

**DISEGNO DI LEGGE  
PROMOZIONE DELLE DIETE ALIMENTARI VEGETARIANE**

**RELAZIONE**

L'intento pratico e culturale della presente proposta di legge – che riprende il testo di un'analogia proposta avanzata nel corso della XIII legislatura provinciale con il ddl n. 156 del 16 marzo 2006 - è quello di fornire ai vegetariani la possibilità di trovare ovunque piatti preparati senza prodotti di origine animale ed agli “onnivori” (considerando in particolare tra questi coloro che amano cibarsi di carne) uno spunto di curiosità, riflessione ed approfondimento. L'attuazione della presente proposta di legge non comporta spese per alcuno ma solo l'adeguamento e la differenziazione delle abitudini alimentari. Eventualmente, dunque, risparmi anziché costi. Risparmi a livello personale e familiare nell'acquisto dei prodotti per l'alimentazione e risparmi a livello di bilancio statale e regionale-provinciale in quanto si presume che un miglioramento nei regimi alimentari potrà ridurre i costi sociali e sanitari collegati alle patologie da essi generati. Le persone che, per una ragione o per l'altra, hanno adottato una dieta vegetariana sono, in Italia, alcuni milioni. Una popolazione in costante crescita, spesso penalizzata, che molte volte non ha la possibilità di vedere riconosciuti, a tavola, i propri diritti o le proprie aspirazioni. I vegetariani infatti vengono trattati ancora come stravaganti e folkloristici individui che si privano delle gioie del palato, delle delizie della carne o del pesce. Insomma, una sorta di masochisti un po' folli. La manifestazione culturale ed i comportamenti sociali delineati da *media* e consumismo hanno indotto una preoccupante ignoranza anche in campo alimentare, in un Paese che si distingue proprio per la gran varietà della propria cucina tradizionale e regionale. L'alimentazione vegetariana consentirà a tutti gli esseri umani di cibarsi, mentre quello dei carnivori rimane a tutt'oggi, a livello mondiale, un esclusivo club “ristretto e ingordo”. L'odierno consumo di carne risponde non ad esigenze dietetiche bensì alle mode ed alle consuetudini in corso di consolidamento di un mercato che impone, tramite i *media*, i propri bisogni commerciali ai consumatori. Ma quando mai si è visto nelle famiglie italiane mangiare carne due volte al giorno? Solo l'opulenza degli anni '80 ha consentito un simile spettacolo, la gran quantità di carne, pesce e insaccati nei nostri piatti ci ha fatto perdere familiarità con l'infinita varietà della dieta mediterranea.

Entrando nel vivo della scelta vegetariana, sono sostanzialmente quattro le ragioni che inducono a questa opzione: 1) motivazioni di ordine etico; 2) tutela della propria salute e prevenzione delle malattie; 3) contributo alla risoluzione del problema della fame nel mondo; 4) riduzione dell'impatto sull'ecosistema e sul clima derivante, a livello locale e globale, dall'attività zootecnica e dalle abitudini alimentari. Partiamo proprio da quest'ultimo punto per comprendere meglio come una dieta vegetariana possa limitare l'impatto dell'attività umana sull'ecosistema e sul clima.

Uno studio di due ricercatori della Carnegie Mellon University, pubblicato nel numero di aprile 2008 della rivista scientifica *Environmental Science and Technology* e ripreso dal sito [www.promiseland.it](http://www.promiseland.it), mostra che, per risparmiare gas serra, la scelta di consumare cibi vegetali

anziché animali, consentendo un notevole "risparmio" di emissioni climalteranti ed è perfino più efficace del "comprare localmente".

Gli studi sul "consumo sostenibile" offrono ai consumatori un numero sempre crescente di informazioni relative all'impatto sull'ambiente in generale, e sul clima in particolare, delle loro scelte di consumo. Molti di questi studi hanno concluso che l'impatto dei singoli individui è dovuto a tre fattori principali: il cibo, l'energia usata in casa, e i trasporti.

I ricercatori della Carnegie Mellon, Christopher Weber e Scott Matthews, affermano che di questi tre fattori, quello del "cibo", cioè di che cosa ciascuno sceglie di mangiare, è il più "potente", perché:

- è quello che in termini quantitativi ha il maggior impatto;
- ha il maggior livello di scelta personale, perché non dipende dalle normative, dalla disponibilità di mezzi pubblici o di fonti di energia alternative, ecc. Sul che cosa mangiare il singolo consumatore ha pieno potere;
- si può applicare già subito, non è a medio o lungo termine come possono esserlo altri aspetti che implicano cambiamenti nelle infrastrutture, nei beni disponibili, nella tecnologia usata.

