

Stefano Momentè

Nutrizione Vegana e Vegetariana



INDICE

- Capitolo 1 L'origine del vegetarianismo; I perché di una dieta vegetariana
- Capitolo 2 Classificazione dell'uomo, Dieta Vegetariana e salute – La carne
- Capitolo 3 Il Pesce, grassi animali, le uova, latte e derivati, le farine raffinate, lo zucchero
- Capitolo 4 Un menu a 5 colori, la vera Dieta Mediterranea, la Dieta Macrobiotica, Siamo ciò che mangiamo
- Capitolo 5 Le Vitamine, i Minerali, l'Acqua
- Capitolo 6 L'alimentazione del bambino
- Capitolo 7 La Dieta Mc Dougall, Passare a una dieta vegetariana, Dieta ipercalorica e iperproteica, Fonti vegetali di nutrienti
- Capitolo 8 Accertamenti periodici da eseguire per controllare lo stato di nutrizione
- Glossario base



Pubblicato dal Centro di Ricerca Erba Sacra nel 2017

CAPITOLO 1 - L'origine del vegetarianismo

I vegetariani sono sempre esistiti. Vegetariani furono grandi uomini dell'antichità, come Pitagora, Socrate, Platone, Plutarco. O, in tempi più recenti, Leonardo Da Vinci. Si chiamavano *pitagorici* e solo a metà del diciannovesimo secolo mutarono il loro nome, diventando quello che tutti conosciamo. La nascita del movimento vegetariano moderno avviene il 30 settembre 1847, in Inghilterra, quando un gruppo di centoquaranta persone si riunisce per esprimere pubblicamente il rifiuto di mangiare carne. Quel giorno nasce la Vegetarian Society e James Simpson ne è il primo presidente. Il termine *vegetariano* era stato coniato qualche anno prima, nel 1842. Derivava dal termine latino *vegetus*, che significa intero, fresco, vigoroso. Cinquantadue anni dopo, nel 1894 a



**International
Vegetarian
Union**

Chicago, nasce l'IVU, *International Vegetarian Union*, ma la nuova organizzazione diviene ufficiale solo nel 1908, quando si tiene in Germania il primo congresso. Bisogna attendere il 1947, a Stone House, nella contea

del Gloucestershire, in Inghilterra, però, per il primo vero congresso mondiale.

Thomas Tryon

All'origine del movimento vegetariano moderno si può collocare senza ombra di dubbio Thomas Tryon, un mercante inglese vissuto alla fine del diciassettesimo secolo. Nato nel 1634, diventò vegetariano all'età di ventitre anni, influenzato da filosofi come Pitagora, dall'induismo e dagli insegnamenti dell'occultista tedesco Heinrich Cornelius Agrippa von Nettesheim. Era di religione cristiana ma convinto che i pilastri fondamentali della fede fossero il pacifismo e la non violenza nei confronti di tutti, animali compresi. Secondo Tryon il vegetarianismo era il requisito essenziale per una vera crescita spirituale. I suoi scritti influenzarono molti di quelli che seguirono. Benjamin Franklin, ad esempio, uno dei padri fondatori degli Stati Uniti d'America, dichiarò esplicitamente di essere diventato vegetariano grazie a luiⁱ.

Joseph Brotherton

Nato nel Derbyshire, in Inghilterra, nei pressi di Chesterfield, nel 1783, Joseph Brotherton fu tra i fondatori della Vegetarian Society e uno dei suoi primi presidenti. Sua moglie pubblicò, nel 1812, il primo libro di cucina vegetariana che oggi si conosca. Deputato, fu tra i primi a parlare contro la pena capitale. Fu un attivissimo membro del movimento per la pace: alla base del suo essere vegetariano c'era un grande rispetto per la vita.

Percy Bysshe Shelley

Percy Shelley (1792-1822) fu uno dei più grandi poeti romantici. Inglese, fu uno strenuo difensore del vegetarianismo. Shelley scrisse diversi saggi in cui difendeva la dieta vegetariana, tra i quali la *Rivendicazione della dieta naturale* e *Sul sistema della dieta vegetariana*. Questa l'essenza del suo pensiero: «Se l'uso del cibo animale sovverte la quiete del consorzio umano, quanto è indesiderabile l'ingiustizia e la barbarie esercitate verso queste povere vittime! Esse sono chiamate a vivere dall'artificio umano solo allo scopo di una breve e infelice esistenza di malattia e schiavitù, perché il loro corpo sia mutilato e violati i loro affetti. Molto meglio che un essere capace di sentimenti non sia mai esistito, piuttosto che sia vissuto soltanto per sopportare una dolorosa esistenza senza sollievo alcuno»ⁱⁱ.

