

SAGGIO BREVE

Ambito socio-economico

Dieta mediterranea, vegetariana o vegana: solo una moda o una scelta di vita? Esponi la tua tesi su questo argomento prendendo spunto dai documenti forniti e dalle tue esperienze personali.

Che cos'è il veganismo e la dieta vegana

Wikipedia, s.v. Veganismo

Il veganismo è un movimento filosofico basato su uno stile di vita fondato sul rifiuto – nei limiti del possibile e praticabile – di ogni forma di sfruttamento degli animali (per alimentazione, abbigliamento, spettacolo e ogni altro scopo). La sola pratica alimentare di una dieta a base vegetale con l'esclusione di tutti i cibi di origine animale, separata dall'aspetto etico, è definita **vegetalismo**[13]. Il vegetalismo può avere all'origine motivazioni etiche (se tale pratica alimentare viene adottata all'interno del veganismo), ma può anche essere dettata da ragioni di altra natura (quando tale pratica alimentare fa parte di una più ampia concezione di vita salutistica, ecologista o religiosa).

Il vegetalismo, oltre alla dieta vegana classica, comunemente adottata nel veganismo, comprende anche altre diete più restrittive che non implicano l'uso di ingredienti di origine animale, come la crudista vegana, la fruttariana o la dieta senza muco. Colui che adotta il veganismo come filosofia di vita viene definito **vegano** (o, con prestito dalla lingua inglese, **vegan**) mentre il termine **vegetaliano** indica strettamente un soggetto che segue un regime alimentare vegetariano, per lo più nella forma di una dieta vegana classica.

Il veganismo può essere considerato la prassi della teoria antispecista e, nella pratica quotidiana, si traduce nel rifiuto di acquistare, usare e consumare, per quanto possibile e praticabile,[14] prodotti derivanti da sfruttamento e uccisione degli animali, nonché il rifiuto di dedicarsi, partecipare e sostenere attività che implicano un uso dell'animale o la sua uccisione.

Fine del veganismo è non partecipare allo sfruttamento e all'uccisione sistematica, intenzionale e non necessaria degli animali, evitando il sostegno ad attività quali l'allevamento degli animali per l'alimentazione umana, la sperimentazione sugli animali, la caccia e così via. Un vegano etico pertanto rifiuta l'idea che l'uomo abbia il diritto di disporre della vita degli altri animali come meglio crede, ma realisticamente riconosce che la semplice esistenza di un essere umano implica la morte accidentale e non intenzionale di altre creature.

Scelte alimentari tema di conflitto familiare

Marino Niola, «La Repubblica» 29 maggio 2015

UNA volta i divorziati litigavano per gli alimenti. Adesso per l'alimentazione. L'episodio dei due genitori di Bergamo spalanca scenari degni di *Hungry hearts*, il film di Saverio Costanzo che racconta la storia drammatica del conflitto tra un padre onnivoro e una mamma vegana.

E la decisione del giudice, costretto a imporre ex iure una dieta salomonica, è la prova che ormai il cibo sta diventando sempre più un fattore di divisione. Un'arma impropria da usare nelle guerre coniugali tra persone che hanno credi nutrizionali diversi. Perché appartengono all'una o all'altra delle tribù alimentari che oggi sono in crescita esponenziale. Ciascuna si identifica nelle sue passioni e ossessioni. Nei suoi totem e nei suoi tabù.

Vegetariani contro carnivori, vegani contro gluten free, macrobiotici contro paleodietisti. E ci sono perfino i *vegansexual*, che si rifiutano di fare sesso con chi mangia carne per paura della

contaminazione. È una sorta di integralismo dietetico, di jihad proteica che espelle dalla tavola un cibo dopo l'altro. Il risultato è una crociata ipersalutista, che non si limita a escludere dalla propria dieta determinati alimenti, ma esclude dal proprio mondo le persone che li mangiano.

Ben duemila anni fa Sant'Agostino, nel suo celebre trattato sulle eresie, diceva che un regime troppo intransigente provoca liti familiari e separa la moglie dal marito. Evidentemente è stato buon profeta. Visto che oggi polpette e cotolette possono diventare la continuazione della guerra con altri mezzi. Bombe caloriche per rappresaglie parentali.

Domande sull'alimentazione eco-sostenibile

R. Salvadori, Il Corriere della Sera 31 marzo 2015

«Il sistema alimentare sta distruggendo l'ambiente, da cui dipende il futuro della produzione alimentare nel mondo» ha affermato Tara Garnett, del Food Climate Research Network.

1 - In pratica, che cosa significa essere amici dell'ambiente, a tavola?

