

17 – 25 MAGGIO 2008, h. 9-12 e 16-19

MOSTRA E CONFERENZA SUL VEGETARISMO

Dal 17 al 25 maggio si terrà nella Biblioteca Civica di Gamalero la mostra *“Le ragioni del vegetarianismo”* allo scopo di sensibilizzare l’opinione pubblica sull’opportunità della scelta vegana per tutelare la propria salute e quella del pianeta, nonché i diritti degli animali.

È ormai risaputo, infatti, che il consumo di carne è una delle cause principali di tumore al colon e di obesità, e che una dieta priva di proteine animali comporta benefici per la salute nella prevenzione e cura di diverse patologie invalidanti, principali cause di morte nei paesi ricchi. Lo ha dichiarato persino Umberto Veronesi, il celebre oncologo: *«Non è vero che la carne è necessaria al nostro sostentamento. Non solo i vegetali ci mettono a disposizione tutto quanto occorre alla vita, ma in essi si trovano anche le proteine, contrariamente a quanto la gente crede. Del resto, in termini evolutivisti l’uomo discende dalla scimmia, è un primate. Proprio la recentissima mappatura del genoma ci ha permesso la prova scientifica dell’intuizione di Darwin. Il 99% del nostro Dna è esattamente identico a quello dello scimpanzé, e noi siamo uguali a lui per le nostre funzioni di ogni tipo. [...] Il nostro metabolismo è quello dei primati, che non sono carnivori e che si nutrono di bacche, cereali, legumi, frutti. Il nostro organismo, come quello delle scimmie, è programmato proprio per il consumo di frutta, verdura e legumi. Una dieta priva di carne non ci indebolirebbe certamente: pensiamo alla potenza fisica del gorilla. E pensiamo al neonato, che nei primi mesi quadruplica il suo peso nutrendosi solo di latte. Non solo una dieta di frutta e verdura ci farebbe bene, ma servirebbe proprio a tenere lontane le malattie. Solo tre anni fa, il Rapporto dell’Organizzazione mondiale della Sanità sulla salute nel mondo attribuiva a un insufficiente consumo di frutta e legumi quasi tre milioni di decessi.»* (L’Espresso, 8.3.2005 – “La mia dieta anti-cancro”).

Dave Scott, considerato il più grande triatleta del mondo, sostiene che “è un errore ridicolo” pensare che gli atleti abbiano bisogno di proteine animali.

La pensano allo stesso modo Edwin Moses, medaglia d’oro, che per otto anni non ha mai perso la gara dei 400 metri a ostacoli, e Murray Rose, il quale, all’età di 17 anni, vinse tre medaglie d’oro nelle gare di nuoto alle Olimpiadi.

Il campione olimpico Carl Lewis, vincitore di svariate medaglie d’oro nel salto in lungo, è vegano per motivi etici e religiosi. Con Leroy Burrell, anch’egli vegetariano, si è “palleggiato” il titolo di sprinter più veloce del mondo per anni.

(Per l’elenco di tutti i campioni sportivi veg*ani si veda: www.scienzavegetariana.it)

Chi evita il consumo di carne per ragioni etiche rifiuta la violenza sugli animali, che ha ormai raggiunto livelli mai conosciuti prima, negli allevamenti di tutti i generi (di animali da macello, di vacche da latte, di galline ovaiole, ecc.): ogni anno muoiono per mano dell'uomo, tra sofferenze atroci, 50 miliardi di animali totalmente indifesi. E «*Queste vere e proprie catene di (s)montaggio della carne, che partono dalle fattorie, consumano quantità smisurate di energia, inquinano l'acqua e i pozzi, generano significative quantità di gas serra e richiedono montagne sempre più grandi di mais, soia e altri cereali, un fatto che ha portato alla distruzione di vaste aree delle foreste pluviali tropicali.*» (La Repubblica, 28.1.2008 – “La bistecca fa male alla Terra”).

Ma non è tutto. Ancora Umberto Veronesi ci spiega: «*La maggior parte di noi non è neppure sfiorata dall'idea che ci sia una relazione stretta fra ciò che c'è nel nostro piatto e ciò che manca nel piatto di una persona del Terzo mondo [...]. Decine di migliaia di esseri umani muoiono ogni giorno per mancanza di cibo e, allo stesso tempo, quasi altrettanti muoiono per eccesso di cibo. È uno squilibrio assurdo, bisogna agire. Non solo a livello politico ma anche con il nostro comportamento alimentare. [...] I prodotti agricoli sarebbero sufficienti a sfamare tutti, ma solo se venissero equamente distribuiti e se non fossero utilizzati per alimentare animali di allevamento. Per produrre la stessa quantità di cibo, l'allevamento consuma 70 volte più acqua della coltivazione e la stessa estensione di territorio produce oltre 10 volte più proteine, se coltivata a cereali e leguminose. La dieta di un tipico “mangiatore di carne” costa all'ambiente 4500 litri di acqua al giorno. Che cosa fare allora? Sono un vegetariano convinto per ragioni etiche ma credo che la conversione dell'intera umanità al vegetarianismo sarà inevitabile in futuro.*» (Grazia – 12.2.2008).

Del resto lo pensava già Albert Einstein, convertitosi al vegetarianismo nell'ultimo anno della sua vita, che scrisse: «*Nulla darà la possibilità di sopravvivenza sulla terra quanto l'evoluzione verso una dieta vegetariana.*».

E come se non bastasse, ancora Einstein: «*La scelta di vita vegetariana, anche solo per i suoi effetti fisici sul temperamento umano, avrebbe un'influenza estremamente benefica sulla maggior parte dell'umanità.*».

In sostanza, il vegetarianesimo non è solo una scelta alimentare ma anche una scelta di pace e non violenza e di responsabilità nei confronti del futuro del pianeta.

La mostra, allestita dall'associazione AgireOra di Torino, verrà **inaugurata alle ore 16 del 17 maggio** con un rinfresco vegan e distribuzione di materiale informativo e sarà aperta al pubblico tutti i giorni dalle 9 alle 12 e dalle 16 alle 19. All'inaugurazione seguirà la conferenza “**La scelta vegetariana – per l'ambiente, gli animali e la nostra salute**” con la dott.ssa Marina Berati portavoce del NEIC (Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione).

per informazioni e-mail: alessandria@agireora.org oppure tel. 339.4688923

GLOSSARIO:

Vegano = segue una dieta completamente priva di proteine animali, sostituendole con le proteine vegetali derivanti da fonti vegetali come legumi, cereali e frutta secca;

Vegetariano = segue una dieta priva di carne e pesce ma consuma uova e latticini.