



VEGETARISMO: SALUTE, CULTURA ED ETICA

Tesina di:

Nadia Dibona

Classe 5^AC

Liceo Scientifico indirizzo Tecnologico

Anno Scolastico 2013/2014

Il problema degli animali non è "Possono ragionare?",
né "Possono parlare?", ma "Possono soffrire?".

- *Jeremy Bentham*

VEGETARISMO: SALUTE, CULTURA ED ETICA

➤ SALUTE:

- I principi base della nutrizione vegetariana
- Vegetarianismo come prevenzione e cura

➤ CULTURA:

- Storia del vegetarianismo
- Occidente Vs Oriente
- Religioni

➤ ETICA:

- Impatto ambientale degli allevamenti intensivi
- Fame nel mondo
- Rispetto per la vita

Trovo inaccettabile che la violenza costituisca la base di alcune delle nostre abitudini alimentari.

- Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama

Per secoli l'uomo ha cacciato, allevato e sfruttato l'animale a suo interesse.

La nostra cultura ci ha insegnato che sfruttare gli altri esseri animali sia un diritto dell'uomo oltre che una necessità. L'essere umano ha perso i suoi istinti primitivi scegliendo di sviluppare la capacità di ragionare: questo ha portato a credere che l'uomo, grazie alla sua intelligenza, sia destinato alla dominanza sulle altre specie. Abbiamo cercato di dare un senso logico ad ogni cosa; spiegare l'universo con leggi matematiche, fisiche e chimiche; ma siamo giunti al punto che la nostra conoscenza e lo sviluppo tecnologico hanno di gran lunga oltrepassato il senso etico. Una società che sacrifica 170 miliardi di animali l'anno per alimentarsi è una società senza rispetto per la vita.

Dall'assassinio degli animali all'assassinio degli uomini il passo è piccolo.

- Lev Tolstoj

DIETE VEGETARIANE

Schematicamente le diete vegetariane possono essere così suddivise:

- **Vegana (o totalmente vegetariana):** esclusione di tutti i prodotti di origine animale, specialmente carne, pesce, uova e latticini;
- **Vegana crudista:** vengono esclusi gli stessi cibi esclusi dalla dieta precedente e tutti i cibi devono venir consumati crudi;
- **Latto-vegetariana:** vengono esclusi uova, carne e pesci mentre vengono assunti i latticini (oltre agli alimenti di origine vegetale);
- **Ovo-vegetariana:** vengono esclusi carne, pesce, latticini ma consentite le uova (oltre agli alimenti di origine vegetale);
- **Latto-ovo-vegetariana:** esclusi carne e pesce, consentiti uova e latticini (oltre agli alimenti di origine vegetale);
- **Mediterranea:** simile ad una dieta vegetariana ma permesse piccole quantità di carne, latticini, uova. Vengono incoraggiati l'assunzione di prodotti freschi, di stagione, oltre a pesce ed olio d'oliva;
- **Forme estreme di vegetarianesimo (macrobiotica e fruttariana):** per la loro particolarità espongono chi le segue all'evenienza di carenze alimentari.

SALUTE:

Ricercatori ritengono che l'uomo abbia iniziato a cibarsi di carne quando, 2 milioni di anni fa, durante il periodo delle glaciazioni, l'essere umano fu costretto al ritiro nelle foreste con rispettivo cambio di dieta: tutto ciò è stato un atto di necessità senza il quale si sarebbe estinto. L'uomo ad ogni modo è riuscito a sopravvivere e ha iniziato a cacciare solo grazie alla sua astuzia e intelligenza, infatti esso non ha niente in comune con gli animali carnivori i quali hanno caratteristiche strutturali del tutto differenti.

Se sei convinto di essere naturalmente predisposto a mangiar carne, prova anzitutto a uccidere tu stesso l'animale che vuoi mangiare. Ma ammazzalo tu in persona, con le tue mani, senza ricorrere a un coltello o a un bastone o a una scure.

Fa come i lupi, gli orsi e i leoni, che ammazzano da sé quanto mangiano...

-Plutarco, "Del mangiar carne"

I costumi alimentari si sono spostati dall'uso di prodotti prevalentemente agricoli e poco lavorati all'uso di prodotti di derivazione animale a lavorazione industriale. Anche lo stile di vita è cambiato; l'assunzione di fumo, alcol e minor esercizio fisico, hanno influenzato negativamente la nostra salute. L'alimentazione è diventata la principale industria e veniamo continuamente bersagliati da propagande che inneggiano al consumo di cibi sempre più trasformati e come tali poveri di sostanze nutritive e ricchi di calorie.