George Bernard Shaw

Riferendoci agli albori del vegetarianismo moderno, non può mancare un accenno al grande drammaturgo George Bernard Shaw (1856-1950). Shaw divenne vegetariano a venticinque anni, ispirato da Shelley. Cambiò il proprio stile di vita andando contro il parere dei medici, che sostenevano sarebbe morto presto. Molti anni dopo, quando gli chiesero perché non fosse tornato da quei medici per dimostrare loro che si sbagliavano, rispose: «Avrei voluto farlo, ma purtroppo erano tutti morti...». Sul mangiar carne scrisse: «Noi siamo le tombe viventi di bestie assassinate / macellate per soddisfare i nostri appetiti / Noi giammai ci fermiamo a domandare nei nostri banchetti / se gli animali, come gli uomini, possano in qualche modo avere dei diritti. / Noi preghiamo nelle domeniche affinché possiamo avere una luce / per guidare i nostri passi sul nostro cammino. / Noi siamo nauseati dalla guerra, noi non desideriamo combattere. / Il pensiero di essa riempie ora di spavento i nostri cuori, / eppure noi ci rimpinziamo di cadaveri. / Simili a corvi, noi viviamo e ci nutriamo di carne, / indifferenti alla sofferenza e al dolore / che noi così facendo causiamo: se così noi trattiamo, / per sport o profitto, animali privi di difesa, / come possiamo sperare in questo modo di conseguire / la pace di cui, diciamo di essere così ansiosi? / Noi preghiamo per essa, sopra ecatombi di massacrati, / Dio, mentre oltraggiamo la legge morale. / Così, la crudeltà genera la sua progenie: la guerra». George Bernard Shaw visse in perfetta salute fino all'età di 94 anni.

Gli Avventisti del Settimo Giorno

Anche la Chiesa cristiana degli Avventisti del Settimo Giorno ha contribuito molto allo sviluppo degli studi sulla nutrizione vegetariana e vegana. Dal 1863, anno di fondazione, una parte fondamentale della loro dottrina pone da sempre grande risalto all'importanza di uno stile di vita naturale e

vegetariano. John Harvey Kellogg, medico, tra i profeti di questa Chiesa, era convinto che la principale causa di tutte le malattie fosse la dieta a base di carneⁱⁱⁱ. Fu lui a sostenere e diffondere negli Stati Uniti d'America degli anni venti del ventesimo secolo l'idea della necessità di ritornare ad una dieta completamente naturale dal momento che *i nostri più lontani antenati si cibavano esclusivamente di alimenti di origine vegetale*. Il motivo per cui Kellogg è universalmente ricordato oggi è di essere stato l'inventore dei Corn flakes, nel 1897, una ricetta vegana che nelle intenzioni dell'autore avrebbe fornito tutti i nutrienti necessari. Circa il trenta per cento degli Avventisti è vegetariano, il cinquanta per cento mangia carne meno di una volta al mese e il due per cento circa è vegano. Nella comunità avventista di Loma Linda, in California, sede anche di una prestigiosa università, vive oggi un eccezionale numero di persone che hanno superato il secolo di vita.

In Italia: Aldo Capitini

Nel nostro Paese il mondo vegetariano esce allo scoperto nel 1952, grazie ad Aldo Capitini, docente



di filosofia morale all'Università di Perugia, apostolo della nonviolenza gandhiana. È il 12 settembre del 1952 quando Capitini organizza a Perugia un convegno su *La nonviolenza riguardo al mondo animale e vegetale* e, insieme a Edmondo Marcucci, autore del libretto *Che cos'è il vegetarianismo*, fonda la prima organizzazione nazionale di coordinamento delle tematiche del vegetarianismo, la Società Vegetariana Italiana, oggi Associazione Vegetariana Italiana. Il primo congresso

della Società Vegetariana Italiana ebbe luogo il 14 giugno 1953, a Perugia, una ventina i presenti, di varie nazionalità.

Nascita della Vegan Society

La parola *vegan*, che ha assunto anche il significato di vegetariani radicali, fu coniata da Donald Watson e da Elsie (Sally) Shrigley, nel novembre 1944, quando a Londra fondarono la Vegan Society. Nell'agosto dello stesso anno Watson e la Shrigley avevano provato a creare un gruppo interno alla Vegetarian Society, raccogliendo quanti avevano deciso come loro di eliminare latte vaccino e prodotti caseari dalla propria dieta. L'associazione rigettò la loro richiesta e allora decisero, con altri cinque membri, di fondare una nuova realtà.

Il veganismo fu presentato da Watson come uno stile di vita non violento, che elimina lo sfruttamento, la sofferenza e l'uccisione degli animali. I vegan mangiano infatti vegetali e non carne, uova o latte, indossano indumenti di cotone e sintetici, e non pelle, seta, lana o pellicce, usano prodotti vegetali e sintetici ma non di origine animale né testati su di loro. Spettò proprio a Donald Watson scrivere a macchina il programma della nascente associazione in quel novembre del 1944, in una piccola stanza di Evesham Road. Quel programma venne poi stampato e diffuso come il primo numero di *Vegan News*.