Tra i vari consigli sul come scegliere il cibo, negli ultimi anni si è fatto strada quello di "mangiare locale": nel 1995 è stato coniato il termine "food-miles", che potremmo tradurre come "km-cibo", che misura quanto il cibo viaggia dalla sua produzione al consumatore finale. Maggiore sono i "km-cibo" di un dato alimento, maggiore è il suo impatto negativo sull'ambiente, e il consiglio è quindi quello di consumare cibi prodotti il più vicino possibile, per risparmiare km-cibo.

Lo studio di Christopher Weber e Scott Matthews ha voluto però misurare quanto davvero impatta sul risultato finale il viaggio dal produttore al consumatore, rispetto ai costi totali (in termini ambientali) di produzione del cibo, per capire se conviene davvero puntare sul "consumare locale" o piuttosto su altri aspetti. Il loro studio ha quindi considerato l'intero ciclo di vita della produzione dei cibi, dalla produzione delle materie prime, al trasporto, fino all'arrivo sulle nostre tavole e ha calcolato in particolare l'impatto sull'effetto serra di tutti questi passi.

Il risultato, pubblicato ad aprile 2008 sulla rivista Environmental Science and Technology, è stato che le emissioni di gas serra (non solo di CO<sub>2</sub>, ma di tutti i gas che contribuiscono all'effetto serra) associate al cibo sono dominate dalla fase di produzione, che contribuisce per l'83%, piuttosto che dal trasporto delle materie prime, che contribuisce per l'11%, o dal trasporto finale dal produttore al consumatore, che contribuisce solo per il 4% (ed è questo che viene considerato nel calcolo dei km-cibo).

Il che significa che "comprare locale" può contribuire solo per un 4-5% al risparmio nell'emissione di gas serra. Risparmi davvero rilevanti si ottengono solo scegliendo invece i cibi che, nella fase di produzione - che è quella che impatta davvero - sono più "convenienti", cioè i cibi vegetali.

L'effetto serra causato dalla produzione di carne, pesce, uova e latticini (i cosiddetti "cibi animali") è maggiore di quello causato dalla produzione di vegetali. Carne, pesce e uova impattano sul totale per il 40%, i latticini per il 18%, i cereali per l'11%, la frutta e i vegetali per l'11%, le bevande per il 6%, gli oli per il 6% e rimane poi un 8% di "altro".

Carne, pesce, uova e latticini sono responsabili di oltre la metà delle emissioni di gas serra per la produzione di cibo, quasi il triplo di quelle derivanti dalla produzione di cereali, frutta, verdura (gli ingredienti di base dell'alimentazione vegetariana).

I ricercatori hanno anche calcolato i km-cibo per le varie categorie di alimenti e scelte di consumo. Per dare una definizione applicabile alla vita di tutti i giorni a questi risultati, hanno calcolato i "km equivalenti" dei vari tipi di scelta, cioè i km che si dovrebbero fare in auto per produrre la stessa quantità di gas serra ottenuti invece dalla produzione o dal trasporto del cibo. O, per dirla in un altro modo, i km che si "risparmiano", in termini di gas serra, decidendo di comprare i prodotti locali, e quelli che si risparmiano scegliendo invece certi tipi di cibo al posto di altri. Ecco i risultati.

In una famiglia media, scegliendo di comprare solo prodotti locali per un anno intero, si "risparmiano" 1600 km. Scegliendo di mangiare cibi esclusivamente vegetali anche per un solo giorno la settimana, si risparmia già di più, 1860 km. Scegliendo di mangiare cibi esclusivamente vegetali per tutto l'anno, si risparmia molto di più, quasi un ordine di grandezza: 13.000 km. Il che significa che l'alimentazione 100% vegetale è otto volte più potente di quella "locavora" (cioè che prevede solo consumi di prodotti locali), in termini di risparmio di emissioni di gas serra.

