

Perché sono vegetariano

di Umberto Veronesi

Sulla mia posizione di convinto sostenitore dei diritti degli animali sicuramente molto ha influito la mia infanzia. Sono nato in una cascina lombarda e gli animali sono stati i miei primi amici e compagni di giochi. Non percepivo alcuna scala gerarchica fra gli animali, e dunque i cavalli o i vitelli non erano meno amici miei dei cani o dei gatti. Ho capito in fretta che i mammiferi sono evoluti, intelligenti, ti riconoscono, ti seguono, ti amano, sono nevrotici, sono gelosi. Non possono parlare, ma comunicano con lo sguardo, un movimento della coda o della zampa che può consolare ed esprimere condivisione e solidarietà più di tante parole. Ovviamente gli animali sono diversi fra loro, e la loro capacità di interloquire con noi umani dipende anche dal tempo che passiamo con loro e dall'affetto che trasmettiamo: una mucca che vive nella stalla non sarà mai comunicativa come un cucciolo di cane che alleviamo in casa come un figlio. Tuttavia non ho mai potuto accettare come la nostra società può considerare normale mangiare un agnellino, ma assolutamente scandaloso mangiare un cucciolo di cane. Chi, come me, ama tutti gli esseri viventi, li vede come parte di un unico disegno biologico, e li rispetta, non fa distinzione fra animali di serie A e di serie B: semplicemente trova assurdo torturarli, ucciderli e ingoiarli. Mangiare carne è «digerire le agonie di altri esseri viventi» diceva Marguerite Yourcenar. Inoltre sono pacifista e mite di natura. Dunque non tollero nessuna forma di violenza, anche quella perpetrata nei confronti degli animali, che non possono difendersi e far valere le proprie ragioni.

Eppure quotidianamente, nell'indifferenza generale, la violenza viene inferta a tutti **gli animali da allevamento**. Su 4 miliardi di capi di bestiame da allevamento 2 miliardi ogni anno vengono macellati. Non si può restare insensibili davanti al trattamento crudele cui sono sottoposti bovini, ovini, pollame, maiali. Sono ormai considerati "macchine di trasformazione" di una merce a costo noto (i mangimi) in un'altra (la carne) il cui prezzo deve essere remunerativo al massimo, detratte le spese di allevamento che devono risultare contratte al minimo.

Questa **logica di mercato** scatena la violenza totale nei confronti degli animali da allevamento, che vengono letteralmente torturati: immobilizzati per impedire il movimento, ingozzati di cibo e anche percossi crudelmente (come succede in Giappone) perché il muscolo si spezzi e la carne risulti più gustosa.

Anche **la pratica della macellazione** è violenza allo stato puro e risveglia un senso di ripugnanza nel vedere come l'animale viene inizialmente solo stordito per poi essere sgozzato in modo che la morte avvenga per dissanguamento (questo è quanto impone la legge sulla macellazione), affinché la sua carne prenda un colorito più chiaro.

Questo dolore tremendo e inutile ha conseguenze disastrose per la vita dell'uomo e del pianeta. Sono vegetariano per amore della vita e degli animali, tuttavia mi sto sempre più profondamente convincendo che la scelta vegetariana è anche un atto di responsabilità nei confronti della salute propria e degli altri, del rispetto

dell'ambiente, e di coscienza delle disuguaglianze alimentari che fanno sì che metà del mondo si intossichi per il troppo cibo e l'altra metà soffra e muoia per la sua mancanza.

In un mondo che ha fame, il consumo di carne costituisce uno spreco economico enorme, e l'ascoltato economista e sociologo Jeremy Rifkin ne ha dato una dimostrazione in cifre: se nel mondo ci sono 800 milioni di persone che soffrono la fame è perché gran parte del terreno coltivabile viene dedicato a farvi nascere foraggio e cibo per gli animali da carne. Ogni anno sono destinati a bovini, ovini, suini e polli circa 150 milioni di tonnellate di cereali. Con uno spreco finale enorme, perché se facciamo un bilancio tra quanto nutrimento s'impiega per allevare un animale da carne e quanta resa se ne ha ai fini dell'alimentazione umana, vediamo che il conto non torna. È molto più conveniente impiegare direttamente nell'alimentazione umana un chilo di cereali (può nutrire più persone in un giorno, e non ha sprechi) che impiegarne la stessa quantità per nutrire un animale da macello. Un miliardo e 400 milioni di bovini sono allevati nei 5 continenti e ciascun capo produce 500 litri di metano. Gli allevamenti intensivi producono fino a tre tonnellate di liquami per ogni cittadino, inquinando il sottosuolo, e l'evaporazione dei liquami è tra le cause principali delle piogge acide. L'America meridionale, per fare posto agli allevamenti, distrugge ogni anno una parte della foresta amazzonica grande come l'Austria. Per produrre la stessa quantità di cibo, l'allevamento intensivo consuma 70 volte più acqua della coltivazione e si è calcolato che la dieta di un tipico mangiatore di carne "costa" all'ambiente 5.400 litri di acqua al giorno.

Mangiare carne danneggia non solo l'ambiente ma anche il nostro organismo. Le malattie più gravi della nostra era (cancro, malattie cardiovascolari, diabete, obesità) sono legate ad un consumo eccessivo di grassi di origine animale.