Nei suoi scritti, Donald Watson spiegava che si diventa vegan per risparmiare la vita agli animali ed eliminare la loro sofferenza, per proteggere e conservare l'ambiente, per nutrire un numero molto maggiore di persone in tutto il mondo, per migliorare la propria salute. Tutti postulati validissimi oggi più che mai.

La Vegan Society - che ha affiliazioni in numerose nazioni - sostiene la scelta di migliaia di vegan in tutto il mondo con libri, giornali (il trimestrale *The Vegan*), video ed organizzando un ricco sito web. Promuove inoltre un marchio commerciale, utile ad identificare i prodotti coerenti con la scelta vegana ed una rete di associazioni locali e punti di contatto in vari paesi.

La scelta vegan

Essere vegan significa vivere in maniera non cruenta. Un vegan è un vegetariano a tutto tondo. Elimina dalla propria dieta tutti i prodotti di origine animale. Non solo la carne e il pesce, ma anche uova, latte e formaggi, miele, gelatine. Non è solo una scelta alimentare, ma un vero e proprio stile di vita, che si allarga all'abbigliamento e al vivere quotidiano. Una scelta che vuole essere priva di crudeltà nei confronti degli uomini, dell'ambiente e degli animali.

Si stima che solo in Gran Bretagna, dov'è nata la Vegan Society, i vegani siano trecentomila. In sessant'anni di storia, il veganismo, secondo fonti ufficiali^{iv}, avrebbe fatto almeno quattro milioni di proseliti nel mondo.

Vegan (o vegano) è la contrazione del termine inglese vegetarian. L'analogo italiano per vegan è

vegetaliano, un termine che però ha avuto poca fortuna. Qualche anno fa Jeff e Sabrina Nelson, fondatori di uno dei più visitati portali del mondo vegetariano (www.vegsource.com), hanno coniato il vocabolo *vegitan*, che definisce solo chi non si nutre con cibi di origine animale e non è indicativo di convinzioni politiche, filosofiche o etiche, ma si limita a descrivere un tipo di alimentazione, senza entrare nel merito delle motivazioni.

La data di nascita della Vegan Society viene ricordata ogni anno, in tutto il mondo, quando si celebra la Giornata Mondiale dei vegani (*World Vegan Day*), il 1° novembre .

I vegetariani, chi sono?

Vegetariano (Latto-Ovo-Vegetariano): è chi decide di eliminare dalla propria alimentazione ogni tipo di carne animale, compresi i pesci e i crostacei, ma continua a nutrirsi di sottoprodotti animali, quali latte, uova, formaggio e miele. Molto spesso questa scelta non violenta di vita è fatta dagli animalisti, che seguono il quinto comandamento evangelico: non uccidere. Chi applica questa filosofia, però, spesso continua ad ingerire prodotti ben poco salutari per l'organismo umano come, ad esempio, i prodotti industriali, surgelati, alterati con conservanti e coloranti, o di dubbia provenienza, per non parlare dei latticini e dei formaggi, che alla lunga, come vedremo, provocano seri problemi al corpo umano.

Vegano (Vegetaliano): è chi rinuncia a tutti i prodotti di origine animale (uova, latte, miele, formaggio), perché è convinto che il corpo umano sia adatto ad assumere e digerire solo prodotti vegetali e, se non lo fa, alla lunga subirà dei forti danni. Il termine Vegano deriva dall'inglese Vegan, contrazione del termine *vegetarian*, mentre Vegetaliano viene dal latino *Vegetalis*, ossia *appartenente al regno vegetale*. Questa dieta eviterebbe all'uomo inutili sofferenze, prevenendo tutte quelle malattie e quei disturbi provocati da un'alimentazione carnea: disturbi cardiaci, infarti, arteriosclerosi, diabete, cancro. Molti popoli e tribù nel mondo sono Vegani e vivono a lungo e senza malattie.

Crudista: il Crudista pone come condizione necessaria l'assunzione di cibi crudi, soprattutto per motivi salutisti. È noto, infatti, che la cottura dei cibi produce un impoverimento di tutte le componenti fondamentali per una buona e corretta nutrizione (vitamine e sali minerali). Tra le motivazioni addotte c'è quella che l'uomo è l'unico animale sulla terra che ha bisogno di cuocere i propri alimenti, trasformandoli in maniera innaturale. Il Crudismo porta i seguenti vantaggi: dà vitamine e minerali, stimola la digestione, pulisce l'intestino e disintossica, fa dimagrire, idrata, non forma acido urico, è ipoproteico, è economico e veloce.

