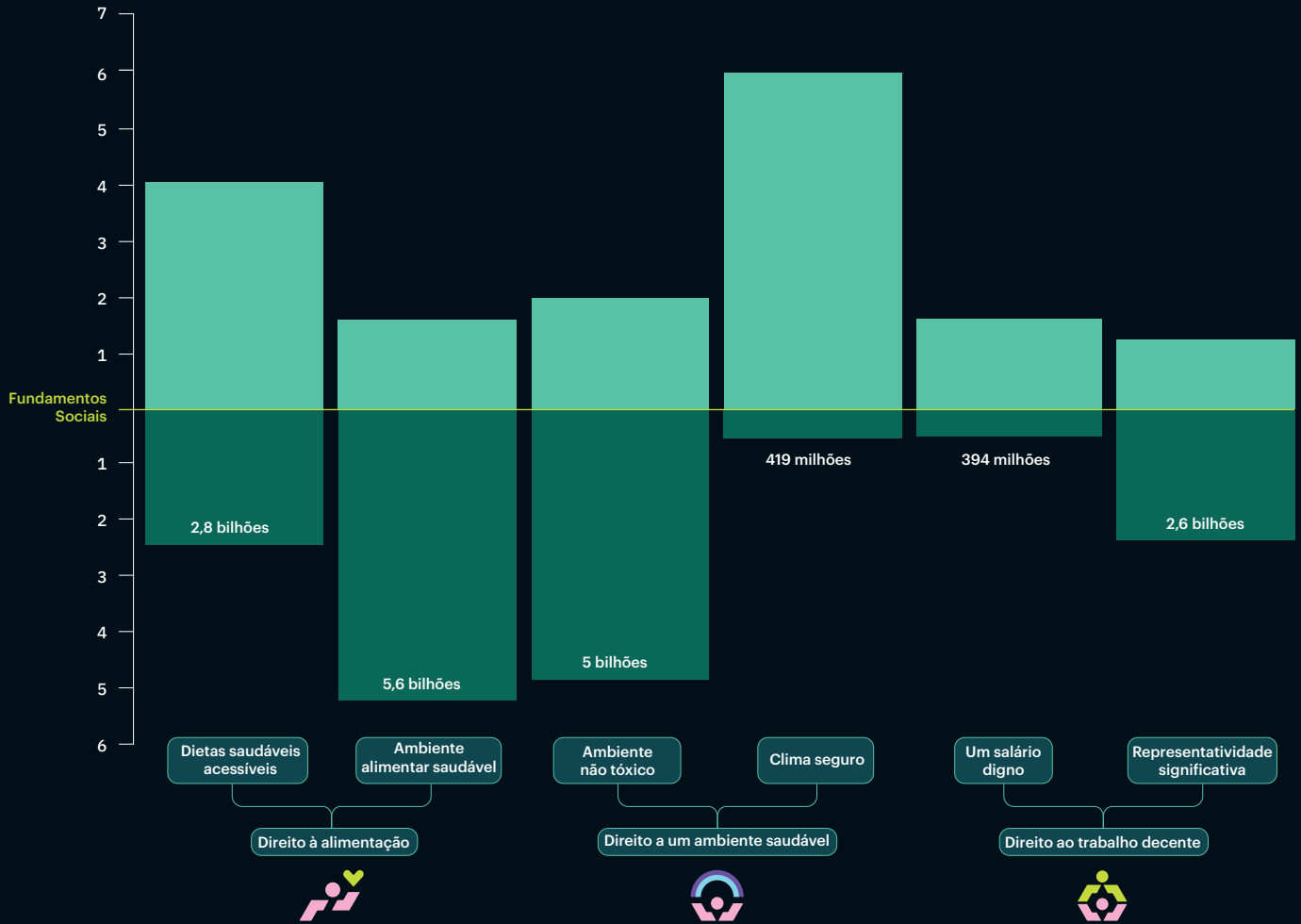
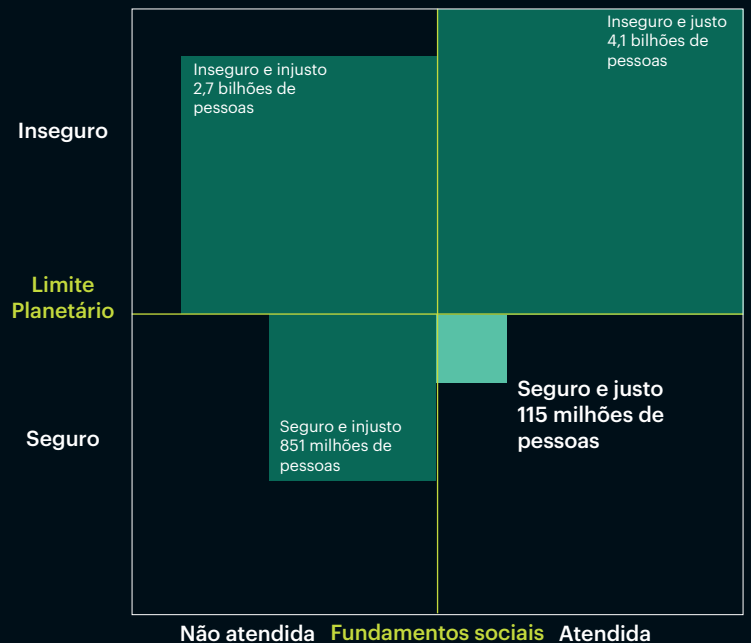