Va notato che il consumo diretto di alimenti vegetali, piuttosto che la produzione di vegetali da usare come mangime per animali da cui si "ricavano" i "cibi animali" (carne, pesce, latte, uova), è benefico per l'ambiente non solo per prevenire l'effetto serra, ma anche per molti altri aspetti che questo studio non ha preso in considerazione: sono tante le ricerche e i dossier di istituzioni sovranazionali che mostrano come con un'alimentazione a base vegetale, o per lo meno con una drastica diminuzione del consumo di alimenti animali, si possa alleggerire moltissimo la nostra "impronta ecologica" sul pianeta.

Preparando i nostri piatti con ingredienti vegetali anziché animali si può risparmiare, nel processo di produzione, fino al 90% dell'energia e dell'acqua, oltre il 90% dei vegetali coltivati e delle terre coltivabili, per non parlare della drastica riduzione nell'uso di sostanze chimiche (fertilizzanti, erbicidi, pesticidi) e dell'eliminazione del problema enorme dello smaltimento delle deiezioni degli animali d'allevamento (sotto forma di liquami altamente inquinanti).

Questi dati non devono servire a concludere che non sia importante "consumare locale": ogni abitudine positiva per il risparmio energetico, anche se impatta in modo blando, è giusta e va sostenuta. Ma i risultati dello studio ci dimostrano che, se è giusto seguire questa "buona norma", a maggior ragione è giusto e importante imparare una sana abitudine che ci fa risparmiare molto di più, fino a 8 volte tanto: l'abitudine a diminuire il più possibile il consumo di carne, pesce, latte, uova - fino anche all'eliminazione totale, perché maggiore è la diminuzione, maggiore è il guadagno per l'ambiente.

Come riportato dal sito [www.promiseland.it](http://www.promiseland.it), un altro studio tedesco ha confermato la superiorità ecologica della dieta vegan. L'associazione di consumatori tedesca Foodwatch ha pubblicato il 25 agosto 2008 un report sull'impatto dell'agricoltura e dell'allevamento sull'effetto serra, il primo nel suo genere che confronta anche la metodologia di produzione - agricoltura e allevamento biologici o meno. Lo studio è stato svolto dall'Istituto tedesco per la Ricerca sull'Economia Ecologica (IOeW), e ha tenuto conto delle emissioni di CO2 risultanti dalla coltivazione dei mangimi per gli animali, dall'utilizzo dei pascoli per l'allevamento e dalle deiezioni prodotte dagli animali stessi. Il confronto, per risultare di facile comprensione al pubblico, è stato esplicitato in termini di "km equivalenti" percorsi in auto (una BMW, per la precisione), e quindi spiega a quanti km percorsi in auto equivale 1 kg di carne, 1 kg di grano, ecc. Il risultato che ne emerge è che, come già noto da altri studi, il tipo di alimentazione più ecologista è quella 100% vegetale, vale a dire l'alimentazione vegan. L'alimentazione vegetariana ha un impatto 4 volte più alto, quella onnivora 8 volte più alto. Questo solo per quanto riguarda l'effetto serra, ma va tenuto presente che come impatto ambientale totale contano anche i consumi di acqua, sostanze chimiche, terreni, e l'inquinamento da deiezioni in generale. Se confrontiamo le emissioni di gas serra dovute al cibo consumato da una persona per un anno intero, e le esprimiamo come equivalente in km percorsi in auto (BMW) in un anno, questi sono i risultati numerici dello studio:

#### **Alimentazione vegan**

Da agricoltura bio: 281 km

Da agricoltura convenzionale: 629 km

#### **Alimentazione latte-ovo-vegetariana**

Da agricoltura bio: 1978 km

Da agricoltura convenzionale: 2427 km

## **Alimentazione onnivora**

Da agricoltura bio: 4377 km

Da agricoltura convenzionale: 4758 km

Come si vede, l'agricoltura biologica è una scelta molto ecologica, ma solo se si consumano direttamente i vegetali: con un'alimentazione vegan, si possono dimezzare le emissioni di gas serra, se si scelgono vegetali da agricoltura biologica. Ma anche con l'agricoltura convenzionale, la scelta vegan batte di molte lunghezze le altre due possibilità. Viceversa, la scelta biologica non è molto rilevante nell'alimentazione onnivora (è quasi insignificante), e nemmeno in quella latte-ovo-vegetariana. E' importante notare che non è vero, come in molto credono, che il problema sia solo quello del metano emesso da bovini, pecore e capre durante la digestione: il problema esiste per tutti gli animali d'allevamento, perché è dovuto in larga misura al fatto che per produrre 1 kg di carne è necessario coltivare appositamente una quantità di mangime che va da 4 a 35 volte tanto, con tutti gli sprechi - di energia, acqua, sostanze chimiche, ecc. che questo comporta. Chi sceglie di mangiare carne biologica, e lo fa però consumandone sempre la stessa quantità, senza ridurre i consumi, non fa nessun regalo all'ambiente. Anzi, come mostrano i risultati dello studio, la produzione di 1 kg di carne bovina da allevamento estensivo equivale a 113,4 km in BMW, mentre da allevamento intensivo equivale a 70,6 km, come emissioni di gas serra. Per quanto riguarda il formaggio, biologico o non biologico non cambia molto, è sempre un cibo molto dispendioso in termini di CO<sub>2</sub>: 71,4 km equivalenti per 1 kg di formaggio da allevamento intensivo, 65,5 km per quello da allevamento biologico estensivo. Quindi, come ben spiegano gli scienziati autori del report, l'allevamento biologico aiuterebbe l'ambiente solo se fosse portato alle sue estreme conseguenze, vale a dire: 1. l'allevamento estensivo-biologico richiede molta terra; 2. se tutti gli allevamenti fossero biologici, ci sarebbe per forza di cose una diminuzione di almeno il 70% della produzione; 3. quindi, effettivamente, se si allevassero solo il 30% degli animali che si allevano oggi, ci sarebbero dei benefici per l'ambiente. Ma solo perché si allevano meno animali, non perché si allevano in modo estensivo-biologico! Invece, consumare carne biologica, mantenendo inalterati i consumi, significa non cambiare nulla, e non aiutare per nulla l'ambiente, anzi. Quindi, chi pensa di risolvere il problema mangiando carne biologica dovrebbe prima diminuire i suoi consumi del 70%, se vuole essere ecologicamente coerente. Gli autori del report parlano chiaro: serve una diminuzione dei consumi di carne, latte e formaggi, non ci sono altre soluzioni. Questo lo sostengono l'associazione di consumatori Foodwatch, e il Ministero dell'Ambiente tedesco. Ma, come viene spiegato nel report, l'agricoltura è il punto debole del piano governativo per combattere i cambiamenti climatici, in Germania (come in tutti gli altri paesi europei, Italia inclusa). Il settore dell'agricoltura e zootecnia è del tutto esentato dal programma per ridurre l'emissione dei gas serra. E pensare che il settore zootecnico è responsabile del 18% del totale dell'effetto serra, molto di più dell'intero settore dei trasporti (13,5%).

Le motivazioni etiche si fondano sui principi della nonviolenza, della coesistenza pacifica e rispettosa delle altre creature. Pur senza addentrarci nei numerosi anfratti di un fenomeno in continua crescita come quello dell'animalismo, si possono citare alcuni illustri esempi che ci forniscono la chiave di lettura di una sensibilità e di una cultura per certi aspetti rivoluzionarie. Il rispetto e la considerazione per gli altri animali non è certo tema o scoperta dei giorni nostri. Uno dei più accreditati uomini di scienza del nostro tempo, l'oncologo Umberto Veronesi, scrive: "Lo specismo connota nei riguardi degli animali un atteggiamento non dissimile da quello tipico del razzismo nei riguardi delle altre razze umane. Così se centocinquanta anni fa, che un bianco uccidesse (o torturasse) un nero senza ragione, poteva sembrare un fatto complessivamente accettabile nella morale corrente di allora, oggi che un essere umano uccida un animale non umano, senza ragione è per la maggioranza degli uomini un fatto accettabilissimo". Schierandosi decisamente sul fronte vegetariano, Veronesi continua: "Non penso che una persona sensibile ai problemi della sofferenza negli animali di laboratorio possa rimanere insensibile al trattamento