L'uso di antibiotici nell'industria della carne e del pollame è salito alle stelle negli ultimi dieci anni; oltre 11.000 tonnellate sono stati venduti per un uso zootecnico negli Stati Uniti nel 2011, pari al 73 % di tutti gli antibiotici venduti in America vanno quindi alla produzione di carne. Agli animali vengono somministrati numerosi antibiotici per l'accrescimento dell'animale piuttosto che per la sua salute; questo uso e abuso ha portato alla formazione di batteri superresistenti che in caso di malattia infettiva, sia per l'umano che consuma la carne animale, che per l'animale stesso, i medicinali non sono abbastanza efficaci. Le stime del centro di controllo delle malattie parlano di più di due milioni di persone che si ammalano a causa di batteri resistenti, ogni anno, e di 23.000 di vittime. Numerosi studi di questo tipo sono stati effettuati dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità); i ricercatori spiegano come circa la metà di tutti i prodotti carnei venduti negli Stati Uniti siano contaminati da un tipo di batterio, chiamato *Staphylococcus aureus*, che risulta tra le maggiori cause di infezioni nel mondo. Chi consuma carne ha il 40% di possibilità in più di sviluppare tumori, superiore quindi anche all'uso di tabacco.

La necrofagia è quanto di più dannoso si può immaginare per la sua salute: la carne è tanto priva di fibre e carboidrati quanto gonfia di grassi saturi e colesterolo. Numerosi studi hanno evidenziato la stretta relazione esistente tra dieta a forte contenuto di grassi saturi di tipo animale e cancro. Anche il prof. Umberto Veronesi (dir. scientifico dell'Istituto europeo di oncologia) è vegetariano. I vegetariani, inoltre, risultano essere meno soggetti all'80% in meno di malattie dei mangiatori di carne. Statistiche mediche hanno constatato come diabete, trombosi, osteoporosi, artriti, malattie

renali, obesità e ipertensione siano strettamente legate al consumo di carne. Adulti, bambini, anziani, donne in gravidanza, neonati, sportivi tutti possono essere vegetariani/vegani ed avere solo benefici per la salute.

Oggi solo gli esquimesi restano un popolo carnivoro per assoluta necessità. La durata della vita media di questo popolo è 25-30 anni, muoiono vittime dell'arteriosclerosi causata dall'alimentazione carnivora.

Una mucca o una pecora morte che giacciono in un pascolo sono considerate carogne. La stessa carcassa, trattata e appesa a un chiodo in macelleria, passa per cibo!
- J.H. Kellogg

- I principi base della nutrizione vegetariana:

Proteine: Se l'assunzione di cibi vegetali è variata, le proteine vegetali, forniscono quantità adeguate di aminoacidi essenziali. La dose giornaliera di proteine per l'uomo medio che conduce una vita sedentaria è di 0.8-1 gr per Kg di peso corporeo, corrispondenti al 10-15% delle calorie totali. Per donne in gravidanza o in fase di allattamento, o per sportivi, il fabbisogno proteico è maggiore. La WHO (World Health Organization) ad ogni modo consiglia di non superare i 50 gr al dì. Nella dieta occidentale tradizionale si consuma circa il doppio delle Proteine necessarie e si tratta prevalentemente di proteine di origine animale. I cibi animali contengono infatti circa il 30% di proteine, contro il 10-15% dei cibi vegetali. È stato dimostrato che diete ad alto contenuto proteico, costituite principalmente da carne, uova e latte con un apporto ridotto di frutta, verdura e cereali, causano un aumento del rischio di alcuni tipi di tumore. Le proteine animali, ricche di grassi saturi e colesterolo, favoriscono la comparsa di arteriosclerosi e cardiopatia; inoltre producono scorie acide, che provocano la perdita di calcio dall'osso (osteoporosi).

Grassi: I grassi accrescono la produzione di ormoni, stimolano la produzione degli acidi biliari, aumentano i livelli di colesterolo e trigliceridi. Una dieta costituita da un'alta percentuale di grassi aumenta il rischio di sviluppare tumori (mammella, colon, prostata) sono anche causa di arteriosclerosi. Le linee guida per la prevenzione di Tumori ed Arteriosclerosi fissano al 30% delle calorie totali il massimo apporto di Grassi con la dieta. Negli Stati Uniti la dieta comprende di media il 37% di grassi; i latte-ovo-vegetariani seguono una dieta che comprende il 10% in meno di grassi rispetto a una dieta non vegetariana, mentre la dieta Vegana il 20% in meno. È poi accertato che i grassi animali siano molto più dannosi dei grassi vegetali, di fatti i primi contengono colesterolo e acidi grassi saturi; gli olii vegetali al contrario sono ricchi di acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi, poveri di acidi grassi saturi e privi di colesterolo. Sono quindi i grassi animali strettamente correlati a cancro e arteriosclerosi. Gli acidi grassi monoinsaturi e acidi grassi omega-3 (presenti nell'olio di semi) sono in grado di proteggere da cardiopatie, i secondi riducono poi l'incidenza di tumori. Studi clinici dimostrano che l'assunzione di questi due tipi di grassi riducono la mortalità del 50-70% a dispetto del 15-30% di pesce e olii di pesce. Il consumo giornaliero di noci e frutta secca può far guadagnare due anni di vita.