FIGURA 05

O espaço seguro e justo para a humanidade

Distribuição da população global entre limites planetários e fundamentos sociais



MOLDAR

Caminho até 2050

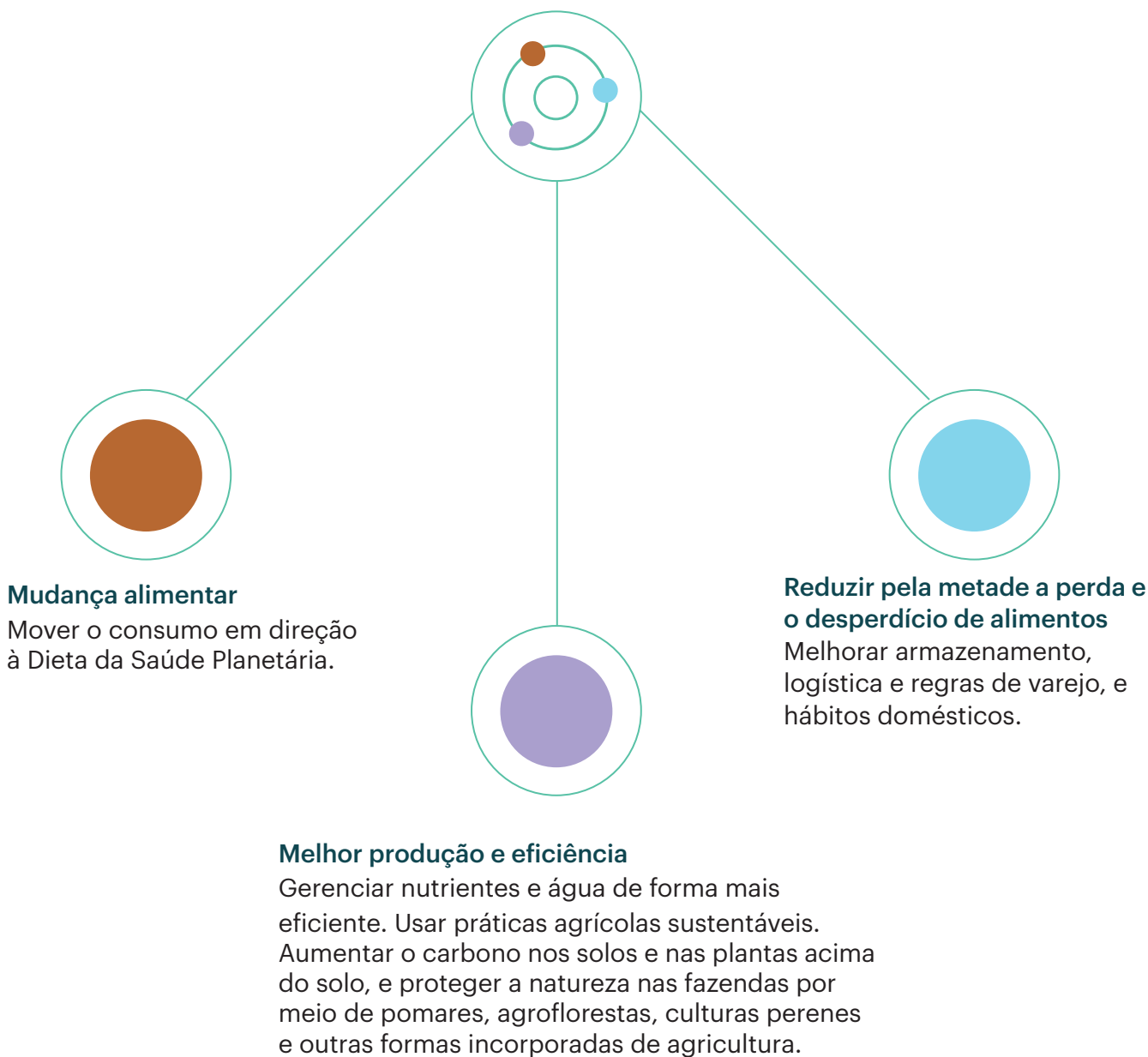


Modelos são ferramentas, não verdades absolutas ou previsões definitivas. Esta seção apresenta as implicações plausíveis da adoção de dietas saudáveis, da melhoria da produção e da redução pela metade das perdas e do desperdício de alimentos. Os dados refletem medianas e intervalos de um conjunto de modelos que apresentam resultados convergentes, demonstrando como a combinação de ações mitiga múltiplas pressões em direção ao espaço de operação seguro.

O que a Modelagem Mostra

A nova análise da Comissão baseia-se em um conjunto de 11 modelos globais. Essa modelagem mostra o impacto plausível de nossas três ações principais até 2050. Embora cada alavanca ajude por si só, os resultados são claros: os maiores ganhos vêm de implementá-las em conjunto.

Caminho EAT-Lancet





As emissões agrícolas de gases não CO₂ caem 20% de forma significativa em comparação com 2020 nos valores medianos dos modelos. As emissões remanescentes são principalmente metano e óxido nitroso.

O carbono do solo e mais árvores nas fazendas podem remover dióxido de carbono adicional e oferecer uma margem de segurança.



A demanda de água azul para as culturas cai 4% em muitas bacias. Os fluxos ambientais dos rios podem ser protegidos com mais frequência ao longo do ano.

Preços e acessibilidade

O cenário de dieta saudável não provoca um aumento nos preços médios globais dos alimentos. Os resultados dos modelos sugerem que os salários crescem mais rápido do que o custo dos alimentos, aumentando o poder de compra. Mas a distribuição é importante. Algumas regiões enfrentam custos mais altos, especialmente onde o consumo de frutas e vegetais precisa aumentar a partir de uma base muito baixa. Esse é um problema de políticas públicas com soluções práticas.

Setores em transição

Haverá mudanças profundas no que, como e onde os alimentos são produzidos. A pecuária continuará presente, mas sua composição sofrerá transformações, com a redução de ruminantes, melhoria na saúde e no bem-estar animal e um manejo de dejetos mais eficiente. Os alimentos aquáticos passarão a ter uma participação maior, enquanto muitos agricultores migrarão para a produção de leguminosas, frutas, vegetais e para a agrofloresta. Novos empregos surgirão nessas cadeias de valor, ao passo que outras funções serão reduzidas, tornando o apoio à transição essencial.



A pressão sobre a terra diminui 7%, uma margem significativa. Menos terra é necessária quando as dietas se deslocam para alimentos de origem vegetal e quando a perda e o desperdício de alimentos diminuem. A restauração florestal torna-se possível em escala significativa.