Sappiamo ad esempio che il 30% dei tumori è dovuto all'alimentazione troppo ricca di grassi insaturi, quelli di origine animale; alcune forme, come il cancro intestinale, sono direttamente correlate al consumo di carne mentre altre, come il tumore dell'endometrio, sono legate all'obesità.

La correlazione fra un'alimentazione troppo ricca di carne e di grassi animali e tumori probabilmente esiste solo in quanto il grasso animale – che in sé non è pericoloso – veicola facilmente i residui dei pesticidi, erbicidi e fungicidi che si usano in agricoltura, il fall-out radioattivo, il benzopirene che emana dalle città inquinate. Attraverso tutti gli alimenti che ingeriamo, noi immettiamo nel nostro organismo una certa quantità delle sostanze tossiche solubili disperse nell'ambiente. Queste sostanze si accumulano più facilmente nel tessuto adiposo, dove rimangono per molto tempo esponendoci più a lungo ai loro effetti tossici. Frutta e verdura sono alimenti poverissimi di grassi e ricchi di fibre: queste, agevolando il transito del cibo ingerito, riducono il tempo di contatto con la parete intestinale degli eventuali agenti cancerogeni presenti nella dieta quotidiana. Non è così per gli alimenti di origine animale. Quando ingeriamo una quantità eccessiva di calorie sottoforma di proteine, grassi e zuccheri, queste vengono convertite in molecole di trigliceridi e accumulate

nel tessuto adiposo come depositi di riserva. È proprio qui, nel grasso corporeo, che più facilmente si accumulano le sostanze dannose presenti nell'ambiente.

Non ci sono dubbi che un'alimentazione povera di carne e ricca di vegetali sia più adatta a mantenerci in salute.

Frutta e verdura, oltre a contaminarci molto meno degli altri alimenti, sono scrigni di preziose sostanze che consentono di neutralizzare gli agenti cancerogeni, di "diluirne" la formazione e di ridurre la proliferazione delle cellule malate. Gli antiossidanti in particolare proteggono l'organismo dai radicali liberi, cioè da quelle molecole che, per la loro instabilità chimica, possono alterare la struttura delle membrane cellulari e del materiale genetico.

Io sono convinto poi che la carne non sia necessaria al nostro organismo; considerando il fatto che in termini evolutivisti l'uomo è un primate, e che noi abbiamo mantenuto le caratteristiche metaboliche fondamentali dei primati che sono rimasti vegetariani, comprendiamo come il nostro corpo sia programmato proprio per il consumo di frutta, verdura e legumi. Una dieta priva di carne non ci può in alcun modo indebolire, e lo prova il fatto che un neonato nei primi mesi quadruplica il peso che aveva alla nascita nutrendosi solo di latte. La carne non è indispensabile alla nostra alimentazione, nemmeno durante lo svezzamento: le proteine necessarie al nostro organismo, oltre che nella carne e nei cibi di origine animale, si trovano anche in molti vegetali, come i legumi. È dunque possibile trarre dal mondo vegetale una dieta ricca e variata capace di fornirci vitamine, proteine, zuccheri e grassi vegetali in modo completo e calibrato.

Come scienziato ho dovuto anche affrontare il tema delicatissimo della sperimentazione sugli animali.

Fortunatamente il movimento animalista, a cui sono sempre stato favorevole, è molto forte nel mondo e ha molti meriti, tra cui quello di aver imposto precisi limiti alla sperimentazione animale e di aver promosso lo sviluppo di metodi di studio (su modelli matematici, su colture cellulari e altri ancora) che oggi sono un punto fermo a livello internazionale. Oggi il lavoro degli scienziati operanti nei migliori centri di biomedica è sottoposto, in Italia come all'estero, al controllo dei comitati etici, presenti in ogni istituzione, la cui raccomandazione dice che «fattore essenziale della ricerca sull'animale è l'assenza di dolore, di angoscia e anche di semplice disagio». Le stesse riviste scientifiche non pubblicano studi che abbiano comportato maltrattamenti di animali.

Il rispetto per la vita è una delle grandi conquiste dell'uomo, è un segno di civiltà. E la vita non è solo la "nostra" vita, ma anche quella di tutto ciò che ci circonda. Chi rispetta la vita deve rispettarne ogni forma. Gli animali, soprattutto i mammiferi, hanno un elevato livello di consapevolezza, coscienza, sensibilità e molti di loro hanno la capacità di sviluppare sentimenti.

Condividono la nostra biologia e sono dotati di coscienza e per questo hanno il diritto di non essere uccisi e di essere rispettati. Rispettando gli animali, rispettiamo noi stessi, la natura di cui facciamo parte e, soprattutto, rispettiamo il valore della vita. **Uccidere gli animali per l'alimentazione o per sport è un atto di violenza e un segno di arretratezza morale.** Anche gli animali soffrono, e chi per crudeltà, o peggio per divertimento, infligge loro sofferenze, non dovrebbe far parte del mondo civile».

Estratto da:

<http://www.farefuturofondazione.it/ff/page.asp?VisImg=S&Art=1079&Cat=1&IdTip o=0&TB=Charta%20Minuta&CCA=54>