crudele cui sono sottoposti gli animali di allevamento, considerati ormai delle "macchine di trasformazione" di una merce. Anche la pratica della macellazione risveglia un senso di ripugnanza, nel vedere come l'animale viene inizialmente solo stordito, poi sgozzato e infine fatto morire per dissanguamento". Esclusi gli animali di mare che, in quanto più muti dei loro fratelli di terra, vengono calcolati in quintali (più di 4 milioni di quintali di pesci pescati ogni anno in Italia) le cifre del gran macello italo annuale si aggirano sul mezzo miliardo di animali (tra cui polli, ovini, suini, caprini, bovini ed equini). Animali dotati di organi percettivi e dunque in grado, così come l'animale-uomo, di provare dolore o paura. Anche se in linea di massima la situazione degli allevamenti trentini si presenta migliore rispetto alla media nazionale od europea, un rapido *excursus* nel poco conosciuto mondo degli allevamenti in batteria, dei macelli e delle raffinatezze gastronomiche può dare un'idea del perché, spesso, chi entra in uno di questi luoghi cessa di mangiare carne. Il *patè de foie gras* viene ad esempio ottenuto ingozzando fino allo stremo, con l'ausilio di imbuti, le oche per ottenere un fegato rigonfio. L'aragosta bollita o arrostita viva soffre come qualsiasi altro animale. Provate a scottarvi un dito e riflettete su cosa avviene in quella pentola. E' una morte lenta e atroce. Sarebbe molto più civile decapitare prima l'animale. Negli allevamenti in batteria i polli sono in quattro o cinque in circa mezzo metro quadro di spazio disponibile. Siano essi "da carne" o galline ovaiole, l'immobilismo (nella gabbia per le ovaiole) – favorito anche dalla bassa intensità di luce - induce al frenetico cibarsi per l'ingrasso e ad una innaturale produzione di uova. Più cibo e minore spreco di energie contribuiscono ad aumentare i tassi di crescita degli animali, diminuendo il tempo necessario per produrre un pollo. Onde non rischiare di danneggiare la "merce", ai polli viene smussato il becco con una apposita forbice. Non tutti i pulcini che nascono nei forni dalle uova fecondate sono sani o desiderati. Quelli che non hanno le caratteristiche richieste finiscono ancora vivi nel trita gusci. Quando giunge il momento della morte liberatoria, polli e galline vengono appesi per le zampe e inviati con un nastro trasportatore alla ghigliottina. Mentre molti Paesi europei hanno dimensioni minime per le gabbie (l'Olanda dal 2004 non ha più batterie, la Svizzera le ha abolite nel 1991), in Italia non si scorge all'orizzonte alcun cenno di speranza e civiltà in tal senso. L'orizzonte dei maiali negli allevamenti intensivi non è molto più ampio, restringendosi alle sbarre di una cella che consente solo il cambiamento della posizione da eretta ad accucciata. L'animale rinchiuso in gabbie singole non può muoversi, grufolare, grattarsi, farsi aiutare nella pulizia dai compagni. Il mondo di un maiale, come quello di una mucca, di un vitello, di un cavallo, è spesso costituito da pochi centimetri di cemento, acciaio e lamiera. Oltre allo stress, alle stereotipie, agli squilibri psichici, gli animali allevati in batteria soffrono di infiammazioni articolari, artrite deformante, affezioni ai muscoli ed alle unghie. E dire che in Olanda da più di 35 anni l'allevamento "Geelen" che commercializza carne di maiale con il marchio speciale "cresciuti in libertà" guadagna molto di più di qualsiasi altro concorrente. Se la vita in libertà è decisamente diversa da quella infernale in batteria, la morte giunge comunque inesorabile per gli animali destinati a divenire carne o prosciutti. L'animale aspetta la conclusione del proprio triste e fugace passaggio terreno. Nell'attesa sente l'odore del sangue dei compagni che lo precedono, gli strilli, i lamenti e la puzza della morte. Per ogni animale da carne a quattro zampe è previsto lo stordimento con scarica elettrica e la fine con un colpo di pistola in mezzo agli occhi che fa giungere nel cervello un lungo chiodo. La fretta, il nervosismo e il pressapochismo di molti operatori fanno sì che non sempre tutto vada liscio, che l'animale non sia stordito, che non muoia subito, che agonizzi. Un problema a parte è costituito dai trasporti. Gli animali, tra cui gli intelligentissimi cavalli e le ipersensibili mucche, vengono fatti viaggiare come sardine per centinaia di chilometri stivati in TIR e navi. Sotto il sole, esposti al freddo, senza acqua e cibo per giorni, spesso bloccati alle frontiere, quasi sempre legati alle sbarre dei camion. Quando giungono ai luoghi di smistamento, ai mercati, ai fori boari molti sono feriti, altri sono morti di stenti. I maltrattamenti, le bastonate, l'impiego di corde alle zampe, di pungoli e arnesi elettrici rappresentano la norma nei mercati del bestiame.