O uso de nitrogênio e fósforo diminui ou cresce muito mais lentamente do que no cenário de continuidade das práticas atuais. As perdas para o ar e a água caem. Ainda é necessário mais esforço para permanecer dentro do limite, com a reutilização de resíduos alimentares e a circularidade de nutrientes oferecendo a promessa mais forte.



A composição dos alimentos muda para a Dieta da Saúde Planetária. Há mais frutas, vegetais, leguminosas e nozes, e menos carne vermelha nas regiões ricas, com algum aumento nas regiões pobres. O resultado é cerca de **15 milhões de mortes prematuras evitadas a cada ano**.



■ A TRANSIÇÃO FARÁ COM QUE MAIS AGRICULTORES CULTIVEM DIVERSAS CULTURAS, COMO FRUTAS, NOZES E LEGUMES, CRIANDO NOVAS OPORTUNIDADES ECONÔMICAS.

FIGURA 06

Modelagem até 2050

Alcançar dietas saudáveis exige um foco diferente

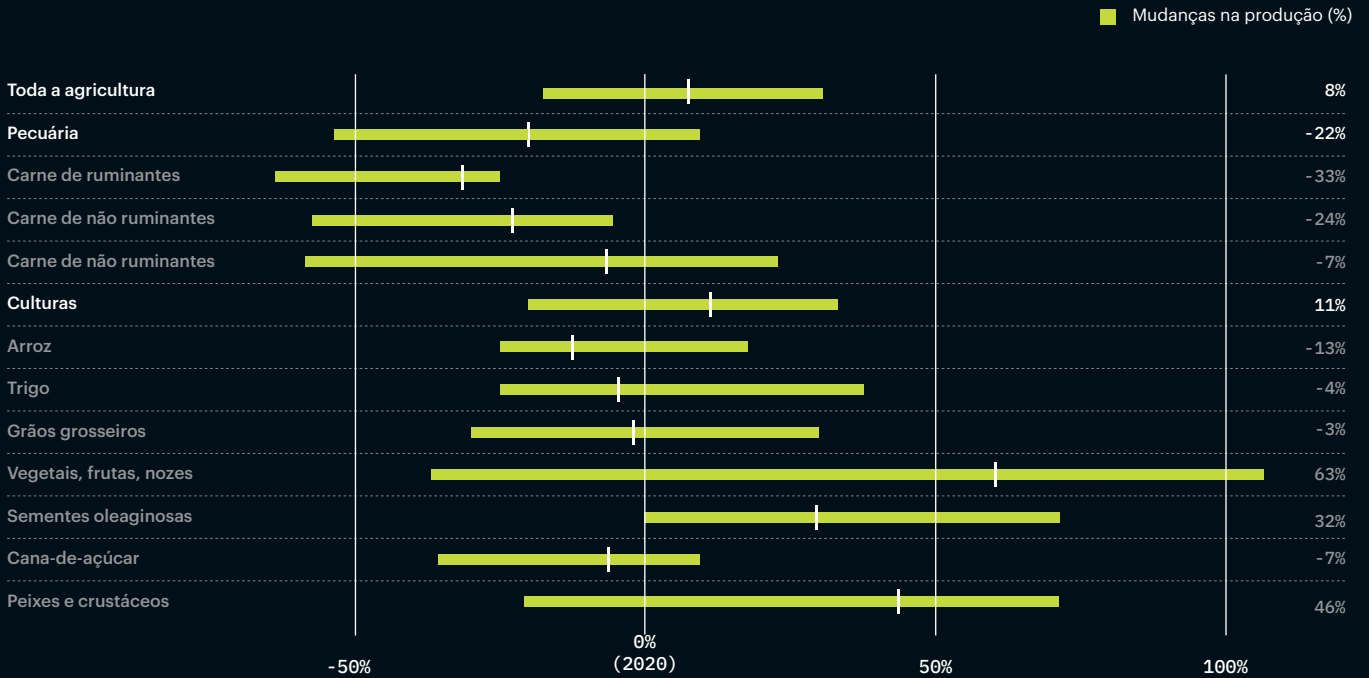
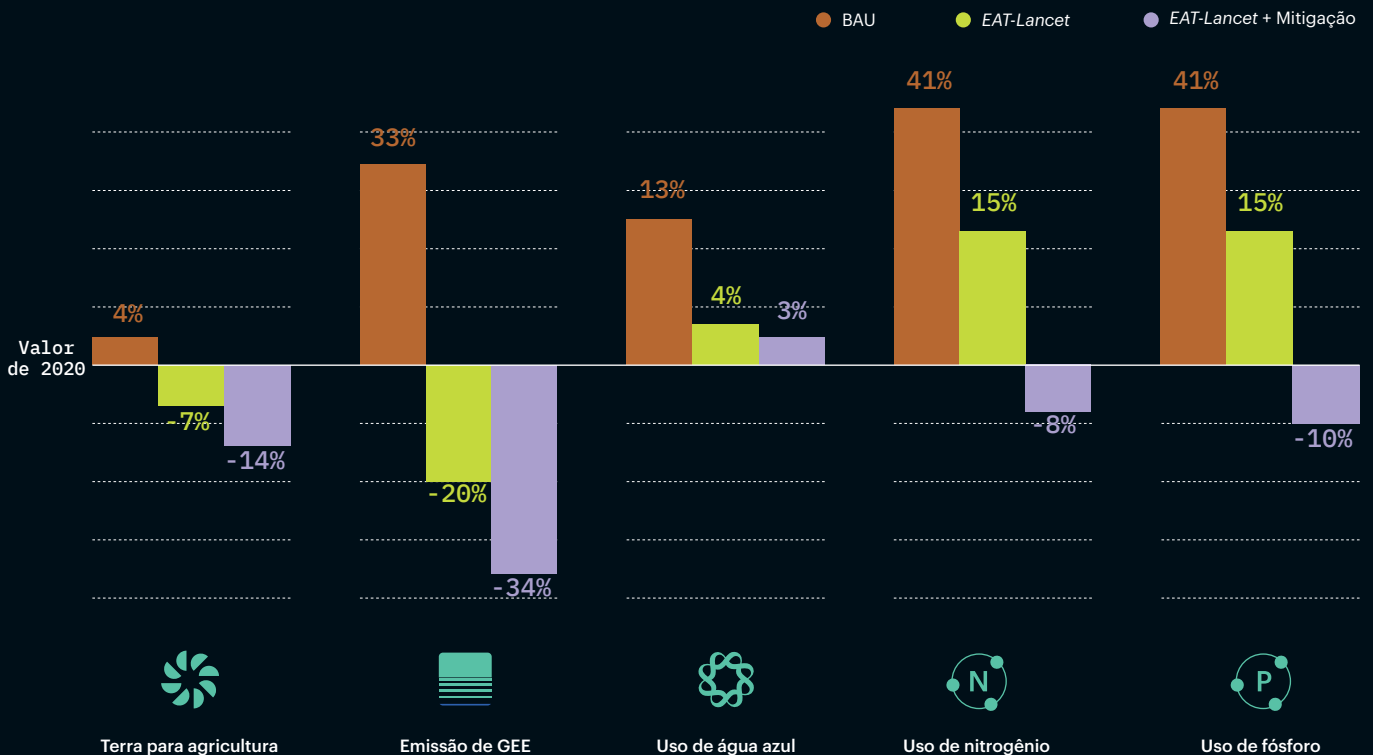