Fruttariano: si nutre solo di frutta fresca, biologica e matura. Molti medici e studiosi affermano che tale regime nutritivo porterebbe ben presto l'uomo a soffrire di gravi carenze di proteine, vitamine e sali minerali. Probabilmente tali medici ignorano o fingono di ignorare che in realtà questi elementi sono perfettamente distribuiti nella frutta, e che molte persone applicano questo regime nutritivo da anni, godendo di ottima salute.

Macrobiotico: non elimina necessariamente dalla propria dieta il pesce e quindi non si può considerare vegetariano, sebbene escluda sempre latticini e uova. Il Macrobiotico che non mangia pesce segue una dieta essenzialmente vegana, con una serie di regole in più per quanto concerne la combinazione degli alimenti e l'esclusione di alcuni cibi vegetali.

I perché di una dieta vegetariana

Attualmente, circa due terzi dell'umanità seguono una dieta prevalentemente o totalmente vegetariana, anche se per motivi diversi: filosofico-religiosi, etici, salutistici, ecologico-ambientali.

Le motivazioni filosofico-religiose riguardano tutti coloro che hanno abbracciato religioni che vietano il consumo della carne e in genere tutti i percorsi spirituali o di ricerca interiore.

Le motivazioni etiche sono le più diffuse e sono da ricondursi alla consapevolezza del dolore e della morte che è inflitto agli animali negli allevamenti e nei macelli. L'estensione dei diritti etici fondamentali (primo fra tutti quello alla vita) anche al di fuori della specie umana porta spesso ad escludere tutti i prodotti che violano tali diritti.

Le motivazioni salutistiche si riconducono alla consapevolezza dei rischi per la propria salute derivati dall'alimentazione carnea.

Quelle **ecologico-ambientali**, ultime arrivate ma estremamente importanti, si pongono a cavallo tra le etiche e le salutistiche.

Vegetarismo e spiritualità

Si diventa vegetariani anche per motivi religiosi, o quanto meno legati ad una spinta spirituale. Lo dicono tutte le principali scritture sacre.

Nella Genesi (1:29), ad esempio, Dio dice: «Guarda, Io ti ho dato ogni erba con il suo seme, e su tutta la terra ogni albero con il suo frutto, che contiene il seme di ciascun albero: questo sarà il tuo cibo».

Le sofferenze provocate in questa vita, secondo i testi sacri, inoltre, perpetuano il proprio incatenamento alla ruota di morti e rinascite. E l'alimentazione è una delle maggiori cause di sofferenza, in quanto legata ad un bisogno primario.

Il corpo umano è fisiologicamente progettato per nutrirsi di frutta, verdura, cereali e semi. Se mangiamo altre cose, per noi innaturali, come carne animale o sostanze tossiche e dannose, provochiamo una reazione negativa tanto più grande quanto più le sostanze che abbiamo introdotto nel nostro corpo causano o hanno causato sofferenza ad altri esseri.

Facciamo un esempio. Gli animali posseggono un'istinto più elevato del nostro e quando vengono portati nei mattatoi sentono avvicinarsi la fine. Questo provoca in loro sensazioni di terrore e dolore, che si tramutano in tossine rilasciate nel loro corpo. Quindi nella carne di cui molti si cibano. Un tale comportamento è totalmente contrario all'*ahimsa*, alla non violenza. Provoca reazioni karmiche sotto forma di malattia e sofferenza, oltre ad altre e sicure conseguenze più o meno immediate.

Il principio dell'*ahimsa* è basilare nel pensiero vedico^v. Tale dottrina prescrive di «non portare danno a nessun essere senziente, né fisicamente, né mentalmente, né verbalmente, né moralmente».

Serve altro ad un uomo per il proprio cammino spirituale? Direi proprio di no.

Qualcuno potrebbe obiettare che i Veda prescrivono anche i sacrifici animali. In realtà tali riti sono consigliati dalle scritture solo in occasioni molto circostanziate. Al contrario, i Veda raccomandano una dieta strettamente vegetariana, in cui i vegetali sono visti come esseri viventi idonei a diventare cibo per l'uomo, consentito dalla persona di Dio, a patto che questi gli vengano offerti con amore e devozione.

Come Krishna afferma nella Bhagavad Gita: *patram puspam phalam toyam, yo me bhaktya prayacchati, tad aham bhakty upahritam asnami prayatatmanah*, «Se qualcuno Mi offre con devozione una foglia, un fiore, un frutto o dell'acqua, Io mangio con grande soddisfazione la sua offerta perché è fatta con amore.»

Il pensiero vedico sostiene l'esistenza dell'anima. Secondo i Veda ci sono 8.400.000 diverse classificazioni di involucri materiali, creati appositamente per soddisfare tutti i desideri materiali immaginabili.

