

Pro



- ▶ Riduce il rischio di diabete
- ▶ Contrasta l'ipertensione
- ▶ Previene l'obesità
- ▶ Combatte le patologie cardiovascolari
- ▶ Aiuta a prevenire alcune forme di cancro, come quello al colon
- ▶ Evita di ingerire le sostanze tossiche e inquinanti o i farmaci antibiotici e anabolizzanti dei mangimi



Non di so

La scelta vegetariana

In Italia, circa sette milioni di persone hanno deciso di "liberarsi" dalle proteine animali. Quali sono i motivi che sono alla base di tale regime alimentare? Per alcuni, preferire cibi "veg" è un modo per sentirsi più vicini a Dio.

di Agnese Pellegrini



in collaborazione con
padre Guidalberto Bormolini
scrittore e studioso di
Antropologia teologica

Le inchieste
esclusive di
BenEssere



Glossario

▶ LATTO-OVO-VEGETARIANISMO

esclude gli alimenti che derivano dall'uccisione diretta di animali sia terrestri sia marini, quali carne, pesce, molluschi e crostacei; ammette qualunque alimento di origine vegetale, i prodotti animali indiretti, alghe, funghi (di cui fanno parte i lieviti) e batteri (come i fermenti lattici).

▶ LATTO-VEGETARIANISMO

come il latte-ovo-vegetarianismo, ma esclude anche le uova.

▶ OVO-VEGETARIANISMO

come il latte-ovo-vegetarianismo, ma esclude anche latte e derivati.

▶ VEGETALISMO O VEGANISMO

esclude tutti gli alimenti di origine animale e ammette qualunque alimento di origine vegetale, oltre ad alghe, funghi e batteri.

▶ CRUDISMO VEGANO

ammette esclusivamente cibi vegetali non sottoposti a trattamenti termici oltre i 40 °C (è ammessa l'essiccazione).

▶ FRUTTARISMO

pratica alimentare a base di frutta, frutta secca e semi, consumo di ortaggi a frutto come pomodori, peperoni, zucchine e cetrioli.

Frutta e verdura facilitano la respirazione, alla base della meditazione

lo carne

tra salute e religione

Per tanti è una scelta di vita. Per molti è una questione di salute. Per quasi tutti è una presa di coscienza sul rispetto per gli animali. Ma per alcuni è soprattutto una scelta religiosa: astenersi dalla carne (e a volte anche da pesce, latte, uova e derivati) è un modo per entrare in comunione più stretta con Dio. È questa almeno l'idea dei cattolici vegetariani, che si sono riuniti in associazione per portare avanti, all'interno della Chiesa, le loro istanze "alimentari". Ma essere vegetariani, alla fine, fa bene o fa male?



Alcune vitamine, come la B12, non possono essere assimilate senza la carne

6%

degli italiani, secondo i dati Eurispes, ha detto basta all'uccisione degli animali

Contro



- ▶ Potrebbe comportare delle anemie
- ▶ Soprattutto la dieta vegana, può provocare carenza di calcio, vitamina D e vitamina B12
- ▶ Ha necessità di compensare le carenze con integratori
- ▶ Eliminare la carne e i prodotti di origine animale può rendere meno facile il mantenimento dell'equilibrio insulinico.





“Erbivori” famosi

► A partire da Pitagora, i più noti vegetariani dell'antichità sono il matematico Plutarco, il filosofo Porfirio, Leonardo da Vinci e Gandhi. Tra gli altri, Albert Einstein; tra gli sportivi Carl Lewis (vegano); tra le celebrità dello spettacolo Paul McCartney, Moby (vegano), Natalie Portman (vegana); tra i politici Bill Clinton (vegano); tra gli scienziati Umberto Veronesi.

Lisa Simpson



Leonardo Di Caprio



Michelle Pfeiffer



Tobey Maguire



I numeri



6%

degli italiani ha bandito carne e pesce scegliendo di diventare vegetariano (4,9%) o vegano (1,1%). Il dato è emerso dal Rapporto 2012 dell'Eurispes, secondo cui tale percentuale è aumentata di 2 punti in un solo anno.



66,7%

delle donne, verso il 30,8% degli uomini, sceglie questo stile di vita in virtù di una più spiccata sensibilità per gli animali.



42,3%

degli uomini, verso il 28,2% delle donne, sceglie di essere vegetariano o vegano soprattutto per il benessere fisico e la salute.



