

**L'alimentazione vegetariana: una moda, un rischio per la salute o uno stile di vita dalle profonde motivazioni etiche e importanti conseguenze ecologiche?**

I vegetariani escludono dalla loro alimentazione la carne degli animali terrestri, del cielo e marini ed i loro

derivati. Si definisce vegan chi restringe ulteriormente l'alimentazione eliminando miele, uova,

latte e derivati. Lo stato di nutrizione e salute conseguente a tali scelte è condizionato dalla

quantità e frequenza con cui sono consumati gli altri alimenti (cereali e derivati, legumi e derivati,

frutta secca, frutta fresca, semi, altri vegetali, latte, prodotti caseari e uova).

Secondo l'American Dietetic Association le diete vegetariane "correttamente pianificate",

comprese le diete vegetariane totali o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista

nutrizionale e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di

alcune patologie. Sul documento si legge inoltre che Le diete vegetariane ben pianificate sono

appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, prima e

seconda infanzia, adolescenza, e per gli atleti (Position of the American Dietetic Association:

Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc. 2009; 109: 1266-1282). Pertanto una alimentazione vegetariana

o vegana può essere adottata senza particolari problemi da tutti, osservando però alcune

importanti regole e accorgimenti. In uno studio clinico randomizzato di cinque mesi, una dieta

vegana a basso contenuto di grassi ha dimostrato di essere in grado di migliorare in modo

considerabile il controllo glicemico in pazienti con diabete di tipo 2, permettendo al 43% dei

soggetti di ridurre la terapia antidiabetica (N.D. Barnard, J. Cohen, D.J.A. Jenkins, G. Turner-

McGrievy, L. Gloede, B. Jaster, K. Seidl, A.A. Green and S. Talpers, A low-fat vegan diet improves

glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with

Type 2 diabetes,

Diabetes Care 29 (2006), pp. 1777-1783). Questi risultati hanno superato quelli

American Diabetes

Le motivazioni che spingono ad una alimentazione vegetariana e vegan sono prevalentemente

etiche. I vegetariani riconoscono a tutti gli animali (terrestri, del cielo e marini) il diritto a vivere e a non

soffrire a causa dei nostri metodi di cattura, allevamento e macellazione. Non solo, una

alimentazione vegetariana ben strutturata può contribuire a ridurre la nostra impronta ecologica e

risparmiare risorse per le generazioni future. Per esempio, a livello mondiale, il 50% dei cereali

viene utilizzato per l'alimentazione animale. In Europa il 77% dei cereali è cibo per gli animali da

allevamento, negli USA l'87% e nei paesi poveri il 18%. Nel mondo solo il 10% della soia è

destinato all'alimentazione umana. Per quanto concerne l'efficienza di conversione, è utile sapere

che 157 milioni di tonnellate di cereali e legumi forniscono circa 28 milioni di tonnellate di carne

Nel 1979, negli Stati Uniti, sono stati impiegati 145 milioni di tonnellate di cereali e soia per

l'alimentazione animale che hanno prodotto 21 milioni di tonnellate di cibo disponibile per l'uomo.

È stato calcolato che gli alimenti sottratti al consumo umano (124 milioni di tonnellate), convertiti

in denaro (20 miliardi di dollari), avrebbero potuto garantire un piatto di cibo per ogni abitante del

pianeta per un anno. Notevole è anche l'impiego di acqua per la produzione di carne. Per avere un

chilogrammo di carne di manzo si consumano 100.000 litri di acqua, per produrre 1 kg di soia ne

occorrono solo 2.000 litri.

Sono numerosi anche i problemi ambientali causati dall'allevamento intensivo. L'eliminazione

delle deiezioni è uno di questi. Un allevamento medio di bovini (10.000 capi) produce 200

tonnellate di sterco al giorno pari ad un insediamento umano di circa 110.000 abitanti. Negli USA

gli allevamenti producono 1 miliardo di tonnellate di deiezioni ogni anno. Per non parlare poi

della

distruzione delle foreste al fine di liberare spazio da pascolo o per la produzione di cereali e legumi

per l'alimentazione animale.