Ferro: Più di 500 milioni di individui al mondo sono affetti da anemia da carenza di ferro. I cibi vegetali sono ricchissimi di Ferro (legumi, cereali integrali, verdure verdi, frutta secca e semi); essi sono presenti in forma non-eme che è molto sensibile all'interferenza negativa e positiva con altre sostanze assunte contemporaneamente. L'incidenza di anemia fra vegetariani e onnivori non varia, anche se fra i primi la riserva di ferro è più limitata. Un eccesso di ferro può generare specie molto reattive di radicali liberi ed è fattore di rischio per le malattie croniche. Per una maggior assimilazione del ferro è opportuno accoppiarlo con la vitamina C (agrumi, kiwi) ed evitare di associarli a calcio (latticini, acque minerali) e tannini (caffè, cioccolato, vino rosso).

Calcio: Il fabbisogno di calcio giornaliera è di 1gr. Ciò è garantito nei lacto-ovo-vegetariano, mentre nei vegani l'assunzione è minore, ma comunque adeguata perché assumendo solo proteine vegetali riduce la perdita di questo minerale (c'è rischio di osteoporosi). Tuttavia, dati statistici rilevano che il rischio di osteoporosi è elevato proprio in quei Paesi dove il consumo di cibi ricchi di calcio è elevato. Altri fattori, oltre che l'assunzione di proteine animali, che incidono negativamente su questa malattia sono sale, caffeina e mancanza di esercizio fisico. Alimenti ricchi di calcio sono legumi e verdure a foglie verdi.

La vitamina D che è scarsa/nulla nei cibi vegetali, viene sintetizzata a livello cutaneo ad opera delle radiazioni UV; essa assicura un adeguato apporto di calcio.

Altri minerali: Il **selenio** è contenuto nei cereali integrali, è un forte antiossidante e favorisce le funzionalità della tiroide. Il **potassio** di cui frutta e verdura ne sono ricchi, se assunto con ridotti apporti di sodio, riducono la pressione arteriosa, rischio vascolare e di osteoporosi. Lo **Iodio** assicura il normale funzionamento della tiroide e può essere assunto mediante piccole quantità d'alghe. **Rame, fosforo, magnesio e zinco** sono presenti in cereali integrali, legumi, semi e frutta secca. Le uniche sostanze alle quale c'è da porre attenzione sono vitamina D e B12.

Vitamina B12: Questa vitamina viene prodotta dai microrganismi che inquinano i cibi vegetali e che sono presenti nel lume intestinale dell'animale. La vitamina viene assorbita dall'intestino e viene utilizzata dall'animale per le funzioni vitali, mentre quella in eccesso viene depositata nei tessuti (muscolo, fegato). I cibi vegetali non contengono quindi vitamina B12 se non come frutto d'inquinamento, mentre i cibi animali contengono la vitamina B12 di deposito, frutto di sintesi batterica. La carenza di vitamina B12, a fronte di elevate assunzioni di folacina, provoca danni al sistema nervoso, piuttosto che anemia. E' inoltre cruciale nei vegetariani per mantenere bassi livelli di omocisteina, che appare correlata alla comparsa di malattie cardiovascolari, tumori, demenza e depressione. E' quindi opportuno integrarla.

- Vegetarianismo come prevenzione e cura:

Cancro: Per i Tumori più diffusi è stato accertato un legame con il tipo di Alimentazione. Il National Cancer Institute nel 1981 ha riconosciuto che circa il 35% delle morti per Tumore era da ricondurre a fattori dietetici (con un ampio margine di variabilità, del 10-70%). Una più recente analisi (1995) conferma le stime (32%, restringendo però il campo di variabilità al 20-42%). Per i Tumori più diffusi, però, queste cifre sono di gran lunga superiori: colon-retto (70%), mammella (50%), prostata (75%), pancreas (75%). Il miglior modo per prevenire la formazione di tumori è una dieta ricca di fibre e povera di grassi, che includa frutta, verdura, cereali integrali e legumi. La soia, inoltre, contiene fitoestrogeni che proteggono la mammella dal rischio di tumore.