«Semplificando, significa adottare un modo di mangiare non solo accessibile a tutti e in grado di fornire una corretta nutrizione, ma anche rispettoso delle risorse naturali del pianeta, pur in considerazione delle specifiche esigenze economiche del settore agroalimentare di ciascun Paese» spiega Marisa Porrini, direttore del Dipartimento di Scienze per alimenti, nutrizione, ambiente dell'Università di Milano.

2 - Che vantaggi pratici può trarre ciascuno di noi da scelte alimentari sostenibili?

Mangiando il necessario, senza strafare, si fa un favore sia alla propria salute sia a quella dell'ambiente. Secondo Garnett il sistema agroalimentare contribuisce nel mondo a produrre il 20-30% di emissioni di gas a effetto serra. Nella Ue l'aumento intensivo della produttività e dei raccolti degli ultimi decenni ha messo a rischio il 45% del suolo e il 40% delle risorse agricole».

3 - Che cosa dovremmo mettere, allora, preferibilmente, nel piatto?

Frutta, verdura, legumi, pane, pasta, che secondo i nutrizionisti dovrebbero rappresentare la base dell'alimentazione quotidiana, stando ai calcoli degli esperti sono anche i cibi per la cui produzione il pianeta fatica di meno. Più "costosi" in termini ambientali sono alimenti di origine animale come carne, salumi, formaggi. Si calcola che gli allevamenti per produrre carni, latte, uova generino il 14,5% delle emissioni di gas a effetto serra e utilizzino il 70% del terreno agricolo.

4 - La dieta mediterranea è "sostenibile"?

«La dieta mediterranea oltre a essere riconosciuta come la più salutare è anche un modello ideale di dieta sostenibile, perché si basa soprattutto su verdura, frutta, legumi, pasta, pane, riso, che sono a più o meno basso impatto ambientale, e poca carne» afferma Sandro Dernini, segretario generale della Fondazione Internazionale Dieta Mediterranea. «I calcoli ci dicono, per esempio, che il ciclo di vita di un litro di latte può produrre una quantità di gas serra che è circa due volte e mezzo più alta di quella di un kg di pomodori, ma ben 36 volte più bassa di una pari quantità di carni rosse. Ma è comunque difficile mettere a confronto alimenti così diversi dal punto di vista nutritivo» osserva Massimo Marino, della società Life Cycle Engineering. La dieta mediterranea è dunque il modo di nutrirsi più vicino al modello proposto dai nutrizionisti-ambientalisti, che suggeriscono di mangiare vegetariano tutti i giorni e la carne solo due volte alla settimana.

5 - Chi mangia hamburger e bistecche dovrebbe dunque sentirsi in colpa?

«No. Le raccomandazioni non sono di escludere, ma di non esagerare» dice Porrini. Importata dagli Usa, la dieta che mette carne in tavola almeno una volta al giorno si sta diffondendo nei Paesi del Mediterraneo. Oggi nel mondo si allevano 3 miliardi di animali utilizzando il 40% del raccolto di cereali. Alimenti che, almeno in parte, potrebbero nutrire direttamente una bella quota della popolazione del pianeta.

6 - Bisognerebbe allora mangiare come i vegani, escludendo cibi di origine animale?

«Vero amico dell'ambiente è chi ha una dieta equilibrata e varia, senza preclusioni dogmatiche» dice Dario Frisio, presidente della Facoltà di Scienze agrarie e alimentari dell'Università di Milano. Equilibrio ambientale e produzione agricola necessitano di una certa quantità di allevamenti: in

montagna, ad esempio, possono essere l'unica risorsa della popolazione, che cura il territorio evitando dissesti».

«Non è tornando a un'agricoltura antica e con diete difficili da seguire che si nutre il pianeta, - conclude Dario Casati, della Facoltà di agraria dell'Università di Milano - servono tecniche agricole più sostenibili, grazie a ricerca scientifica e tecnologia».

Umberto Veronesi spiega il perché dell'alimentazione vegana

«Il Corriere della Sera» 3 luglio 2015

«Mezzo mondo è vegano, lo sono storicamente popolazioni in India e Giappone», dice Umberto Veronesi, oncologo innovatore, conosciuto in tutto il mondo per la sua attività sulla prevenzione e la cura del cancro.

Vegetariano per ragioni etiche, chiarisce, ecologiche, come spiega più avanti, ma anche il motivo che ha nome «salute» non è lontano dalla scelta veg se, come commenta lo scienziato, diventare vegani può allungare anche di dieci anni la vita: «Nella frutta e nella verdura non ci sono elementi pericolosi per la salute, e ci sono meno inquinanti di quelli che si trovano nella carne».