Tra questi ci sono i corpi animali. Al loro interno è custodito l'individuo eterno, la scintilla divina, l'anima. Che li abbandona trascorso un certo periodo di tempo, essendo essi corruttibili, per assumerne altri.

L'anima è eterna e la morte non la riguarda. La morte è solo un momento in cui essa lascia un corpo per assumerne un altro. L'involucro di arrivo dipende dalla maturazione dell'individuo: sono i meccanismi karmici a stabilire se l'anima salirà o meno nella scala evolutiva. Quindi gli animali hanno la stessa dignità di qualsiasi altra forma vivente. E l'uccisione di animali è considerata un delitto. Uccidere un uomo o uccidere un animale è la stessa cosa. Tutto questo è riportato nei Testi Sacri.

La Manu Smriti, uno dei testi indiani più antichi, afferma: «Non è possibile procurarsi la carne senza uccidere un essere vivente. E poiché l'uccisione di esseri viventi è contraria ai principi dell'ahimsa, bisogna astenersi dal consumare carne. Avendo ben considerato qual è origine dei cibi carnei e la crudeltà del macellare gli esseri incarnati, l'uomo deve astenersi completamente dal consumo di carne». Nel Mahabharata, uno dei più grandi poemi epici della mitologia indù, si afferma che «il consumo di carne è un crimine, in cui ugualmente colpevoli sono coloro che permettono l'uccisione di animali, maneggiano gli animali stessi, acquistano, vendono, cucinano o servono la carne, oltre a quelli che la mangiano».

Nei Veda principali è scritto: «Chi persiste nel mangiare carne umana, carne di cavallo, di mucca o di altri animali, nonostante si sia cercato di dissuaderlo con altri mezzi, deve essere ucciso». (Rig Veda, 10.87.16) «Non dovete usare il corpo che vi è dato da Dio per uccidere le creature di Dio, siano esse umane, animali o altro». (Yajur Veda, 12.32) «Quelle anime nobili che praticano la meditazione

e altre discipline yoga, che sono sempre attente e benevole verso tutti gli esseri, che proteggono tutti gli animali, sono i veri spiritualisti». (Atharva Veda, 19.48.5)

Qualcuno potrebbe obiettare che gli Dei, nelle Sacre Scritture, si nutrono di latte, yogurt, panna e burro, allevano mucche felici e si attaccano direttamente alle loro mammelle per bere il prezioso nettare. Ma il latte che si trova oggi sul mercato non è più lo stesso. Gli allevamenti intensivi sono causa di indicibili sofferenze per gli animali che lo producono. E il latte prodotto, quindi, non è più raccomandabile secondo i principi vedici della religione: veridicità, compassione, pulizia e austerità.^{vi}

Spiritualità, un esempio per tutti: il Jainismo

Il jainismo è forse la più piccola tra le maggiori religioni mondiali.

Il suo motore principale è l'*ahimsa*, la non violenza. Il significato di *ahimsa* trova una sua splendida definizione negli Yoga Sutra di Patanjali, testo fondamentale della spiritualità indiana: l'attenzione verso tutti gli esseri viventi, in particolare gli innocenti, quelli in difficoltà o quelli che si trovano in una situazione peggiore della nostra.

Ahimsa è il pilastro su cui da 2600 anni poggia la dottrina jainista: *Ahimsa Parmo Dharma*, la compassione è il supremo dovere di ogni essere vivente. Ma anche: la compassione è la vera natura di ogni essere vivente.

Ahimsa è il principio che i jaina cercano di praticare non solo nei confronti degli esseri umani ma anche verso tutta la natura. Alla luce di quanto dicono le scritture: non ferire, abusare, opprimere, schiavizzare, insultare, tormentare, torturare o uccidere nessun essere vivente, incluse le piante e tutti i vegetali.

Per il jainismo l'anima di ogni essere vivente – uomo, animale, vegetale, ma anche degli elementi – è eterna e divina, e aspira a lasciare il corpo materiale per raggiungere lo stadio di Anima Liberata. Tutte le anime sono potenzialmente divine, nessuna superiore o inferiore ad un'altra, tutte potenzialmente onniscenti e sante.

Poveri, i monaci e le monache jaina (Svetambara o Saddhi) possiedono solo un abito bianco, una ciotola per elemosinare il cibo e l'acqua, un bastone, una scopa per rimuovere gli insetti dal loro cammino e prima di sedersi e coricarsi, e una pezzuola sulla bocca per non nuocere ai batteri dell'aria. I jaina ritengono che per percorrere la via che conduce alla Liberazione sia indispensabile mangiare un cibo puro e vegetariano, poiché, cibandosi dei corpi degli animali, l'anima involge inevitabilmente nell'imbarbarimento, nella disperazione e nel dolore. I jaina sono quindi i vegetariani più stretti e coscenziosi dell'area culturale indiana. Dei Veda (testi sacri indiani) accettano solo i concetti di karma e reincarnazione, rifiutando tutto il resto, ma, come afferma Maria Luisa Tornotti nel suo *La non*