Malattie cardiovascolari: l'arteriosclerosi determina l'incidenza di altre malattie che provocano: infarto, ictus, demenza, parkinson, aneurismi, insufficienza renale... L'arteriosclerosi comincia già in età infantile e progredisce asintomatica per molti anni, fino a darne manifestazione in età avanzata. Il Framingham Study, iniziato nel 1949, ha rivelato che esiste un livello di Colesterolo al di sotto del quale, non si verifica infarto del miocardio (150 mg/dl). Il colesterolo è presente in tutti i cibi di origine animale, mentre in nessun alimento di derivazione vegetale è possibile trovarlo. Esso si sintetizza a partire da grassi saturi (grassi animali). Studi recenti rilevano come la dieta vegetariana riduca la mortalità per malattie cardiovascolari del 24%, essendo poi costituita da un alto contenuto di fibre e povero di grassi essa riduce la pressione arteriosa del 10%. La riduzione di depositi di ferro nei tessuti riduce la cardiopatia e l'ipertensione.

Obesità e diabete mellito: L'obesità può ridurre la vita anche di 20 anni. I vegetariani occidentali hanno una più bassa incidenza di obesità e diabete rispetto ai non-vegetariani. L'obesità (BMI>30) è una delle principali cause di diabete mellito (tipo II). Un aumento di BMI abbassa i valori di HDL-colesterolo e aumenta i livelli di LDL-colesterolo, così aumentando la pressione arteriosa, il rischio di cardiopatia ischemica, cancro del colon e della mammella.

Osteoporosi: si crede che per proteggere l'osso sia sufficiente assumere quantità adeguate di calcio, ma l'incidenza di osteoporosi è elevata proprio in quei paesi in cui il consumo di calcio è notevole, questo è stato confermato da alcuni studi recenti. La densità ossea dipende poi dalla composizione della dieta e dall'attività fisica svolta. La perdita di calcio è poi associata al consumo di proteine (principalmente animali), il sodio alimentare, la caffeina, il fumo, la mancanza di attività fisica, l'alcool, alcuni farmaci e il fosforo contenuto nella carne. Le proteine posseggono un particolare effetto boomerang; fino al raggiungimento della dose giornaliera favoriscono la crescita dell'osso, ma quando il limite viene superato più proteine si assumono, più calcio viene sottratto. Infatti le proteine producono scorie acide e le proteine animali sono ricche di aminoacidi solfati che attraversando il fegato producono acido solforico di cui il calcio ne fa effetto tampone: il metabolismo delle proteine del latte acidifica il sangue; il corpo per contrastare l'acidità utilizza il calcio delle ossa per tamponare gli acidi, espellendo poi il tutto con le urine; il calcio contenuto nel latte e assorbito dall'organismo sarebbe inferiore a quello utilizzato per tamponare l'acidità

Demenza e malattia di Parkinson: Demenza e Parkinson, malattie degenerative invalidanti sempre più comuni nelle civiltà occidentali, appaiono correlate alla dieta. La dieta occidentale, ricca di zuccheri semplici e carboidrati raffinati (ad elevato indice glicemico), e di prodotti animali (ricchi di grassi saturi), e povera di cibi vegetali non raffinati (con scarso o nullo contenuto di fibre, vitamine, polifenoli ed altri antiossidanti, fitoestrogeni), può promuovere una situazione di insulino-resistenza, ridotta produzione di acido nitrico, eccesso di radicali liberi e di omocisteina, che può favorire l'insorgenza della demenza tipo Alzheimer.

Recenti studi clinici concludono che una dieta ricca in grassi animali appare associata ad un significativo aumento di rischio di sviluppare morbo di Parkinson, mentre i grassi di origine vegetale non aumenterebbero questo rischio.

CULTURA:

La grandezza di una nazione e il suo progresso morale si possono giudicare dal modo in cui tratta gli animali.

- M. K. "Mahatma" Gandhi (1869-1948)

I soldati greci, spartani, gli antichi romani, gli eserciti di Cesare e interi popoli dell'area mediterranea erano vegetariani. Molti popoli per tradizione vegetariana, come gli Hunza del Kashmir, i russi del Caucaso, gli indiani del Toda (India), gli indiani dello Yucatan (centro America), i Vilcabamba nell'antico Perù, gli indigeni del Monte Hagen nella Nuova Guinea, i Carani Guarani dell'America del Sud, godono di ottima salute fino ad un'età proibitiva per le attuali popolazioni carnivore.

- Storia del vegetarianismo:

Dall'Antica Grecia al Medioevo - Il vegetarianismo è presente nell'antica Grecia nel mito dell'età dell'oro: secondo le leggende diffuse all'epoca, il popolo umano delle origini, che viveva in una condizione di pace, benessere e abbondanza, si nutriva di soli vegetali: la caccia, l'allevamento e anche l'agricoltura erano sconosciuti e superflui in quanto la terra produceva spontaneamente e in abbondanza tutto il cibo necessario ai suoi abitanti.