FIGURA 07

Modelagem até 2050

Principais intervenções para o meio ambiente



• TRANSFORMAÇÃO

Combinado Ações

A Comissão defende uma grande transformação dos sistemas alimentares. O foco deve ir além de simplesmente maximizar garantir a segurança alimentar e nutricional por meio de estratégias que priorizem a qualidade da dieta enquanto promovem saúde, sustentabilidade e justiça social.

A Comissão concentra-se em oito soluções apoiadas por 23 ações destinadas a avançar simultaneamente os objetivos de saúde, meio ambiente e justiça.

Para cada solução, a Comissão destaca práticas respaldadas por evidências sólidas. Essas soluções e suas ações associadas são resumidas na figura 08.

FIGURA 08

A Roda da Transformação Soluções e ações



FIGURA 09

A tabela de transformação

Soluções e ações

Efeito da Ação sobre metas interligadas:

- Potencial grande impacto positivo
- Potencial impacto positivo

Solução	Ação	Saúde	Ambiente.	Justiça
1 Mudança para dietas saudáveis	1 Usar impostos e subsídios para aproximar a acessibilidade de alimentos menos saudáveis da acessibilidade de alimentos mais saudáveis			
	2 Combinar restrição de publicidade e disponibilidade com rótulos de advertência obrigatórios em alimentos não saudáveis			
	3 Aumentar o poder de compra das famílias no quintil mais baixo de renda por meio de diferentes medidas de proteção social			
2 Proteger e promover dietas tradicionais saudáveis	4 Reconhecer e incluir alimentos e dietas tradicionais saudáveis em guias alimentares baseados em alimentos e em programas de compras públicas (por exemplo, programas de alimentação escolar)			
	5 Apoiar mercados locais, incluindo o desenvolvimento de cadeias de valor para promover a demanda dos consumidores por culturas saudáveis, subutilizadas e produzidas localmente			
3 Implementar a intensificação sustentável e ecológica	6 Garantir o acesso dos produtores e o fortalecimento da governança sobre terra, mar, insumos de produção, capacitação e extensão agrícola, redes de conhecimento entre pares e mercados			
	7 Mitigar desequilíbrios de poder entre produtores e corporações, apoiando cooperativismo e associações de produtores, subsídios para práticas sustentáveis e regulando o controle corporativo, o comércio global e a financeirização			
	8 Investimentos do setor público e privado para cobrir os custos de transição, pesquisa e desenvolvimento de inovações relevantes para sustentabilidade e equidade			
4 Interromper a conversão agrícola de ecossistemas intactos	9 Combinar medidas regulatórias, como proteção de ecossistemas naturais, suspensão de concessões de exploração florestal e implementação de zoneamento do uso da terra, com mecanismos de coordenação para reduzir o “vazamento de expansão de terras”			
	10 Investir na gestão comunitária de ecossistemas locais, incluindo comunidades indígenas, para promover a administração da terra e da água e equilibrar conservação e uso dos ecossistemas			
	11 Aumentar compromissos multissetoriais com metas de desmatamento zero em todas as cadeias de abastecimento			
5 Reduzir a perda e o desperdício de alimentos	Usar incentivos fiscais e regulatórios, bem como mecanismos de economia circular e tecnologias, para:			
	12 Melhorar armazenamento, logística e dados/análises da cadeia de abastecimento, especialmente em contextos de baixa renda			
	13 Reduzir o desperdício no varejo e no consumo por meio de conscientização, educação e desenvolvimento de habilidades, especialmente em contextos de alta renda			
	14 Reciclar nutrientes e energia, priorizando ração animal e recuperação de resíduos na própria fazenda			
6 Garantir trabalho decente	15 Garantir o pagamento de salários dignos atualizados para todos e eliminar a diferença salarial de gênero			
	16 Oferecer capacitação em habilidades que possam facilitar a recolocação no contexto das transições dos sistemas alimentares (especialmente para jovens, mulheres e a força de trabalho atual)			
	17 Melhorar a aplicação da legislação, na sociedade em geral e especificamente nos locais de trabalho do sistema alimentar, contra: <ul style="list-style-type: none"> • Violência de gênero e assédio sexual • Condições de saúde ocupacional • Trabalho infantil 			
7 Garantir voz e representação significativas	18 Garantir a existência de mecanismos que possibilitem a negociação coletiva por trabalhadores e agricultores do sistema agroalimentar			
	19 Desenvolver uma estrutura legal e regulatória para limitar a concentração de mercado e garantir a transparência na representação de interesses			
	20 Melhorar a transparência, a responsabilidade, a representação e o acesso à informação por meio, por exemplo, do apoio à sociedade civil, permitindo que as auditorias sociais responsabilizem os atores e aumentando a representação das mulheres em cargos de influência.			
8 Reconhecer e proteger grupos marginalizados	21 Implementar uma variedade de políticas de proteção social que possam oferecer benefícios para aqueles em situação de risco, incluindo mães, pessoas pobres, idosos e pessoas com deficiência			
	22 Adquirir e implementar refeições saudáveis e sustentáveis em escolas e outras instituições			
	23 Proteger os direitos humanos básicos de pessoas em áreas de conflito			