Cercheremo ora di smontare un'altra delle convinzioni del nostro tempo, cioè la presunta natura carnivora dell'uomo. L'uomo, come i suoi progenitori, è un tipico animale vegetariano. L'organismo dell'animale carnivoro tende ad espellere rapidamente le tossine di un alimento che inizia subito il processo putrefattivo: l'intestino dei carnivori è lungo tre volte il loro corpo, quello dei frugivori è lungo ben dodici volte il corpo. L'uomo, anatomicamente frugivoro, inizia a mangiare animali nella preistoria, durante il pleistocene, quando l'ultima glaciazione distrusse gran parte delle foreste (e quindi dei vegetali di cui si nutriva). L'uomo sconfinò nelle savane dove per sopravvivere fu costretto a uccidere e a divorare gli erbivori. Passata la preistoria l'uomo ha perso il pelo ma non il vizio... di mangiare carne. E' bene sapere che la decomposizione della carne nell'intestino produce acido urico, urati, creatina, acido lattico, indolo, putrescina ed altre tossine costringendo fegato e reni ad un pluslavoro di smaltimento. La carne favorisce inoltre l'insorgere della gotta, crea ipertensione, pletora. E' un alimento pressoché privo di glicidi, sali minerali e vitamine e favorisce trombosi, embolie, calcoli biliari, ipertrofia prostatica e fibromi uterini. A causa delle sostanze somministrate agli animali in vita, anche al fine di farne aumentare il peso nel minor tempo possibile, la carne può contenere estrogeni, cortisone, antibiotici, sulfamidici, antitiroidei, vaccini, anemizzanti, tranquillanti e ormoni vari. Vietati, seppur senza effetti pratici in Italia, gli ormoni sono comunque consentiti in vari Paesi esteri. E poi importiamo il 60 per cento del consumo nazionale. I controlli presso gli allevamenti e le frontiere sono molto ridotti e le industrie farmaceutiche produttrici delle sostanze chimiche atte a trattare le carni hanno raggiunto un giro di affari miliardario. Molti dati che indicano le necessità umane di assorbimento di proteine ed aminoacidi essenziali sono frutto di esperimenti sui ratti, ma poiché l'uomo non è un ratto, ha diversi parametri e differenti esigenze. Molti ricercatori mettono in guardia da un eccesso di proteine nella dieta, poiché l'alimentazione iperproteica può sovraccaricare il sistema urinario predisponendo a malattie croniche degenerative. I sostenitori dell'alimentazione a base di carne agitano a mò di bandiera la vitamina B12 presente nel fegato di vitello e nelle carni, utile come antianemico. Orbene, il fabbisogno giornaliero di vitamina B12 per un uomo adulto è stato fissato dall'OMS e dalla FAO in 2 microgrammi al giorno. Tralasciando il fatto che il nostro fegato ha scorte sufficienti di vitamina B12 per anni, la preziosa sostanza si trova in quantità anche nel lievito di birra, nell'alga nori, nel tamari (sono sufficienti 5-10 grammi di nori o mezzo cubetto di lievito per soddisfare l'esigenza quotidiana di B12). La carne contiene, a seconda dei casi, dal 14 al 20 per cento di proteine, mentre i formaggi vanno da un minimo del 25 al 45 per cento. Anche i legumi contengono notevoli quantità di proteine (lenticchie 24 per cento, soia 40 per cento). L'uomo nei primi sei mesi di vita raddoppia il proprio peso alimentandosi unicamente con il latte materno che contiene appena l'1,2 per cento di proteine. Con un tale alimento superiamo il periodo più impegnativo della nostra vita. La carne se insaccata o inscatolata può essere addizionata di nitriti di sodio, se "fresca", per mantenere il colore rosso e non dar luogo al tipico marrone marciscente, si possono aggiungere solfiti e meta bisolfiti. La carne contiene inoltre le tossine sprigionate dagli animali al macello a causa del terrore e dell'agonia. Non si salvano dall'inquinamento gli animali d'acqua che diventano veicoli di prodotti tossici quali il mercurio, il piombo, il rame o di infezioni come le salmonelle e l'epatite virale. Il *Journal of the American Medical Association* scrive che il 97 per cento delle malattie cardiache, che causano più della metà dei morti negli Stati Uniti, si poteva prevenire con una dieta vegetariana (dati confermati dall'American Heart Association). L'Istituto nazionale della nutrizione ha presentato nel 1992 la dieta piramide, molto simile alla dieta mediterranea, che prevede alla base, come elementi fondamentali, pasta, cereali, pane, latte, formaggio e patate, come cibi complementari frutta e verdura e in quanto cibi superflui carne, pesce e uova. In tutte le scuole statunitensi, norvegesi e svedesi viene adottata e diffusa la dieta piramide, anche al fine della educazione alimentare. La riconversione gastronomica dei Paesi del nord Europa e degli USA porterà oltre che un'ondata di salute, un beneficio economico per l'industria alimentare e per la cucina italiana, basata sulla dieta mediterranea.