Al giorno d'oggi Pitagora è considerato l'iniziatore e l'emblema stesso del vegetarianismo nell'Antica Grecia. Tale atteggiamento verso il mondo animale può essere giustificato dall'orientamento della sua filosofia della metempsicosi, o trasmigrazione dell'anima o dello spirito vitale dopo la morte in un altro corpo di essere umano, animale o vegetale.

Altri filosofi dell'antica Grecia tra i quali Socrate e Aristotele (solo per citare i più famosi) Plutarco, Plotino, Empedocle, Epicuro.. seguirono una dieta vegetariana.

Più tardi, tra il XII e il XIV secolo, si diffonde in Europa il catarismo: la convinzione che tutto il mondo materiale fosse opera del Male, esso comportava la negazione dell'atto sessuale in quanto ritenuto causa di prigionia per un altro spirito e pertanto i catari rifiutavano ogni alimento originato da un rapporto animale (carne e uova – ma non il pesce, in quanto in epoca medievale non era ancora nota la genesi per riproduzione sessuale degli animali acquatici).

Il vegetarianismo nell'età moderna – La Gran Bretagna è considerata la patria del vegetarianismo moderno. Fu un soldato (Roger Crab) ad emergere nella rivoluzione del Seicento degli anni quaranta, esso considerava la carne un lusso e causa di rialzo dei prezzi e di aggravamento della povertà. Nella seconda metà del seicento Thomas Tryon, scrittore inglese, denuncia il comportamento dell'europeo cristiano definendolo un oppressore intollerante il cui lusso e i cui sprechi «non possono essere mantenuti se non principalmente grazie alla grande Oppressione degli Uomini e degli Animali».

Nel Settecento il vegetarianismo inizia ad essere un argomento sostenuto e diffuso anche dai medici, in termini della salute e delle caratteristiche dell'anatomia e della fisiologia umana che, a

partire dall'apparato digerente, dalla dentatura e dalle mani, dimostrerebbero la natura vegetariana dell'uomo.

L'ottocento e la costituzione della Vegetarian Society – Essa fu fondata il 30 settembre 1847 a Ramsgate; in seguito, associazioni vegetariane furono istituite anche in Germania, Francia e in Italia solo nella seconda metà del Novecento. Figure celebri vegetariane tra Ottocento e Novecento furono: Richard Wagner, esso riteneva che la carne fosse il male che aveva contaminato la razza ariana, Lev Tolstoj, che nel corso di una profonda crisi spirituale fu portato ad adottare una posizione di non-violenza nei confronti degli oppressi, Mohandas Gandhi, trasferitosi a Londra diventò prima socio e poi dirigente della Vegetarian Society, George Bernard Shaw, diede un notevole contributo alla diffusione del vegetarianismo.

Il Novecento e la questione filosofica - Nel 1908 ci fu la fondazione dell'International Vegetarian Union. Durante gli anni sessanta del Novecento il vegetarianismo sarà molto diffuso nel nascente movimento di rivolta giovanile antiautoritaria come parte del rifiuto della vita borghese e della scelta di una povertà volontaria vissuta come indipendenza mentale e frugalità salubre per il corpo e lo spirito. Nel 1975 viene pubblicato *Liberazione animale*, del filosofo australiano Peter Singer, la prima opera contemporanea sui diritti animali che conosce una vasta diffusione internazionale. Singer fornisce argomenti razionali contro il pregiudizio e la discriminazione di specie (specismo) e indica il vegetarianismo come un obbligo etico nel rispetto della vita degli animali: secondo le conclusioni dell'autore, il piacere del palato offerto dalla carne animale all'uomo risulta irrilevante a fronte dei maltrattamenti subiti dall'animale nell'allevamento e della sua uccisione. In seguito Tom Regan scrisse *I diritti animali* (1983). Molti pensatori concordano che condurre una dieta vegetariana sia una scelta morale obbligatoria.

Ai giorni d'oggi – Negli ultimi decenni sono state molte le ricerche a constatare che, condurre una dieta priva di alimenti di derivazione animale, sia di notevole aiuto per la nostra salute. L'informazione e la sensibilizzazione a questo tema è in continua crescita; come lo è anche le persone che fanno una scelta vegetariana. Secondo Eurispes (Istituto di Studi Politici Economici e Sociali), è stato stimato che nel 2014 in Italia la percentuale di vegetariani è pari al 7,1% o 4,2 milioni di persone, contro ai 3 milioni e 720mila del 2013.

- Oriente Vs Occidente:

Oriente e Occidente sono due culture che hanno una percezione radicalmente opposta del ruolo svolto dall'alimentazione nella vita quotidiana.