Alcançar a Dieta da Saúde Planetária para todos



A Dieta da Saúde Planetária é um padrão flexível. Ela se adapta às culturas agrícolas, culturas alimentares, culinárias e capacidades locais, enquanto os princípios orientadores permanecem os mesmos. Ações transformadoras garantem que a Dieta da Saúde Planetária seja o padrão, tornando alimentos saudáveis, sustentáveis e justos acessíveis a todos.

Solução 1

Mudança para dietas saudáveis

Para que dietas saudáveis e sustentáveis sejam a opção fácil e padrão, e não a exceção, alimentos saudáveis e nutritivos precisam ser mais disponíveis, acessíveis, convenientes, desejáveis e saborosos do que alternativas não saudáveis. As ações mais eficazes concentram-se em melhorar os ambientes alimentares, os locais onde as pessoas compram e escolhem alimentos, em vez de depender apenas de que indivíduos mudem seu comportamento. Fortalecer o poder de compra dos mais pobres é mais importante do que simplesmente reduzir os preços dos alimentos.

- Tributar alimentos ricos em açúcar, sal e gorduras saturadas e subsidiar alimentos saudáveis.
- Restringir o marketing de alimentos não saudáveis com rotulagem clara na parte frontal da embalagem, embalagens de porções menores e tamanhos de porção menores para alimentos não saudáveis, além de melhorar o acesso a opções mais saudáveis.
- Aumentar a acessibilidade dos alimentos investindo em programas de proteção social, em vez de simplesmente reduzir os preços dos alimentos. Refeições escolares saudáveis, cobertura de saúde acessível, criação de empregos e garantia de salários dignos, combinados com políticas econômicas pró-pobres, são bons exemplos.

Solução 2

Proteger e promover dietas tradicionais saudáveis

A alimentação saudável e sustentável está alinhada com muitas culturas e padrões alimentares tradicionais. Embora nem todas as dietas tradicionais sejam inerentemente saudáveis ou sustentáveis em sua forma atual, os sistemas alimentares tradicionais costumam estar profundamente enraizados nas culturas, comunidades e costumes locais, além de serem adaptados aos ambientes locais. Padrões alimentares saudáveis e tradicionais que correm risco de erosão devem ser identificados, promovidos e protegidos em meio às transições nutricionais em curso e ao rápido aumento de padrões alimentares baseados em alimentos ultraprocessados.

- Celebrar alimentos tradicionais e aumentar a conscientização sobre seus benefícios para a saúde e o meio ambiente ajudam a elevar seu status social e torná-los mais desejáveis. Alimentos tradicionais saudáveis devem ser incluídos em guias alimentares nacionais, educação nutricional e programas de alimentação escolar.
- Investir em mercados locais e sistemas de sementes para ajudar agricultores a cultivar uma gama mais ampla de alimentos saudáveis, especialmente frutas, vegetais, leguminosas e nozes, que são bons para a saúde, mas consumidos em quantidade insuficiente por muitos.

Produzir a Dieta da Saúde Planetária dentro dos limites planetários



Reconhecer e recompensar agricultores e pescadores pelos benefícios ambientais que eles geram. Assim como nas dietas, a flexibilidade é importante. Agricultores e pescadores estão na melhor posição para decidir quais práticas combinar e ajustar às condições de suas terras e fazendas.

Cuidar dos solos, da água e dos nutrientes. Criar e proteger habitats dentro e ao redor dos campos, especialmente ao longo de rios e córregos. Ajustar culturas às condições locais. A recompensa são colheitas estáveis com menos pressão e impacto sobre o planeta. Novas tecnologias são necessárias para ajudar agricultores a aplicar essas práticas de forma eficiente e manter a produtividade elevada.

Solução 3

Aumentar a produção trabalhando com a natureza, e não contra ela

Isso significa produzir alimentos de formas que aumentem a produtividade enquanto utilizam os recursos de maneira mais eficiente. A Comissão recomenda manter pelo menos 20–25% de habitat natural por quilômetro quadrado dentro e ao redor dos campos para permitir que a natureza cumpra seu papel. Em locais onde a produtividade agrícola é baixa, melhorar os métodos de cultivo pode ajudar agricultores a produzir mais alimentos com menos impactos ambientais. Em áreas onde a agricultura já é muito intensiva, o foco deve ser reduzir a poluição e os danos ambientais.

- Garantir o acesso de agricultores e pescadores à terra e à água para que possam investir nos benefícios de longo prazo das práticas sustentáveis. Serviços de assistência técnica agrícola, redes de agricultores e compartilhamento de conhecimentos podem ajudar os produtores a aprenderem e adotarem essas práticas de forma mais fácil.
- Criar mercados agrícolas mais justos para os agricultores: reduza a concentração excessiva do mercado, fortaleça as regras antitruste e regule a especulação de commodities alimentares para garantir que os agricultores recebam preços justos.
- Investir em pesquisa e desenvolvimento para criar novas tecnologias e práticas, principalmente em culturas que hoje são subproduzidas.
- Planejar o aumento da demanda futura de frutas, legumes, verduras e nozes, em particular.
- Adotar incentivos financeiros que reconheçam os bens ambientais produzidos pelos agricultores: habitat para a biodiversidade, sumidouros de carbono e ar e água limpos.
- Redirecionar os subsídios das culturas básicas para estimular a produção de legumes, nozes, frutas e verduras.

