

Consumo di carne e salute

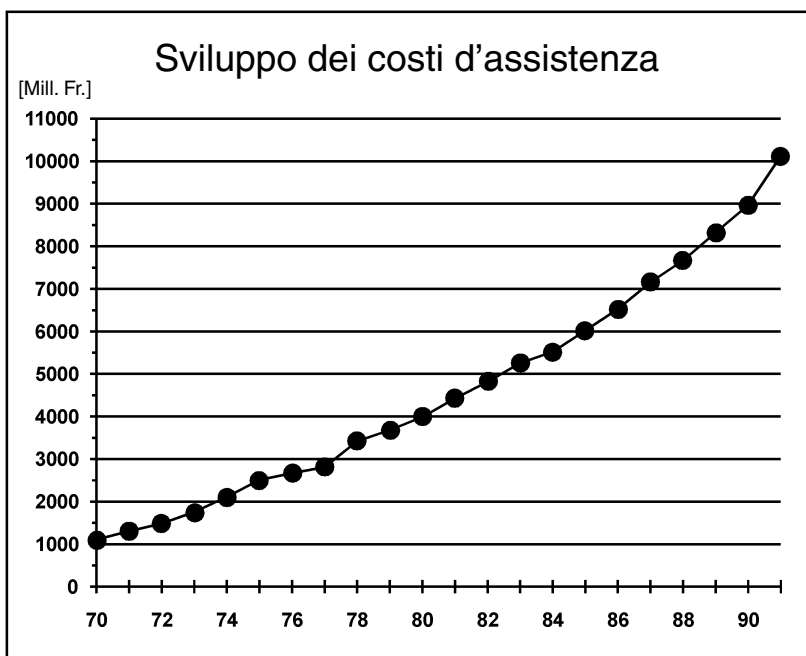
La sanità è sull'orlo di un collasso¹. Malgrado gli strumenti sempre più cari, e molti piccoli progressi nella medicina, il gruppo maggiore di malattie rimane tuttora intatto. Si tratta delle malattie da civilizzazione quali malattie del sistema cardiocircolatorio, cancro, diabete, obesità, Alzheimer, reumatismi, osteoporosi² allergie, neurodermite, AIDS, asma, e tante altre ancora. Benché la maggior parte di queste malattie venga considerata incurabile dalla medicina classica, molti malati potrebbero essere guariti o perlomeno le loro malattie prevenute o attenuate. un passo importante in questa direzione, sarebbe l'eliminazione delle proteine animali dall'alimentazione umana. Esistono già numerosi studi scientifici, svolti

soprattutto negli Stati Uniti, ma anche in Germania³, p. es. all'università di Giessen, al centro di ricerca sul cancro di Heidelberg e al ministero della salute di Berlino⁴, che provano questo punto. Tutti questi studi smascherano le riserve verso l'alimentazione vegetariana come dei pregiudizi chiaramente confutabili da analisi oggettive. Mi limito dunque a citare qui il Professor Dr. Claus Leitzmann e

Al di fuori della carne, ogni persona consuma in media 20g di grassi da macellazione al giorno, i quali sono stati aggiunti ad altri alimenti (p. es. in prodotti di pasticceria)

Rosmarie Schönhofer-Rempt dell'istituto di scienza dell'alimentazione dell'università di Giessen: «[l'alimentazione vegetariana] non porta a nessuna carenza, né di proteine, né di ferro⁵, calcio o vitamina B₁₂.⁶[...] in totale la scelta vegetariana, la quale oltre ad un'alimentazione salutare comporta il fare regolarmente dell'esercizio fisico e l'evitare sostanze tossiche, può essere considerata moderna. Sareb-

be auspicabile che questa conoscenza non venga considerata solamente dalla popolazione, ma anche da persone con potere decisionale concernente la salute della gente.»⁷



Sempre più studi arrivano alla conclusione, che biologicamente l'uomo è vegetariano, il che rende comprensibili gli enormi svantaggi del consumo di prodotti animali. IL dirigente⁸ dello studio sull'alimentazione e sulla salute⁹ più vasto mai condotto in Cina lo formula così: «In sostanza noi siamo una specie animale vegetariana e dovremmo consumare una maggiore varietà di alimenti vegetali minimizzando la nostra assunzione di alimenti animali.»¹⁰ Lo studio rivelò fra l'altro, che gli abitanti di paese che consumavano meno grassi e carne soffrivano meno di anemia (per mancanza di ferro) e osteoporosi (una malattia delle ossa legata alla mancanza di calcio) dei loro coetanei di città, più assidui consumatori di carne. Nonostante ciò molti medici consigliano ancora oggi il consumo di prodotti animali come profilassi di queste malattie! Purtroppo le pressioni delle industrie legate alla carne ed al latte, hanno reso finora impossibile una larga diffusione di queste conoscenze. Se dovessero comunque esserci dei dubbi su quale sia l'alimentazione naturale dell'uomo¹¹, si può ricor-