In Occidente, dove mangiare è generalmente considerato come un atto innanzitutto destinato ad apportare all'organismo una fonte di energia essenziale per la sua sopravvivenza, l'alimentazione è concepita come un rifornimento in calorie e vitamine.

Al contrario, in Asia l'alimentazione è stata sempre associata al mantenimento della salute, quindi l'apporto di alimenti essenziali per colmare i fabbisogni energetici non può essere effettuato a discapito del benessere fisico e mentale.

Poiché il rifornimento energetico è il principale obiettivo perseguito dal regime alimentare occidentale, non bisogna stupirsi che esso sia basato essenzialmente sul consumo di proteine e grassi di origine animale, come la carne rossa e i prodotti caseari, mentre gli alimenti meno ricchi in calorie, come frutta e verdura, occupano un posto limitato.

Al contrario, gli orientali consumano frutta e verdura in abbondanza, la loro sorgente principale di proteine proviene soprattutto dalle leguminose, in particolare dalla soia, oltre che dal pesce, mentre assumono poca carne rossa e altri alimenti che contengono grassi animali saturi.

Oltre a questo squilibrio a favore di grassi saturi, numerose caratteristiche dell'alimentazione occidentale lasciano a desiderare riguardo al loro impatto sulla salute.

Nel 2005 è stato pubblicato *The China Study*, basato sui risultati del Progetto Cina, nel quale l'autore, il biochimico e nutrizionista T. Colin Campbell, responsabile della ricerca e direttore USA del Progetto Cina, interpreta i dati osservando la relazione tra cibo e malattie cardiovascolari, cancro e diabete e la possibilità di ridurre il rischio di contrarre queste patologie o arrestare e invertire un loro sviluppo in corso attraverso l'alimentazione.

I ricercatori del progetto hanno osservato come malattia coronarica, ictus e ipertensione, cancro della mammella, della prostata e del polmone, diabete e osteoporosi, principali responsabili di morti premature nei paesi occidentali. In Cina, dove il consumo di prodotti animali era fino a poco tempo fa molto scarso, avevano bassa incidenza, ma con lo sviluppo economico e l'industrializzazione sviluppata enormemente negli ultimi decenni, in Oriente, c'è un progressivo aumento dell'incidenza di queste malattie.

Lo studio conclude affermando che la dieta occidentale è da rivedere completamente; associando la possibilità di acquisto del mondo occidentale (fondamentalmente più ricco) con una dieta conseguita dagli orientali, la nostra salute avrebbe un riscontro profondamente positivo.

- Religioni:

Non esiste alcuna certezza che Dio abbia affidato davvero all'uomo il dominio sulle altre creature. E' invece più probabile che l'uomo si sia inventato Dio per santificare il dominio che egli ha usurpato sulla mucca o sul cavallo.

- M. Kundera - "L'insostenibile leggerezza dell'essere"

Ogni religione ha le proprie credenze e visione del mondo. Religioni occidentali come cristianesimo e islamismo si basano sulla concezione dell'uomo come unico animale creato ad immagine di Dio, questa concezione ha fatto sì che l'uomo si esaltasse al punto di considerarsi diverso da ogni altro animale, e non solo dal punto di vista dell'intelligenza, ma del diritto alla vita!

Altre religioni, principalmente orientali, hanno una visione del tutto differente:

Induismo:

L'induismo è religione più antica al mondo (tra quelle tuttora praticate), è nota per il rigoroso rifiuto all'uccisione di qualsiasi specie animale. L'industi motivano questa scelta principalmente con ragioni spirituali: secondo questa filosofia, la paura e l'aggressività provate dall'animale prima e durante l'uccisione si imprime profondamente nelle sue carni, portando chi ne consuma a sviluppare tratti animaleschi.

Buddhismo:

« Mangiare la carne spegne il seme della grande compassione. »

(Mahaparinirvana Sutra)

Il Buddhismo non prende posizioni forzate sul consumo o meno di carne; tuttavia, nelle scuole buddiste l'individuo è soggetto a certe esperienze di vita, e solo lui può scegliere il tipo di comportamento da adottare. Non importa molto *quello* che si fa, piuttosto il *perché* lo si fa e *come* lo si fa. Va da sé che il rispetto per tutti gli esseri senzienti è proclamato in tutte le scuole buddiste e vi sono molteplici esempi di maestri buddhisti che insegnavano la difesa della vita. Tutt'oggi in tutti i monasteri, templi e aree sacre erette per il Dharma è fatto divieto di uccidere esseri senzienti o di conservare armi. La regola alimentare monastica è generalmente vegetariana. Ciononostante il vegetarianismo non è propugnato come dottrina in alcune correnti buddiste. Nel Buddhismo Giapponese invece l'alimentazione vegetariana è la regola, e prodotti giunti in occidente solo di recente come il tofu o il seitan sono considerati alimenti tradizionali.