violenza nella cultura indiana dai Veda a Gandhi: rappresentano il massimo tentativo che sia mai stato messo in atto per ridurre o annullare la violenza. Come? Nell'applicazione di *ahimsa* in ogni istante della loro vita, adattandosi ai cambiamenti e arrivando perfino ad inasprire le loro regole di condotta, se necessario: è solo di qualche anno fa, infatti, un volume di aggiornamento dottrinale jainista – tradotto per il nostro Paese da Claudia Pastorino e Massimo Tettamanti^{viiiviii} - nel quale viene evidenziata la necessità di abolire il consumo non solo delle carni degli animali, ma anche di tutti quei prodotti derivanti da grande violenza sugli animali, come il latte, le uova, i formaggi, il burro. È così che, perciò, attualmente i monaci jainisti stanno, per esempio, sostituendo il latte animale – utilizzato in alcuni rituali all'interno dei Templi – con il latte di soia e il latte di riso.

Gandhi

Mohandas Karamchand Gandhi (1869-1948) è il più conosciuto portabandiera dell'*ahimsa*. Di famiglia induista, il vegetarianismo era parte integrante della sua religione. Importante guida spirituale per il suo paese, l'India, lo si conosce soprattutto col nome di *Mahatma*, Grande Anima. Il comandamento dell'*ahimsa* influenzò tutta la sua vita. Ecco, in sintesi, il suo pensiero: «Completa non-violenza significa completa mancanza di ostilità verso tutte le forme di vita. Pertanto abbraccia anche la vita sub-umana, senza escludere gli insetti nocivi o le bestie. La non-violenza nella sua forma attiva significa perciò empatia verso tutte le forme di vita».^{ix}

Vegetarismo e salute

Parlare di una dieta vegetariana, anche dal punto di vista della salute, oggi, è estremamente facile. La totalità della scienza medica concorda che una dieta ricca di frutta e verdura è fondamentale nella prevenzione di moltissime malattie. E l'ADA (American Dietetic Association) afferma che le diete vegane correttamente bilanciate, e altri tipi di diete vegetariane, sono *salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e comportano benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie*. Ma questa è solo una conferma.

Già nel 1961 il Journal of the American Medical Association scrisse, ad esempio, che il 97 % delle patologie cardiache, causa di oltre la metà dei decessi negli Stati Uniti, si poteva prevenire con una dieta vegetariana. Una minore incidenza si ottiene nei vegetariani anche nel caso di malattie come l'ipertensione arteriosa e il diabete mellito non insulino dipendente: meno 65 % negli uomini, meno 80 % nelle donne. Risultati importanti nella prevenzione si ottengono inoltre per alcuni tumori: colon, prostata, stomaco, mammella, polmoni. Ricordiamo che frutta e verdura sono ricchi di fibre, mentre gli alimenti di origine animale ne sono privi. Per loro natura, le fibre non possono essere digerite nei primi stadi del processo digestivo degli esseri umani e contribuiscono a far transitare il cibo più velocemente lungo il canale intestinale, aiutando così anche l'eliminazione di sostanze cancerogene e a ridurre il tempo di contatto con le pareti intestinali.

Alcune ricerche hanno evidenziato come nelle popolazioni africane il periodo di permanenza del cibo nell'intestino sia al massimo di 30-35 ore, mentre negli Stati Uniti e negli altri paesi occidentali raddoppi, arrivando addirittura fino a 5 giorni. Le fibre risultano protettive sicuramente nei confronti del cancro al colon, ma alcuni studi hanno rivelato come pure il cancro alla mammella e quello allo stomaco siano meno frequenti in presenza di diete ricche di fibre. I medici consigliano di assumere quantità di fibre molto elevate anche allo scopo di controllare il diabete in individui che presentano questa patologia.

Secondo l'ADA, oltre alle fibre, è grazie al minor contenuto di grassi saturi, di colesterolo e di proteine animali e spesso alla maggior concentrazione di folati, di antiossidanti come le vitamine C ed E, di carotenoidi e sostanze fitochimiche, che le diete vegetariane risultano essere protettive per la salute. Ancora di più se non si consumano latticini. Nel caso di tumore alla prostata, ad esempio, che nei Paesi ricchi costituisce la seconda causa di morte (per neoplasia) nel maschio adulto, l'aumento di rischio nei forti consumatori di prodotti caseari è addirittura del 50 %. Responsabile di questo aumento sarebbe la frazione non grassa del latte, a causa dell'elevato contenuto di Calcio.