Un fenomeno in crescita

In Italia, secondo le ultime stime, circa sette milioni di persone hanno deciso di “liberarsi” dalla carne e di rifiutare, in questo modo, la sofferenza inflitta agli animali macellati. Certo, per molti è anche una moda, tanto che nelle grandi città italiane sono sorti ristoranti vegetariani che sono sempre più di tendenza. Ma è un fatto che, rispetto al 2012, il popolo dei no-carne è aumentato. Tra di loro, ci sono soprattutto giovani, tra i 25 ed i 34 anni, a riprova che oggi si diventa vegetariani per la voglia di vivere con un impatto minore sul pianeta. Un sesto di questi - l'1,1% della popolazione - sarebbero i vegani, contrari anche ad abiti in pelle o lana, al miele e a ogni forma di sfruttamento animale.

In realtà, mai come in questo campo, le statistiche non funzionano. Perché, accanto ai “veg” convinti, ci sono centinaia di migliaia di persone che, seppur non abolendo le proteine animali dalla loro ali-

mentazione, hanno comunque deciso di limitare il consumo di carne. Niente di nuovo: soltanto pochi decenni fa, la bistecca si mangiava una volta ogni tanto e un maiale sfamava la famiglia per un inverno intero.

Non mangiano assolutamente carne gli aderenti all'Associazione cattolici vegetariani (Acv; www.cattolicevegetariani.it; 347/64.66.50, 393/12.86.023), nata nel 2009 e presente in quasi tutte le Regioni italiane, con diversi gruppi di preghiera per il creato, gruppi di studio, e gruppi di sensibilizzazione. La loro, oltre a essere una scelta salutistica ed etica (tesa al rispetto e alla salvaguardia del creato), è soprattutto un'istanza religiosa e spirituale. Che prende spunto dalla Bibbia e dalla vita dei primi cristiani.

I cristiani mangiano bistecche?

Ma perché per i cristiani è tanto importante non mangiare carne? Secondo san Clemente, «coloro che fanno uso dei cibi più



Il convegno nazionale

L'arcivescovo Menichelli: «Responsabili del creato»

di Agnese Pellegrini

Per il terzo anno consecutivo, i vegetariani cattolici hanno celebrato il loro convegno nazionale. Hanno scelto Ancona e con loro ha condiviso un momento di riflessione monsignor Edoardo Menichelli, arcivescovo del capoluogo marchigiano (nella foto, sotto). «L'uomo è chiamato a custodire e a riconsegnare il creato», ha spiegato. «Siamo però in un tempo di ingordigia, che sazia pochi e affama molti», e ha aggiunto: «Tutti dobbiamo combattere questa devastazione impietosa e sacrilega che avviene nel mondo del benessere».

Al convegno è intervenuta anche, tra gli altri, la professoressa Rosanna Virgili, biblista, che ha affermato: «Oggi, purtroppo, la vita non è più di Dio. Deformare una mucca per farle produrre latte significa appropriarci e manipolare la vita degli animali, che è di Dio, come afferma la *Genesis*». Un concetto ribadito anche da don Roberto Pinetti, medico e docente di Teologia, mentre il teologo padre Luigi Lorenzetti ha affermato: «La realtà ultima è che tutti vivano. Quindi non vanno mangiati gli animali». Una teologia vegetariana, quasi, annunciata dal professor Paolo Trianni e dal monsignor Eugenio Binini, vescovo emerito di Massa Carrara.



I cattolici vegetariani sono nati nel 2009; presenti in molte Regioni italiane, hanno come obiettivo anche la sensibilizzazione nei confronti della natura

frugali, sono più forti, più sani e più generosi. E non solo sono più robusti, ma anche più saggi». Anche sant'Ambrogio insiste sull'utilità, per la salute corporale, del regime completamente vegetariano. E così san Bruno, san Filippo Neri, san Francesco d'Assisi e san Francesco di Paola. Chiarisce padre Guidalberto Bormolini: «Certi cibi possono facilitare il raggiungimento della quiete tanto necessaria alla meditazione, per la quale sono richiesti una respirazione e un battito cardiaco tranquilli, mentre alcuni alimenti spingono questi organi a una più intensa attività. Allo stesso modo, certi alimenti, ad esempio, nuocciono alla castità, ritenuta fondamentale per poter accedere a una seria esperienza spirituale».

Spiega Marilena Bogazzi, presidente Acv: «Oggi più che mai, è indispensabile una nuova riconciliazione con il creato, una riconciliazione che è innanzitutto con Dio e che porta così a riconciliarsi con il fratello e con la creazione». Tra i diversi im- ➔



L'ESEMPIO DEI SANTI
Molti mistici e santi avevano un rapporto speciale con gli animali e, quindi, non li mangiavano.