Giainismo:

Predicando un'assoluta non-violenza (ahimsa), il giainismo prevede una forma estrema di vegetarianismo: la dieta del fedele esclude anche molti vegetali e persino l'acqua viene filtrata al fine di non ingerire involontariamente piccoli organismi.

"Un vero monaco non deve accettare cibo e bevande tali specialmente preparate per lui che includono la macellazione di esseri viventi. Non deve partecipare a un pasto che contiene una sola particella di cibo proibito, ecco la Legge di chi è ricco di controllo. Se ci sono sospetti, non deve mangiare. Un uomo che controlla la sua anima e soggioga i sensi, non deve assentire all'uccisione di esseri viventi" (*Sutrakritanga*).

ETICA:

La dieta alimentare è in grado di condizionare l'individuo sul piano fisico, mentale e spirituale e incidere in modo determinante sulla felicità personale e sul destino collettivo dei popoli. Da una nuova cultura umana, fondata sulla consapevolezza delle possibilità personali di essere artefici della propria condizione fisica, psichica e spirituale e da una nuova sensibilità umana aperta alla condivisione e al rispetto di ogni essere vivente è possibile porre le basi per un mondo libero dalle malattie, dalla violenza e dal dolore.

“Gli animali umani, che incarcerano, mangiano e sfruttano gli animali non umani, fingono che questi non sentano dolore. E' necessaria infatti una netta distinzione tra noi e loro, se vogliamo farne ciò che vogliamo, se li indossiamo e li mangiamo senza avvertire rimorsi o sensi di colpa. Gli umani, che spesso si comportano con crudeltà verso gli animali, vogliono credere che essi non possano soffrire. In realtà il comportamento degli animali dimostra il contrario: essi sono troppo simili a noi.”

Carl Sagan e Ann Druyan - Scienziati - Tratto da: *Shadows of Forgotten Ancestors*, 1992

- Impatto ambientale degli allevamenti industriali:

Gran parte del mondo scientifico ha preso atto di come i cambiamenti climatici, che stanno producendo gravi danni umani e ambientali, siano causati dalle attività dell'uomo. Pochi sono a conoscenza del fatto che l'allevamento intensivo di animali è tra le attività che maggiormente hanno concorso e concorrono all'inquinamento climatico .

Negli ultimi 50 anni la temperatura media terrestre è aumentata di quasi 1 °C. Un recente studio ha rilevato come gli allevamenti intensivi siano responsabili dell'emissione in atmosfera di ben il 51% dei gas serra (GHG), soprattutto di anidride carbonica, metano e protossido d'azoto.

Nel Rapporto FAO del 2006 *Livestock's long shadow* (rapporto delle Nazioni Unite sulla cultura ed alimentazione) è stato calcolato che gli allevamenti intensivi producono il 18% di anidride carbonica, metano e ossido di azoto; mentre l'attività di trasporto via terra, acqua e mare ne causa il 14%. Il 72 % del metano totale derivante da attività umane emesso in atmosfera, proviene sia direttamente dai processi digestivi dei ruminanti (bovini, ovini, caprini) che dall'evaporazione dei composti presenti nel letame. Nel caso del monossido di azoto, gli allevamenti contribuiscono per il 65% alle emissioni antropogeniche totali di questo gas. L'NO₂ proviene da due fonti principali: una è l'impiego di fertilizzanti chimici a base di azoto, senza i quali l'agricoltura intensiva non potrebbe sussistere; l'altra è dovuta all'evaporazione dei composti azotati dai fertilizzanti e dal letame.

La deforestazione dovuta alla costruzione di allevamenti è in continuo aumento, con ciò le piante in grado di ripulire l'atmosfera calano drasticamente.

- Fame nel mondo:

Per produrre 1kg di carne sono necessari 15kg di cereali; l'80% di cereali coltivati dall'uomo vengono destinati agli animali da allevamento. La popolazione è in continuo aumento, un miliardo di persone soffre la fame e ogni anno 9.000.000 persone muoiono per mancanza di cibo.

Sul pianeta il 70% dell'acqua utilizzata è consumata dalla zootecnia e dall'agricoltura (i cui prodotti servono per la maggior parte a nutrire gli animali d'allevamento).

Quasi la metà dell'acqua consumata negli Stati Uniti è destinata alle coltivazioni di alimenti per il bestiame. Gli allevamenti consumano una quantità d'acqua molto maggiore di quella necessaria per coltivare soia, cereali, o verdure per il consumo diretto umano. Per avere un chilo di carne servono 15.000 litri di acqua (per un chilo di verdura 3.000 litri). Una vacca da latte beve 200 litri di acqua al giorno, 50 litri un bovino o un cavallo, 20 litri un maiale e circa 10 una pecora.