Solução 4

Interromper a conversão agrícola de natureza intacta

A natureza intacta está desaparecendo, levando consigo as espécies e os serviços que ela oferece, desde a regulação do clima até a formação de padrões meteorológicos regionais. A reversão dessa tendência exige ações urgentes para reduzir a pressão sobre a terra, os rios, os lagos e os mares.

- Desenvolver acordos coletivos e colaborativos entre governos e comunidades locais para proteger a natureza.
- Envolver comunidades locais e indígenas, reconhecer seus direitos sobre terras e mares e apoiar sua liderança na gestão de recursos naturais.
- Criar, manter, financiar e implementar políticas e compromissos que reduzam o desmatamento e a perda de natureza vinculados à produção de alimentos.

Solução 5

Reduzir a perda e o desperdício de alimentos

Cerca de um terço dos alimentos produzidos nunca chega ao prato nem é consumido. A perda e o desperdício ocorrem por diferentes motivos em todo o mundo e ao longo da cadeia alimentar. Algumas perdas são inevitáveis. As ações são práticas, acessíveis e rápidas de ampliar quando compradores públicos e privados avançam na mesma direção.

- Reduzir a perda de alimentos durante a colheita, o armazenamento e o transporte por meio de melhores instalações de armazenamento, logística e dados e análises da cadeia de abastecimento.
- Reduzir o desperdício nos mercados e em casa por meio de conscientização, educação e capacitação. Use rótulos de data mais claros e padrões de tamanho que não penalizem produtos com formatos irregulares.
- Adaptar o tamanho das embalagens às necessidades e ao uso de alimentos perecíveis, e promova educação em nível comunitário para reduzir o que vai para o lixo. Embora algum desperdício seja inevitável, implementar programas que priorizem redistribuição e reutilização, por exemplo, como composto, ração ou combustível.

Fundações sociais seguras



Salários dignos, segurança no trabalho e acesso a sindicatos são pilares de justiça para trabalhadores dos sistemas alimentares. Uma distribuição justa de oportunidades

e recursos, juntamente com liberdade, autonomia e não discriminação, são os limites mínimos de um sistema alimentar justo para todos.

Solução 6

Trabalho decente seguro

Os sistemas alimentares devem oferecer trabalho seguro, justo e digno para todos, sem discriminação baseada em gênero, raça ou outras diferenças. Todos devem poder trabalhar em condições justas e favoráveis, ter liberdade para escolher seu trabalho, com um salário que lhes permita viver e sustentar uma família, e receber salários iguais.

- Garantir o pagamento de salários dignos atualizados para todos e promover a igualdade de gênero em todos os empregos no sistema alimentar.
- Apoiar o papel ativo dos trabalhadores da alimentação na transformação dos sistemas alimentares. Oferecer capacitação para apoiar a recolocação em transições difíceis (especialmente para jovens, mulheres e a força de trabalho atual).
- Fortalecer a aplicação de proteções no local de trabalho e de redes de proteção social, contra violência de gênero e assédio sexual, condições de saúde ocupacional e trabalho infantil.

Solução 7

Garantir voz e representação significativas

Os sistemas alimentares funcionam melhor quando mais pessoas têm voz nas decisões sobre como os alimentos são produzidos, vendidos e consumidos. Envolver uma ampla variedade de pessoas, especialmente grupos marginalizados, nas discussões de políticas alimentares para tornar a tomada de decisão mais democrática e inclusiva.

- Organizar trabalhadores do sistema alimentar por meio de sindicatos e grupos da sociedade civil para que possam defender seus direitos e interesses.
- Contrapor a influência e a concentração corporativa com regulamentações mais rígidas e transparência sobre doações políticas, lobby e conflitos de interesse.
- Aumentar o acesso à informação para criar sistemas alimentares mais abertos, justos e responsáveis.

Solução 8

Reconhecer e proteger grupos marginalizados

Tornar as decisões sobre sistemas alimentares mais justas e inclusivas garante que a responsabilidade pela mudança não recaia de forma desproporcional sobre grupos marginalizados. O engajamento com atores de todo o sistema alimentar melhora o impacto e a implementação.

- Implementar políticas sólidas de proteção social para que as pessoas possam ter acesso a dietas saudáveis e sustentáveis. Merenda escolar, apoio financeiro para famílias de baixa renda, benefícios de maternidade, pensões e apoio a deficientes melhoram a segurança alimentar e nutricional e facilitam o acesso das famílias a alimentos saudáveis.
- Investir na merenda escolar para moldar as preferências alimentares da próxima geração.
- Proteger o direito à alimentação adequada para pessoas em áreas de conflito por meio de ajuda humanitária, reconstrução de cadeias de suprimento de alimentos e mecanismos de financiamento para prevenir e responder à fome.

Manual de políticas para consumidores, cidades, empresas e países

Para acelerar o progresso, a Comissão pede estratégias e planejamento claros para garantir que, até 2050, todos os indivíduos tenham acesso a dietas saudáveis que sejam produzidas, processadas e distribuídas

de forma equitativa dentro dos limites do planeta. Essas estratégias e planos devem ser adaptados a diferentes setores, escalas, atores e locais. A Comissão propõe cinco passos importantes.



Estabelecer pacotes de ações e políticas específicos para cada contexto

O potencial transformador é realizado quando ações que se reforçam mutuamente são implementadas como pacotes de ações apropriadas ao contexto.



Definir e monitorar metas

As metas podem moldar as agendas e catalisar políticas ousadas em várias escalas. A Dieta da Saúde Planetária, os limites do sistema alimentar e as bases sociais representam um passo inicial importante rumo a metas baseadas em evidências para os sistemas alimentares. Definir metas traz clareza e ambição aos desafios dos sistemas alimentares.



Criar coalizões de diversos atores

Coalizões intersetoriais que reúnem instituições públicas, setor privado e sociedade civil ajudam atores com interesses diferentes a encontrar pontos em comum e desenvolver caminhos práticos para os sistemas alimentares.