Un rosario "speciale"

► Lo statuto dell'Acv è stato riconosciuto da papa Benedetto XVI. Esiste anche il rosario dei vegetariani. Per chi volesse, può consultarlo all'indirizzo: www.cattolicevegetariani.it/content/preghiera/rosario-del-creato.html



Dietologi e nutrizionisti concordano che il regime latte-ovo-vegetariano è bilanciato in tutti i nutrienti e può essere praticato da tutti; non così per le diete più rigide

◉ pegni degli associati (tra cui numerosi sacerdoti), la preghiera quotidiana, personale e comunitaria, perché tutta la creazione venga liberata dalla sofferenza, secondo un principio di amore e rispetto per tutte le creature.

Una proposta più sana

In realtà, a parte queste istanze, legittime e condivisibili, che riguardano il piano etico, ideologico e spirituale, i medici non sono concordi sui vantaggi dell'alimentazione vegetariana. Perché, se certamente è auspicabile una ri-

duzione di carne dalle nostre tavole, è anche vero che, se non seguita nel migliore dei modi, una dieta "veg" potrebbe portare a carenze alimentari.

Dietologi e nutrizionisti sono concordi che il regime latte-ovo-vegetariano (per la definizione, vedi il Glossario a pagina 48) è praticabile e bilanciato a livello di nutrienti, purché comprenda al suo interno una presenza costante di proteine vegetali (fornite dai legumi) e non supplisca alla mancanza di carne con l'aumento del consumo di uova e di formaggi.

ACCORGIMENTI

Per chi sceglie di abbandonare arrosti e bistecche, il consiglio è di consumare molte proteine vegetali e non eccedere invece con i carboidrati.



Numerosi studi e ricerche hanno dimostrato che una dieta ricca di alimenti vegetali può diminuire notevolmente i rischi di incorrere in obesità, in patologie legate al sistema cardiovascolare, in ipertensione arteriosa, in alcuni tipi di diabete e anche, addirittura, in alcune tipologie di cancro.

Eliminando carne e pesce, inoltre, si evita di ingerire le sostanze tossiche e inquinanti presenti nella catena alimentare o i farmaci antibiotici e anabolizzanti usati nei mangimi. Ma al contempo la dieta vegetariana può comportare delle carenze di ferro (con conseguenti anemie) e proteine. La dieta vegana, in particolare, presenta una carenza di calcio, vitamina D e vitamina B12 (la cui mancanza comporta problemi molto seri come anemia, vertigi-

Il libro



► *Collaboratori del creato, la scelta vegetariana nella vita del cristiano.* A cura di Guido Bormolini e Luigi Lorenzetti, Libreria editrice fiorentina, 140 pagg., 14 euro.



Se realmente sei, come ti descrivi, il re degli animali - direi piuttosto re delle bestie, essendo tu stesso la più grande! - perché non eviti di prenderti i loro figli per soddisfare il tuo palato, per amor del quale ti sei trasformato in una tomba per tutti gli animali?

Leonardo da Vinci

ni, difficoltà di concentrazione, perdita della memoria, debolezza), che devono essere introdotte attraverso l'assunzione quotidiana di integratori.

A favore della dieta vegetariana, anche il fatto che non consumando proteine di origine animale, e quindi aumentando l'assunzione di antiossidanti, si riattiva il drenaggio corporeo e il fegato, i reni e l'intestino sono in grado di eliminare le scorie.

Insomma, se indicazioni universalmente valide non esistono, è sicuramente certo che aumentare il consumo di frutta e verdura, diminuendo quello di proteine animali, è un bene. Per noi stessi e per l'ambiente. Ovviamente, evitare estremismi e sottoporsi a regolari controlli medici è indispensabile e doveroso. ➔



I luoghi per ricaricarsi



EREMO NELLA NATURA, MINUCCIANO

L'Eremo della Beata Vergine del Soccorso, nel cuore della Garfagnana (Minucciano, Lucca) è abitato da due frati e un padre: sono vegetariani (e vegani nelle Quaresime). Tel. 0583/61.00.84.



SANTUARIO DI SANTA MARIA IN ANCONE

Gestito dal movimento cattolico dei Ricostruttori nella preghiera, ospita spesso ritiri o eventi aggregativi. Si mangia assolutamente vegetariano. Tel. 333/27.48.234, 055/41.75.36; santamariainacone@iricostruttori.com.