Se fossimo tutti vegetariani il cibo sarebbe probabilmente sufficiente, anzi abbondante, per tutti gli abitanti del pianeta. Le terre coltivabili e le foreste basterebbero a fornire cibo e vegetali a 25 miliardi di persone. Oggi siamo 6 miliardi e centinaia di milioni muoiono di fame nei paesi poveri. Il nord ricco e industrializzato mangia carne, consuma risorse cerealicole o proteiche, inquina, distrugge foreste e degrada i suoli. Il 40 per cento dei cereali prodotti nel mondo serve a nutrire gli animali da carne. Negli USA la percentuale sale al 75 per cento. Per produrre un chilo di carne occorrono da 5 a 16 chili di cereali. Un sacco di grano "trasformato" in carne nutre un uomo, in pane ne nutre 7 ed in germogli ne nutre 20. Per produrre un chilo di carne di maiale occorrono 6 chili di vegetali, per un chilo di pollo venti di mangimi, per un chilo di manzo 7 di vegetali. Da 2600 grammi di proteine vegetali si ottengono appena 220 grammi di proteine animali. In Brasile la superficie a soia per il bestiame è cresciuta da 15 a 55 milioni di ettari. Secondo la FAO il 75 per cento dei cereali importati dai Paesi del terzo mondo vengono utilizzati come cibo per il bestiame destinato poi all'esportazione. In sostanza il 20 per cento della popolazione mondiale può concedersi il lusso di mangiare carne perché il restante 80 per cento patisce la fame e "rinuncia" alle risorse della terra che vengono destinate al bestiame. Chi mangia carne dovrebbe quindi rendersi conto di che impatto umano ed ambientale possa avere la sua dieta. Secondo la Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, abituarsi a basare la propria dieta prevalentemente o esclusivamente sui cibi vegetali è un modo efficace e piacevole per rimanere in buona salute. Una dieta vegetariana equilibrata è realizzabile semplicemente assumendo un'ampia varietà di cibi vegetali, sani e gustosi. Tutti i vegetariani per definizione non mangiano carne, pesce e volatili. Quelli che includono nella dieta i derivati del latte e le uova vengono propriamente definiti latte-vegetariani, mentre quei vegetariani che escludono dalla dieta questi prodotti di origine animale indiretta vengono propriamente definiti vegani o vegetariani totali. Una dieta latte-ovo-vegetariana è vantaggiosa per la salute, ma la dieta vegana è la più sana, in quanto si è dimostrata in grado di ridurre il rischio di molte comuni malattie croniche. I vegetariani hanno livelli di colesterolo nel sangue molto inferiori rispetto ai carnivori, e le malattie cardiovascolari sono poco diffuse tra i vegetariani. Le ragioni sono di non difficile comprensione: i cibi vegetali sono tipicamente poveri di grassi saturi e totalmente privi di colesterolo, che sono i fattori dietetici responsabili dell'aumento dei livelli di colesterolo nel sangue. I vegani, in particolare, seguono una dieta virtualmente priva di colesterolo, dal momento che questo grasso si trova solamente nei cibi animali come carni, latticini e uova. Il tipo di proteine fornite da una dieta vegetariana è un altro importante aspetto vantaggioso per la salute. È stato infatti dimostrato che la sostituzione delle proteine animali con proteine vegetali è in grado di ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, anche se non vengono modificati la quantità ed il tipo di grassi della dieta. Una dieta a limitato contenuto di grassi e a base di cibi vegetali presenta vantaggi documentabili per la salute rispetto ad altri tipi di diete. Un impressionante numero di studi, a partire dagli anni '20 del secolo scorso, dimostra che i vegetariani presentano livelli di pressione arteriosa inferiori a quelli dei non-vegetariani. È stato inoltre dimostrato che l'aggiunta di carne a una dieta vegetariana aumenta in modo rapido e significativo i livelli di pressione arteriosa. Gli effetti di questo tipo di dieta sono indipendenti e si sommano a quelli della riduzione del contenuto di sodio della dieta. Quando i pazienti ipertesi adottano una dieta vegetariana, spesso sono in grado di ridurre o abbandonare i farmaci antipertensivi. Sempre secondo la Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, i più recenti studi sul diabete dimostrano che una dieta a elevato contenuto di carboidrati complessi (che si trovano solo nei cibi vegetali) e a ridotto contenuto di grassi è il provvedimento terapeutico migliore per controllare il diabete. Visto poi che i diabetici presentano un rischio elevato di sviluppare malattie cardiovascolari, l'eliminazione dalla dieta di grassi e colesterolo è il principale obiettivo della terapia dietetica del diabete, e per questo la dieta vegetariana è l'ideale. Sebbene tutti i diabetici di tipo 1 (insulino-dipendente) dipendano dall'assunzione dell'insulina, le diete a base di cibi vegetali possono permettere anche a questi pazienti di ridurre i fabbisogni di insulina. Le diete a base di cibi vegetali possono aiutare a prevenire molti tipi di tumore. Gli studi condotti su popolazioni di vegetariani mostrano che i tassi