Fortalecer a liderança política e as estruturas de governança

Transformar os sistemas alimentares exige forte liderança política e ação coordenada entre setores. Uma governança sólida requer supervisão legislativa robusta e mecanismos transparentes de acompanhamento orçamentário. Governos também podem monitorar como a indústria de alimentos responde às mudanças de políticas, para evitar consequências indesejadas e garantir que as políticas entreguem os resultados pretendidos.



Desbloquear recursos financeiros para a transformação

Implementar políticas para transformar os sistemas alimentares exige disposição para reordenar prioridades no uso dos recursos atuais. Governos podem agrupar atividades existentes, redirecionar subsídios agrícolas para alinhá-los a objetivos de saúde, proteção social e meio ambiente, introduzir impostos alimentares focados na saúde e alinhar investimentos com prioridades climáticas, de biodiversidade e econômicas.

Finanças e retorno

O dinheiro não é o gargalo quando os benefícios são contabilizados por completo. Esta seção descreve ordens de magnitude para

Transformar os sistemas alimentares exige recursos financeiros. Estimativas situam a necessidade em cerca de 200 a 500 bilhões de dólares por ano. Isso pode parecer muito, mas os benefícios são muito maiores. Dietas mais saudáveis reduzem a carga de doenças e diminuem os custos para os sistemas de saúde. Água mais limpa reduz custos de tratamento e danos aos ecossistemas. Solos mais saudáveis reduzem gastos com insumos e amortecem secas e enchentes. Análises sugerem que os benefícios podem chegar a trilhões por ano quando o sistema se transforma.

investimento, o papel das compras públicas e do financiamento climático, e por que gastos baseados em resultados oferecem melhor valor.

O financiamento deve advir de uma composição de fontes: redirecionamento de subsídios públicos, financiamento climático, bancos de desenvolvimento e capital privado vinculado a resultados socioambientais mensuráveis, em vez de retornos puramente financeiros. As compras públicas constituem uma alavanca estratégica. Quando escolas e hospitais adquirem alimentos de produtores sustentáveis, eles garantem uma demanda estável. Isso reduz os riscos financeiros para agricultores e agroindústrias, incentivando-os a investir na transição para modelos mais saudáveis e sustentáveis..

Riscos, mitos e proteções



MITO

"Essa é uma agenda contra a carne".



MITO

"Os preços vão disparar."



MITO

"Os fazendeiros é que saem perdendo."



RISCO

"As limitações de água vão travar o progresso."



RISCO

"Os limites de nutrientes limitarão os rendimentos".



RISCO

"Novos poluentes e produtos químicos (entidades novas) são um ponto cego."



RISCO

"O emprego agrícola diminuirá."

Toda mudança importante cria mitos e gera preocupações. Esta seção trata das alegações comuns, mostra o que as evidências dizem e oferece opções simples de design que mantêm os riscos baixos.



REALIDADE

A dieta permite pequenas quantidades de alimentos de origem animal, desde que mantidas dentro de parâmetros saudáveis. Em regiões onde há desnutrição aguda e carência desses alimentos, aumentos moderados compõem parte da solução. Já em regiões com consumo excessivo e prejudicial à saúde, o consumo de carne de ruminantes deve ser reduzido drasticamente em relação aos atuais patamares elevados. De forma geral, a saúde, o bem-estar animal e o manejo de dejetos apresentam melhorias significativas.



REALIDADE

O cenário de dieta saudável não mostra um aumento global nos preços médios dos alimentos. Algumas regiões enfrentam custos mais altos sem apoio, mas a Dieta da Saúde Planetária permite uma ampla variedade de opções acessíveis. Muitos padrões alimentares tradicionais em países de baixa renda já estão mais próximas dela do que as de países ricos. Reduzir o consumo excessivo, especialmente de alimentos de origem animal que são caros, economiza dinheiro para muitas famílias. A verdadeira barreira é a pobreza. Para aqueles que não conseguem pagar comida suficiente, muito menos comida saudável, subsídios direcionados e proteção social são essenciais.



REALIDADE

Alguns setores encolhem enquanto outros crescem. Agricultores ganham em culturas, frutas, vegetais, leguminosas, nozes e árvores nas fazendas. O apoio à transição e preços justos pelos bens públicos protegem a renda. A queda nos empregos agrícolas é impulsionada por eficiência e pressões econômicas, não por dietas saudáveis, e aparece em todos os cenários modelados. Novos trabalhos podem surgir ao valorizar a conservação dentro das fazendas e ao reconectar a produção local com o consumo local.



RESPOSTA

Gerenciar solos para retenção de umidade, escolher culturas que se ajustem ao orçamento hídrico local e reduzir perdas e desperdícios. Proteger o fluxo dos rios com planejamento por bacias e preços justos. Investir em irrigação eficiente e sistemas circulares de água.



REALIDADE

Concentre-se no tempo, no posicionamento e na reciclagem. Isso reduz as perdas e economiza dinheiro. Trata-se de um uso mais inteligente, não de cortes generalizados.



REALIDADE

Trate as lacunas de dados como um motivo para monitorar e aplicar precauções. Reduzir a exposição enquanto as evidências melhoram.



REALIDADE

Todos os cenários mostram queda nos empregos agrícolas, impulsionada por ganhos de eficiência, incluindo avanços na redução de perdas e desperdícios de alimentos. Novos trabalhos podem surgir em outros setores ao reconhecer o valor público que agricultores e pescadores geram para o meio ambiente e para a saúde. Sistemas alimentares de regiões metropolitanas também podem conectar pequenos produtores a mercados urbanos, abrindo empregos ligados ao cuidado ambiental, à saúde pública e ao bem-estar comunitário.