rere al seguente esperimento: date ad un bimbo una mela ed un coniglio vivo. Non accadrà mai che il bimbo giochi con la mela e mangi il coniglio. Ma neanche gli adulti hanno perso completamente la naturale avversione / attrazione per certi alimenti. Provate a lavorare alcune settimane in un mattatoio, ed aiutate in seguito un contadino nella raccolta della frutta. Dove vi sentirete più a vostro agio?

La rinuncia alla carne e una consumazione moderata (o nulla) di altri prodotti animali (quali uova, latte e latticini) contribuirebbero ad appianare gli odierni problemi della sanità, se non ci fossero gli interessi puramente economici di certi ambienti ad opporvisi (le entrate

«La carne è forza vitale – fintanto che vive.»

dalla vendita di carni ammontano a 7 miliardi di franchi all'anno, nella sola svizzera!) Per altro il vantaggio economico-politico globale di una popolazione sana è evidente. I costi economico-politici ad esempio, sono stimati a 400 milioni di franchi l'anno per i soli pazienti di osteoporosi!¹²

Nonostante questi fatti la Confederazione utilizza in media l'84% delle sue sovvenzioni agricole per sostenere la produzione di carne, latte e uova; solamente il 16% è a disposizione della produzione alimentare vegetale.¹³



Associazione Svizzera per il Vegetarismo (ASV), Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch
Per maggiori informazioni sul vegetarianismo si prega d'inviare un fax: 071 477 33 78
e-mail: ticino@vegetarismus.ch



- ¹ I costi totali della sanità svizzera ammontavano nel 1985 a 18 miliardi di franchi, nel 1990 a 26 mia di franchi, nel 1995 a 35 mia di franchi e nel 1996 già a 37 mia di franchi (secondo l'annuario statistico della Svizzera del 1994/1998). Le uscite per la prevenzione si aggirano sugli 1,8% delle uscite totali solamente!
- ² Vedi anche il foglio informativo SVV No.24: Prevenzione dell'osteoporosi. Il termine osteoporosi indica un'atrofia delle ossa ad uno stato patologico; l'osteoporosi si presenta sovente in persone d'età avanzata, soprattutto donne, e porta a fratture e deformazioni dello scheletro.
- ³ P. es. nel giornale medico 'Ärzte Zeitung', del 30.9.97: "scienziati stabiliscono la causalità fra il consumo di carne ed il cancro all'intestino crasso." Ulteriori indicazioni delle fonti <http://www.vegetarismus.ch/heft/97-4/krebs.htm>
- ⁴ P. es.: studio berlinese sui vegetariani-secondo comunicato dati di misurazione antropometrici e biochimici paragonati a non-vegetariani, medicina attuale dell'alimentazione, gennaio 1989
- ⁵ Vedi anche il foglio informativo SVV No. 17: ferro
- ⁶ Vedi anche il foglio informativo SVV No. 28: vitamina B₁₂
- ⁷ Tratto da "Spiegel der Forschung" del 3-4/88
- ⁸ Colin Campbel dell'Università Cornell
- ⁹ Diet, Life-style, and Mortality in China: A Study. Una vasta documentazione dello studio può essere vista anche in Internet: <http://www.human.cornell.edu/DNS/ChinaProject>
- ¹⁰ Citato in "Zur Lage der Welt 1992" secondo, The New York Times dell'8 maggio 1990
- ¹¹ Vedi anche la nostra ristampa No B8: "l'uomo: onnivoro o vegetariano? - Cosa ne pensano famosi naturalisti"
- ¹² Ossa e osteoporosi, opuscolo informativo NFP 18 "Biomedizinische Technik" (tecniche biomedicali) del Fondo Nazionale Svizzero per la Ricerca Scientifica, diffuso da: Università, ETH e Centro per l'osteoporosi di Zurigo
- ¹³ Valori medi degli anni 1986-88, totale delle sovvenzioni agricole: 7,2 mia di franchi svizzeri all'anno. Fonte: CASH, 3 agosto 1990