Vegan e fame nel mondo

La scelta vegetariana, o meglio vegana, rappresenta la soluzione più accessibile, sicura e sostenibile anche al problema della fame nel mondo. Ogni anno, nel mondo, muoiono di fame, di denutrizione, o per patologie ad esse collegate, fra 40 e 60 milioni di persone. Di queste circa 15 milioni sono bambini. Inoltre, un miliardo di individui non ha cibo a sufficienza, mentre un altro miliardo consuma carne in maniera esagerata. Come denuncia l'economista Jeremy Rifkin nel suo *Ecocidio, ascesa e caduta della cultura della carne*, «le potenti culture bovine del Nord America e dell'Europa hanno creato, nel secolo scorso, una scala artificiale delle proteine, collocando al primo posto la carne dei bovini ingrassati a cereali; e oggi le popolazioni ricche d'Europa, Stati Uniti e Giappone si trovano al vertice della catena alimentare, divorando la ricchezza del pianeta».

«Il problema di fondo è lo proprio squilibrio nella distribuzione delle risorse», confermano in *dalla fabbrica alla forchetta, sai cosa mangi?*, importante sito di informazione su questi temi. «L'attuale disponibilità di derrate alimentari potrebbe consentire infatti a tutti gli abitanti della Terra di assumere un numero sufficiente di calorie, proteine e altri nutrienti necessari.» Invece, negli Stati Uniti gli animali consumano il doppio dei cereali dell'intera popolazione. E a livello globale circa 600 milioni di tonnellate di cereali sono impiegate nell'alimentazione animale, soprattutto in quella dei bovini.

Se la produzione agricola mondiale si concentrasse sui cereali per l'alimentazione umana anziché animale si potrebbero nutrire oltre un miliardo di persone. È un problema di conversione energetica: Frances Moore Lappé, altra autorevole economista, rilevava già nel 1979 come negli Stati Uniti al bestiame venissero somministrate 145 milioni di tonnellate di cereali e soia; di queste solo 21 milioni tornavano poi ad essere disponibili per l'alimentazione umana, sotto forma di carne e uova. «Il resto, equivalente a circa 124 milioni di tonnellate di cereali e soia, è stato sottratto al consumo umano».

Lappé ha calcolato che se queste 124 milioni di tonnellate fossero state convertite in denaro avrebbero avuto un valore di circa 20 miliardi di dollari e se fossero state utilizzate per l'alimentazione umana avrebbero fornito l'equivalente di una ciotola di cibo per ogni essere umano del pianeta per un intero anno. Anche la FAO - dopo aver incentivato per anni lo sviluppo delle colture per il nutrimento animale - conferma oggi che se una dieta vegan mondiale potrebbe nutrire 6,2 miliardi di persone, un'alimentazione che comprenda il 25 % di prodotti animali può sfamarne solo 3,2 miliardi.

Frances Moore Lappé definisce gli allevamenti «fabbriche di proteine alla rovescia». Significa che serve un chilo di proteine vegetali per produrre 60 grammi di proteine animali. Significa anche – come spiegano Sandro Pignatti e Bruno Trezza, autori di *Assalto al Pianeta* – che per produrre una bistecca da 500 calorie il manzo deve ricavarne 5000. Il che vuol dire mangiare una quantità d'erba che ne contenga 50 mila. Solo un centesimo di questa energia arriva al nostro organismo, il 99 %

viene dissipata. «Energia usata per il processo di conversione e per il mantenimento delle funzioni vitali – scrive Daniela Condorelli in *Carne Amara* – espulsa o assorbita da parti che non si mangiano come ossa o peli». Il bestiame è dunque una fonte di alimentazione altamente idrovora ed energivora, una massa bovina che ingurgita tonnellate di acqua ed energia. E lo fa per nutrire solo il 20 % della popolazione globale del pianeta, quel 20 % che sfrutta l'80 % delle risorse globali.

L'acqua. Un altro problema, tra i tanti che fanno indicare la scelta vegana come la migliore. Produrre un chilogrammo di proteine animali richiede quindici volte più acqua di quella necessaria per produrre la stessa quantità di proteine vegetali. È stato calcolato che un chilo di manzo beve 3200 litri d'acqua, tanto quanto ne consuma una famiglia intera in un anno. Quasi la metà dell'acqua dolce negli Stati Uniti è destinata alla coltivazione di alimenti per il bestiame, con il risultato che le grandi falde acquifere delle Grandi Pianure si stanno esaurendo. Insomma, la produzione di vegetali richiede quantità di terreno, acqua ed energia molto minori rispetto alla carne. I vegetali appartenenti alla tradizione agricola e alimentare locale in genere richiedono meno fertilizzanti, erbicidi e sostanze chimiche.