Il settimanale Newsweek ha calcolato che per produrre soli cinque chili di carne bovina serve tanta acqua quanta ne consuma una famiglia media in un anno.

Circa 884 milioni di persone non hanno accesso a fonti sicure e pulite di acque potabili; oltre 2,6 miliardi di persone risultano prive dei servizi igienici essenziali: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sono necessari dai 50 ai 100 litri pro capite al giorno di acqua per assicurare condizioni adeguate alla prevenzione delle malattie. Si calcola che questi 884 milioni di persone al mondo, hanno a disposizione meno di 5 litri al giorno pro-capite.

- Rispetto per la vita:

Varie sono le ragioni etiche a sostegno di una scelta per un'alimentazione vegetariana, è il rispetto alla vita che conduce a non uccidere e ad usare violenza sugli esseri viventi senza discriminazioni sulla base della loro specie. L'uomo nei secoli ha acquisito una certa empatia verso animali detti "da compagnia". Ogni cultura ha differenti abitudini alimentari, per noi europei pensare di mangiare cani o gatti come succede in certe abitudini alimentari orientali è un affronto e ne rimangono disgustati; al contrario, in India, mangiare carne di mucca – ritenuta sacra- è punibile con sanzioni e nei casi più gravi con l'imprigionamento.

Se ci fosse un rapporto più diretto fra animali da carne e uomo forse, solo allora, ci si renderebbe conto di quanto esso non sia solo cibo, ma sia in principio un essere vivente, un essere capace di soffrire.

"Se un essere soffre, non ci può esistere nessuna giustificazione morale per rifiutarsi di prendere in considerazione tale sofferenza"
Peter Singer

Ad ogni essere vivente deve venir riconosciuto il diritto di non soffrire, e qualunque discriminazione, verso altre razze o altre specie, è una sfida a un principio morale che riguarda tutti: l'uguaglianza.

... Alcuni vegetariani famosi:

Aristotele (384 - 322 a.C.) - filosofo greco
Cicerone Marco Tullio (106 - 43 a.C.) - uomo politico, oratore e scrittore romano
Darwin Charles Robert (1809 - 1882) – naturalista
Edison Thomas Alva (1847 - 1931) - inventore americano
Einstein Albert (1878 - 1955) - fisico di origine tedesca
Flaubert Gustave (1821 - 1880) - romanziere francese
Francesco d'Assisi (1182 - 1226) - fondatore dell'ordine francescano
Freud Sigmund (1856 - 1939) - neurologo e psichiatra austriaco
Hugo Victor Marie (1802 - 1885) - poeta e scrittore francese
Jung Carl Gustav (1875 - 1961) - psicologo e psichiatra svizzero
Kafka Franz (1883 - 1924) - scrittore boemo
Leonardo da Vinci (1452 - 1519) - artista e scienziato italiano
Mazzini Giuseppe (1805 - 1872) - patriota italiano
Newton Isac (1642 - 1727) - scienziato inglese
Nietzsche Friedrich Wilhelm (1844 - 1900) - filosofo tedesco
Pascal Blaise (1623 - 1662) - filosofo, matematico e fisico francese
Pitagora (570 - 497 a.C) - filosofo e matematico greco
Platone (427 - 347 a.C.) - filosofo greco
Plutarco (46 - 127 d.C.) - filosofo e poligrafo greco
Rousseau Jean Jacques (1712 - 1778) - scrittore svizzero di origine francese
Schopenhauer Arthur (1788 - 1860) - filosofo tedesco
Shaw Bernard (1856 - 1950) - autore drammatico, saggista, critico irlandese
Socrate (460 - 399 a.C) - filosofo greco
Tesla Nikola (1856 - 1943) - ingegnere elettronico americano di origine iugoslava
Tolstoj Lev Nikolaevic (1828 - 1910) - scrittore russo
Van Gogh Vincent (1853 - 1890) - pittore olandese
Voltaire Francois Marie Arouet (1694 - 1778) - scrittore e filosofo francese
Wagner Richard (1813 - 1883) - compositore tedesco
Umberto Veronesi - Ministro della Sanità

Fonti :

Ho preferito unire un gran numero di articoli piuttosto che la lettura di libri, questo perché pur essendo un argomento sempre più diffuso i dati sono in continuo cambiamento.

Ho poi letto parti di “Liberazione animale” di Peter Singer.

www.ilnutrizionista.eu

www.wikipedia.it

www.vegan3000.it

www.ilcambiamento.it

www.corriere.it

www.benessere.com

www.oggiscienza.wordpress.com

www.lav.it

www.noi-animali.org