Non molto diversi sono i problemi indotti dalla pesca industriale e intensiva. Le stime più recenti

sugli stock ittici non d'allevamento indicano che su circa 600 specie monitorate dalla FAO, il 52% è

risultato sfruttato al massimo delle sua capacità, mentre il 17% è sfruttato in eccesso, il 7%

esaurito e solo l'1% è in fase di ripresa da una situazione di totale impoverimento. Il 20 per cento è

moderatamente sfruttato, con solo il 3 per cento giudicato sotto-sfruttato (sito FAO Accesso

29/11/08). Circa metà dei pesci che si consumano a livello mondiale provengono da allevamenti

ittici. Nel 1980 solo il 9% del pesce consumato proveniva dall'acquacoltura, mentre oggi la

percentuale è salita al 43%. Al momento il pescato complessivo, sia di mare che d'acqua dolce,

ammonta a circa 95 milioni di tonnellate all'anno, di cui 60 milioni di tonnellate destinate al

consumo umano. (Rapporto FAO "Lo Stato dell'Acquacoltura mondiale 2006" sito FAO accesso

29/11/08)

La stragrande maggioranza della farina di pesce viene usata per l'alimentazione animale,

soprattutto nel settore avicolo, e l'acquacoltura adesso incide per circa il 35 per cento della sua

produzione mondiale. E dunque facile prevedere che la competizione con il settore zootecnico per

spartirsi una risorsa limitata aumenterà con ripercussioni sia sui prezzi che sulla disponibilità (sito

FAO accesso 29/11/08).

Ogni anno circa un quarto del pesce catturato nel mondo è bycatch (pesca accidentale – animali

ributtati in mare morti o feriti), circa 27 milioni di tonnellate di esseri viventi vengono buttate via

perché non rilevanti da un punto di vista commerciale.

Per portare sui banchi di vendita 450 grammi di platessa o sogliole finiscono nelle reti circa sette

chili di bycatch. Il bycatch assume dimensioni allarmanti nella pesca di gamberetti tropicali: per

ottenere un chilo di gamberetti, nelle reti finiscono 10, talvolta addirittura 20 kg di pesci che

vengono successivamente ributtati in mare (sito WWF Svizzera accesso 12/11/2009). La pesca con

i gamberi pur costituendo il 2% di tutto il pescato in mare aperto è responsabile del 30% del

bycatch mondiale.

Tutti questi dati dimostrano che moltissime risorse a livello planetario vengono impiegate per

l'alimentazione di animali da allevamento e sottratti alle popolazioni più povere. L'attuale modello

alimentare dei paesi occidentali che è in buona parte responsabile della mortalità per cancro e

malattie cardiovascolari, contribuisce a mantenere in condizioni di estrema sofferenza gli animali



da allevamento e consuma risorse che potrebbero essere destinate per migliorare la condizione di

salute e benessere per numerose popolazioni del terzo mondo. È di questi giorni la notizia che le

persone che soffrono la fame supera il miliardo e che ogni anno muoiono per mancanza di cibo

cinque milioni di bambini. L'alimentazione vegetariana non è l'unica risposta a questo stato di cose

ma è quella che ha il maggior livello di scelta personale (possiamo decidere autonomamente cosa

mangiare) e può essere adottata da subito. Non solo, è stato visto che l'eliminazione della carne

dalla nostra alimentazione contribuisce alla riduzione dei gas serra molto più che l'acquisto di

alimenti di produzione locale poiché la maggior parte della CO

2 (83%) viene emessa in fase di

produzione del cibo.

Dott. Lorenzo Corsi

Biologo Nutrizionista

V.le G. Galilei 124

54036 Marina di Carrara (MS)

[www.pesoalimentazione.it](http://www.pesoalimentazione.it)