Rispetto ai prodotti di origine animale è possibile quindi produrre in modo sostenibile ed economico gli alimenti per una sana dieta a base vegetale. Eppure il consumo di carne è in costante crescita. In un articolo apparso su *Il Consapevole*, Paola Segurini ha pubblicato i dati della Confederazione italiana agricoltori: il consumo di carne bovina nel nostro Paese è cresciuto del 6,8 % in due anni. L'Italia è al quinto posto in Europa, con 88 chili a testa ogni anno, dopo irlandesi, maltesi, danesi e francesi. I maggiori consumatori di carne siamo noi del Nord del mondo ma il modello occidentale sta dilagando e l'International Food and Policy Research Institute prevede uno scenario insostenibile per il 2020: *la domanda di carne nel sud del mondo sarà doppia rispetto al 1995; la domanda di carne di maiale triplicherà in Asia e raddoppierà in America Latina e Africa; in occidente vi sarà un aumento del 25 % rispetto agli attuali consumi già spropositati; i cinesi copriranno un quarto dell'aumento globale della domanda di cereali e due quinti dell'aumento della domanda di carne.*^x

Vegan e ambiente

Una dieta vegan è la migliore soluzione per la sopravvivenza del nostro pianeta. Lo sentiamo dire sempre più spesso, ma ora anche l'ONU ha preso una precisa posizione a riguardo, nel rapporto *United Nations Environment Programme* (Unep). Secondo gli autori del rapporto, pubblicato a giugno 2010, i prodotti animali causano più danni rispetto alla produzione di minerali, plastica o metalli: l'agricoltura, in particolare solo per la produzione di carne e latticini, rappresenta il 70% del consumo globale di acqua dolce, il 38% dello sfruttamento delle terre e il 19% dell'emissioni di gas serra. Il gruppo di esperti delle Nazioni Unite ha inoltre classificato prodotti, risorse, attività economiche e trasporto secondo il loro impatto sull'ambiente. Dai risultati è stato evidenziato che l'agricoltura risulta essere alla pari con il consumo dei carburanti fossili in quanto il consumo di entrambi è aumentato drasticamente a fronte della crescita economica. «I prodotti animali causano più danni della produzione di minerali da costruzione come la sabbia o il cemento, la plastica o i metalli - ha commentato Edgar Hertwich, capo autore del rapporto -. La biomassa prodotta e i raccolti per gli animali sono tanto pericolosi quanto la fusione dei combustibili fossili».

Vivere a impatto zero

Fare la spesa o comprare il giornale, guardare la tv o prendere l'auto. Fabbricare qualunque bene, erogare un servizio.^{xi} Alimentarsi. Ogni attività umana emette anidride carbonica. Un italiano ne produce in media 21 chili al giorno. Meno di un americano, molti più di un africano. Il nostro pianeta non ce la fa più. Ecco perché in tutto il mondo si moltiplicano le iniziative per il perseguimento del cosiddetto impatto zero, cioè di un modello di vita che punti verso l'azzeramento delle emissioni di CO2.

Un'analisi degli studi sul consumo sostenibile effettuati negli ultimi anni è giunta alla conclusione che tra l'alimentazione, l'energia domestica, i trasporti, è proprio il cambio di alimentazione che ha il maggior impatto, permette il più elevato livello di scelta individuale, si può applicare immediatamente.^{xii}

Ci sarà un motivo se dal 2007 nell'endecalogo proposto in occasione dell'Earth Day, il giorno dedicato alla salvezza del nostro pianeta, il 22 aprile di ogni anno, c'è anche il suggerimento «passare ad una dieta biologica e vegetariana». E lo stesso invito era stato lanciato qualche anno prima dalla rivista Time, pubblicando la *Guida alla sopravvivenza al riscaldamento globale*.

Secondo i risultati di uno studio giapponese, pubblicato sul New Scientist (18 luglio 2007), la produzione di un chilo di manzo causa un'emissione di gas serra e altri inquinanti equivalente a quella che si ottiene guidando per tre ore e lasciando nel frattempo accese tutte le luci di casa. E ancora:

secondo l'Istituto Francese per l'Ambiente per produrre un chilo di carne di vitello si immettono nell'ambiente oltre 45 Kg equivalenti di CO2. Percorrendo 100 km in auto se ne immettono nell'ambiente 22 Kg.

Abbiamo un'ulteriore conferma della dannosità ambientale della dieta carnea in uno studio del 2008 dell'associazione tedesca Foodwatch. Se confrontiamo le emissioni di gas serra dovute al cibo consumato da una persona per un anno intero, e le esprimiamo come equivalente in km percorsi in auto (con una BMW) in un anno, questi sono i risultati:

Alimentazione vegan

Da agricoltura bio: 281 km

Da agricoltura convenzionale: 629 km

Alimentazione latte-ovo-vegetariana

Da agricoltura bio: 1978 km

Da agricoltura convenzionale: 2427 km

Alimentazione onnivora

Da agricoltura bio: 4377 km

Da agricoltura convenzionale: 4758 km