MONASTERO DI VALLECHIARA, RIETI

Monaci e monache vivono immersi nei misteri dei trent'anni di Gesù a Nazareth, recuperando la tradizione benedettina e cistercense, l'*Ora et labora*. Tel. 06/93.70.82.61.



Curiosità

NON SOLO MINIMI

Alcuni ordini religiosi praticano tutt'oggi l'astinenza dalla carne. Così, ad esempio, i Minimi, l'ordine religioso fondato da san Francesco di Paola, un eremita del XV secolo che dormiva per terra, portava barba e capelli lunghi, non mangiava né carne né pesce ma solo erbe crude spontanee e minestre di legumi. In tempi molto recenti, nel XIX secolo, san Giuseppe Cottolengo, dopo un periodo di crisi spirituale, fondò quattro comunità contemplative femminili e una maschile: a tutte diede la regola di non mangiare carne, esortandoli a nutrirsi di verdure, legumi, pane, minestra, formaggio e insalata.

Ancora oggi, l'ordine fondato da san Francesco di Paola è noto per la sua dieta e perché ne fanno parte sacerdoti molto longevi



Mario Tozzi «Il pianeta soffocato dalle mucche»

di **Roberta Maresci**



«Non mangio né carne, né pesce dal 1999. Sono vegetariano per ragioni ambientali, di salute e anche per quelle di carattere etico. Sarebbe una buona cosa per l'ambiente, se tutti consumassimo un po' meno carne», confida Mario Tozzi, il geologo e divulgatore scientifico più noto della Tv. «Il pianeta muore di bistecche. La carne sottrae foresta al mondo. Per ottenerne un chilo ce ne vogliono 9 di mangimi: gli animali di allevamento non consumano liberamente erba come si pensa, ma vengono "finiti" (come si dice) a cereali. E a chi verranno sottratti quei cereali, se non ad altri uomini, che per questo patiranno la fame? Un manzo di allevamento di 500 chili ne ha consumati 1.200 di granaglie, come a dire che, solo negli Usa, 157 milioni di vegetali, che potrebbero essere consumati dagli uomini, finiscono invece a produrre 28 milioni di tonnellate di carne. Carne cresciuta nello spazio di un foglio A4. Il fatto è che gli uomini non nascono carnivori né predatori, al contrario, come testimoniamo i ritrovamenti paleontologici per anni frantesi, eravamo prede di tigri dai denti a sciabola insieme ai mammoth. Dentizione, lunghezza dell'intestino e altri caratteri testimoniano che il nostro destino era mangiare vegetali e solo occasionalmente proteine di origine animale, carogne o animali malati cacciati per caso, un po' come fanno altri primati. Io sono diventato vegetariano per tre ragioni. Primo: ambientale. Il consumo di carne provoca deforestazione della foresta pluviale, desertificazione a causa del calpestio degli zoccoli,

inquinamento delle falde acquifere per via dei liquami, riduzione degli animali selvatici, surriscaldamento dell'atmosfera attraverso il metano, esaurimento di acqua dolce (un manzo da 450 kg "beve" la stessa quantità di acqua necessaria per tenere a galla un incrociatore) e malnutrizione: se i cereali del mondo fossero destinati solo all'uomo, un miliardo di persone non sarebbe denutrito. Un'altra ragione del mio essere vegetariano trova spiegazione nella salute: i dati medici dimostrano che un eccesso di consumo di carni produce malattie cardiovascolari, diabete e tumori. La terza ragione della mia scelta, è etica: uccidere animali per mangiare non mi piace ed è ormai inutile». Per questo nel carrello della spesa Tozzi mette tanta verdura e frutta a km 0. «E poi legumi secchi, biologici, fonte di proteine per chi non mangia carne». Ma è nel settore extra-alimentare che il geologo sceglie pile ricaricabili e lampadine a basso consumo energetico che, sottolinea, «fanno risparmiare anche sulla bolletta». I detersivi? «Solo quelli a basso impatto e in confezioni di plastica riciclata. Meglio poi le ricariche delle confezioni in cartone: fanno risparmiare sul prezzo e riducono i rifiuti. Largo ai tovaglioli di stoffa». Una spesa cosciente, dove anche il portafoglio ci guadagna. Seppur molti prodotti bio o biodinamici possono avere dei prezzi più alti rispetto ai convenzionali, se confrontati con quelli della carne vi è una differenza al ribasso. Infine, si tratta di una scelta che ci consente di non lasciare il nostro pianeta nelle attuali deprecabili condizioni attuali.