Il nostro organismo, spiega il professore è programmato proprio per il consumo di frutta, verdura, legumi, cereali. Non fa differenza quello dei più piccoli, che si nutrono solo del latte materno per i primi mesi di vita e quadruplicano il loro peso. La denutrizione nei paesi Occidentali è estremamente rara perché il problema importante nella nostra parte di mondo è legata, al contrario, alla sovranutrizione di cui soffre parte della popolazione in Europa, Canada e Stati Uniti. «Da una parte della Terra si muore per denutrizione mentre dall'altra parte ci si ammala per eccesso di cibo. Troppo cibo e troppa carne portano conseguenze per il nostro fisico». Responsabile di questa ingiustizia alimentare è anche il consumo di carne e le nuove generazioni se ne stanno accorgendo, osserva il professor Veronesi. «Sempre più persone scelgono di diventare vegane perché non sopportano di veder uccidere gli animali; altre invece si rendono conto della catastrofe a cui andiamo incontro se non cambiamo le abitudini alimentari dell'Occidente». Perché oltre all'amore per gli animali e alle considerazioni mediche, c'è questo aspetto che lo scienziato invita a considerare: i cereali destinati a nutrire i quattro miliardi di capi di bestiame che ingrassano la popolazione sovralimentata potrebbero infatti essere utilizzati per sfamare i popoli dei Paesi più svantaggiati.

«È una situazione assurda», sbotta Veronesi. Che spiega come mai la carne non sia un alimento sostenibile — per la quantità di acqua e energia che servono per l'allevamento e la macellazione — e come ci sia bisogno di un ripensamento generale delle risorse per non avere un effetto a catena distruttivo. Ma soprattutto, per venire incontro alla crescita costante della popolazione mondiale, che ha raggiunto ormai i sette miliardi di persone.

I dubbi del nutrizionista Giorgio Calabrese sulla dieta vegana

«Il Corriere della Sera» 3 luglio 2015

Professore universitario di alimentazione e nutrizione umana, consulente del ministero della Salute, Calabrese è conosciuto come un grande sostenitore della dieta mediterranea. E insieme ai consigli per un'alimentazione sana sostiene che la scelta vegana è da sconsigliare per i bambini: «Capisco la volontà di trasmettere ai figli le proprie convinzioni. Della carne si può fare a meno, certo, ma la si deve sostituire con uova, latte e latticini, freschi o stagionati. Se si rinuncia anche a questi il corpo non può crescere sano».

Nel classico menù vegano fatto di cereali integrali (riso, orzo, farro, miglio, cous cous), legumi (piselli, ceci, fagioli, lenticchie), patate e grandi quantità di altre verdure, secondo molti nutrizionisti a cui appartiene anche Calabrese, la probabilità di deficit di alcuni nutrienti è maggiore, se si eliminano del tutto i prodotti di origine animale, soprattutto nell'alimentazione di un organismo in via di sviluppo. Per stare bene i più piccoli hanno bisogno di alcune sostanze, spiega ancora Calabrese, che si trovano negli alimenti di origine animale, come gli amminoacidi essenziali, il ferro eme e la vitamina B12: «Quello che mi sento di consigliare è una dieta lacto ovo vegetariana per i bambini, invece alcuni genitori rifiutano qualsiasi prodotto che derivi dal mondo animale compreso il miele. Questa è spesso integralismo».

Non c'è solo il problema della carenza di alcuni nutrienti: una dieta ricca di fibre vegetali finisce per «sequestrare» altre sostanze, dal calcio alle proteine, e non farle arrivare all'organismo, «come una tanica forata che non riesce a dare benzina alla macchina». Bene evitare l'eccesso di grassi saturi di origine animale, su questo non ci sono dubbi, ma la distinzione tra un regime alimentare vegetariano, che comprende uova e latticini, e quello vegano che invece li esclude e obbliga a rinunciare del tutto a proteine nobili e ferro, è d'obbligo per il medico.

Senza latte né uova non riusciamo ad assumere la vitamina B12, molto importante, tra l'altro, nella formazione dei globuli rossi e per il sistema nervoso. Poi c'è il problema del ferro: se di origine vegetale, viene assorbito dal corpo in quantità minime, mentre, se di origine animale, supera l'80% di assorbimento. «Quel che si evita con tanta cura in natura deve poi essere per forza assunto con delle capsule. Se un regime alimentare che aspira a essere il più naturale possibile deve ricorrere a delle pastiglie, qualche incongruenza c'è». Critica quindi le estremizzazioni nelle scelte alimentari e afferma che vale poco confrontare queste diete con quelle delle popolazioni di altre parti del mondo: «Non è possibile confrontarle perché le aspettative di vita sono molto diverse», conclude il medico.