Conclusão

Essa Comissão pede uma transformação urgente dos sistemas alimentares, posicionando a justiça como um objetivo central e uma força motriz. Os sistemas alimentares não podem ser justos sem garantir que a Dieta da Saúde Planetária seja acessível e economicamente viável

para todos, e sem reduzir de forma significativa as transgressões das fronteiras planetárias. A rota é prática, as soluções existem e estão dentro dos recursos atuais, e a recompensa é grande. A seção final une o plano em três movimentos:



Comer pela sua saúde e pela saúde do planeta



Ou reconheça e ou recompense os valores ambientais da produção de alimentos



Ou oriente as ações para um sistema alimentar justo no qual todas as pessoas tenham direitos, benefícios e oportunidades iguais

A transformação dos sistemas alimentares não é um salto de fé. É um trabalho cuidadoso, sustentado por evidências, que utiliza métodos e ferramentas disponíveis. Com o apoio certo, as pessoas podem ser incentivadas a fazer escolhas alimentares melhores e a usar sua voz coletiva para defender um sistema alimentar saudável, sustentável e justo.

Escolas podem liderar por meio das refeições e das aulas. Cidades podem liderar por meio das compras públicas. Agricultores podem liderar por meio de melhores práticas. Empresas podem liderar por meio de contratos justos e produtos honestos. Líderes nacionais podem definir as regras e financiar a transição.

A Comissão *EAT-Lancet* de 2025

A Comissão *EAT-Lancet* é um grupo global e interdisciplinar de pesquisadores líderes mundiais com experiência em nutrição, saúde, agricultura, sustentabilidade, justiça social e política — trabalhando em conjunto, a Comissão desenvolveu metas científicas para dietas saudáveis a partir de sistemas alimentares sustentáveis e justos. Isso inclui a Dieta da Saúde Planetária, os compartilhamentos do sistema alimentar dos limites planetários e fundamentos sociais claros para um sistema alimentar justo.



Prof. Johan Rockström

Diretor do Potsdam Institute for Climate Impact Research e professor de Ciências do Sistema Terrestre da Universidade de Potsdam

Prof. Mario Herrero

Professor de Sistemas Alimentares Sustentáveis e Mudanças Globais no Departamento de Desenvolvimento Global da Universidade de Cornell e bolsista da Cornell Atkinson

Prof. Walter C. Willett

Professor de Epidemiologia e Nutrição na Escola de Saúde Pública Harvard Chan e na Escola Médica Harvard

Prof. Line J. Gordon

Diretor do Stockholm Resilience Centre (Centro de Resiliência de Estocolmo) da Universidade de Estocolmo

Dr. Shakuntala H. Thilsted

Diretora da Plataforma da Área de Impacto de Nutrição, Saúde e Segurança Alimentar do CGIAR e laureada com o Prêmio Mundial da Alimentação de 2021

Christina C. Hicks

Professora de Ciências Sociais Ambientais no Centro de Meio Ambiente da Universidade de Lancaster

→ TODOS OS COMISSÁRIOS RECEBERAM APOIO DAS ORGANIZAÇÕES EMPREGADORAS (VER AFILIAÇÕES DOS AUTORES) PARA REALIZAR O TRABALHO DA COMISSÃO. AS CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES SÃO DOS AUTORES E NÃO REFLETEM NECESSARIAMENTE AS RECOMENDAÇÕES OU POLÍTICAS DE SUAS ORGANIZAÇÕES EMPREGADORAS OU DOS FINANCIADORES.

A Comissão *EAT-Lancet* de 2025

Agradecimentos

A Comissão EAT-Lancet 2025 foi criada por 24 comissários, 11 bolsistas de pós-doutorado e 35 coautores.

Copresidentes

Johan Rockström, Shakuntala H Thilsted, Walter C Willett

Equipe de liderança Line J Gordon, Mario Herrero, Christina C Hicks, Fabrice DeClerck, Ellen Cecilie Wright, Sebastian Nagenborg, Iain Shepherd

Comissários

Rina Agustina, Namukolo Covic, Jessica Fanzo, Nita G Forouhi, Ermias Kebreab, Claire Kremen, Ramanan Laxminarayan, Theresa M Marteau, Daniel Mason-D'Croz, Carlos A Monteiro, Jemimah Njuki, Wen-Harn Pan, Nitya Rao, Juan A Rivera, Marco Springmann, Detlef P van Vuuren, Sonja Vermeulen, Patrick Webb

Bolsistas de pós-doutorado

Sumati Bajaj, Anne Charlotte Bunge, Bianca Carducci, Costanza Conti, Matthew F Gibson, Xiao Gu, Amar Laila, Anna Norberg, Thais Diniz Oliveira, Marina Sundiang, Sofie te Wierik

Coautores

Lujain Alqodmani, Ramya Ambikapathi, Anne Barnhill, Isabel Baudish, Felicitas Beier, Damien Beillouin, Arthur H W Beusen, Jannes Breier, Charlotte Chemarin, Maksym Chepeliev, Jennifer Clapp, Wim de Vries, Ignacio Pérez-Domínguez, Natalia Estrada-Carmona, Dieter Gerten, Christopher D Golden, Sarah K Jones, Peter Søggaard Jørgensen, Marta Kozička, Hermann Lotze-Campen, Federico Maggi, Emma Marzi, Abhijeet Mishra, Fernando Orduna-Cabrera, Alexander Popp, Lena Schulte-Uebbing, Elke Stehfest, Fiona H M Tang, Kazuaki Tsuchiya, Hannah H E Van Zanten, Willem-Jan van Zeist, Xin Zhao

Agradecimentos

Este relatório é um resumo adaptado da Comissão *EAT-Lancet* 2025 preparado pela EAT, revisado e projetado pela equipe de Comunicações da EAT, incluindo Jacob Leslie (Designer Gráfico Sênior), Katia Pecoraro (Designer Gráfico), Harriet Shirani Watts (Oficial de Comunicações Sênior), Sebastian Nagenborg (Líder do Projeto 2025 *EAT-Lancet* Commission) e Iain Shepherd (Oficial Chefe de Comunicações).

Alimentos saudáveis acessíveis a todos — produzidos, processados, distribuído se consumidos de forma justa dentro dos limites planetários