di mortalità per cancro sono circa metà/tre-quarti di quelli della popolazione generale. Il tumore della mammella ha una incidenza assai più ridotta in quei Paesi dove le diete sono tipicamente basate su cibi vegetali. Quando soggetti appartenenti a queste popolazioni adottano una dieta occidentale, basata su cibi animali, l'incidenza di tumore della mammella sale alle stelle. I vegetariani presentano anche un'incidenza ridotta di tumore del colon rispetto ai carnivori. Il consumo di carne risulta più strettamente associato con il tumore del colon di qualsiasi altro fattore di rischio dietetico. Perché dunque le diete vegetariane ci aiutano a difenderci dal cancro? Innanzitutto, perché sono povere di grassi e ad elevato contenuto di fibre rispetto alle diete basate su cibi animali. Ma ci sono altri fattori estremamente importanti. Per esempio, i vegetariani solitamente assumono maggiori quantità di un pigmento vegetale chiamato beta-carotene, e questo può spiegare perché mostrino tassi ridotti di tumore del polmone. Alcuni aspetti di protezione nei confronti del cancro riferibili alle diete vegetariane non sono ancora stati chiariti completamente. Per esempio, non è stato ancora completamente chiarito il motivo per il quale i vegetariani dispongano di un maggior numero di cellule della serie bianca, chiamate "killer naturali", che sono in grado di riconoscere e distruggere le cellule cancerose.

### **Descrizione dell'articolato**

Con l'articolo 1 la Provincia di Trento valorizza, tutela e garantisce la differenziazione delle diete alimentari in rapporto alla scelta etica e scientifica dell'alimentazione vegetariana ed ai fini di tutelare anche l'ecosistema ed il clima. Il comma secondo dispone che nelle mense, nelle scuole, negli ospedali, nelle caserme e nei penitenziari deve essere presente nei menù una completa dieta vegetariana.

L'articolo 2 considera la necessità che anche le diete vegetariane debbano essere adeguatamente varie e differenziate e che nei menù vegetariani possano essere presenti anche opzioni "vegane", escludendo quindi anche condimenti e prodotti di derivazione animale quali latte, uova e grassi animali.

L'articolo 3 prevede l'introduzione di appositi marchi di prodotto relativi agli esercizi alberghieri o agli esercizi di somministrazione di alimenti che propongono menù vegetariani. Prevede inoltre la formazione di personale in grado di proporre menù vegetariani.

Con l'articolo 4 detta norme per la concreta applicazione del disegno di legge, prevedendo gli obblighi per i gestori delle mense ed eventuali penali per coloro che, essendo tenuti a farlo, non si adeguano alle presenti disposizioni.

Cons. Roberto Bombarda

Trento, 22 aprile 2009 - "Giornata della Terra"