

Il futuro dell'alimentazione umana (una visione ottimistica).

Com'è ormai noto (repetita juvant), l'Universo non è immutabile, e così dicasi per il nostro mondo, intendendo per tale non solo l'aspetto e la consistenza della Terra, bensì anche il 'mondo' di ogni essere vivente, umani inclusi, oggi definito come 'ambiente' grazie a Jakob von Uexküll, che nel 1934 utilizzò per primo tale nozione in biologia in un'opera rimasta famosa¹. Come egli giustamente fece notare, per ogni specie, e al limite ogni essere, l'ambiente di riferimento varia in misura notevole, in funzione delle predisposizioni biologiche naturali, e delle relazioni che ogni individuo instaura con il 'mondo' che lo circonda, venendo così a vivere in un 'ambiente' in parte reale e in parte virtuale che non può non evolvere con l'evolversi del tutto.

Il rispetto per le altre specie, che costituisce la moderna base dell'etica interspecifica, ossia dell'etica aspecifica, non avrebbe potuto oggi realizzarsi senza l'apporto indispensabile delle scoperte scientifiche nei campi della chimica e della biologia avvenute negli anni immediatamente successivi alla seconda guerra mondiale. La chimica ha permesso la produzione delle sostanze sintetiche necessarie a sostituire pelli, pellicce e quant'altro derivante dalle parti non commestibili degli animali non umani. La biologia ha contribuito per contro alla scoperta dei nutrienti indispensabili alla salute umana e non umana e alla possibilità di produzione su scala industriale degli integratori alimentari. In tal modo, l'atavica necessità degli umani di sfruttare gli animali per la propria sopravvivenza può oggi considerarsi superata, consentendo quel cambiamento epocale che la morale umana già intravedeva come necessario da decenni e che le filosofie 'animaliste' iniziarono a sostenere dall'inizio degli anni '70 del secolo scorso con la coniazione del termine 'specismo'. L'aspetto più complesso da gestire rimane tuttavia quello dell'alimentazione, per le difficoltà che un cambio rapido delle abitudini umane in tale settore comporta, sia dal lato economico, sia da quello culturale.

L'alimentazione umana, quale componente importante dell'ambiente umano, a differenza di quella delle altre specie, è infatti soggetta a variazioni che non dipendono solo dal sito geografico di riferimento, ma da abitudini consolidate da centinaia o migliaia di anni che hanno determinato le culture gastronomiche dei popoli e le loro economie. La sua possibile evoluzione va quindi esaminata mettendo a confronto le abitudini del passato con le conoscenze del presente, nel quadro di un 'ambiente' globale in profonda crisi sia ecologica, sia sociale. In base alle conoscenze scientifiche attuali, essa si basa sull'assunzione e relativa assimilazione di una vasta serie di composti detti 'nutrienti', costituiti da molecole suddivisibili in gruppi, quali le proteine, i carboidrati, i grassi, le fibre, le vitamine, i minerali, altre sostanze fitochimiche e l'acqua. La loro funzione è di permettere il ricambio dei tessuti, fornire energia e consentire lo svolgimento dei necessari processi metabolici. Non ci dilungheremo a elencare quali e quanti di tali nutrienti sono contenuti nei due gruppi fondamentali di alimenti: i vegetali (cereali, legumi, frutta e verdure), e i prodotti di origine animale (carne, pesce, latticini e uova), rimandando alla letteratura scientifica in merito, salvo fare due importanti precisazioni.

Circa le ben note 'proteine', dato il loro ricorrente richiamo a cura di articolisti disinformati che le farebbero provenire solo da alimenti di origine animale, occorre ricordare che sono sostanze formate da 'catene di aminoacidi', alcuni dei quali (una decina) sono chiamati 'essenziali' dagli umani in quanto il nostro corpo non riesce a sintetizzarli dagli alimenti assunti, e devono pertanto essere ingeriti già pronti in natura, nelle debite proporzioni tra loro, per dar luogo alle suddette catene proteiche. Questi sono ricavabili sia dai vegetali, sia dai prodotti di origine animale. Dai primi, combinando opportunamente cereali e legumi, se non solo da specifici legumi che ne sono ricchi (soia), con le debite cautele dovute alle abitudini alimentari. L'esistenza

¹ Cfr. Jakob von Uexküll, *Streifzüge durch die Umwelten von Tieren und Menschen. Ein Bilderbuch unsichtbarer Welten*, 1934; *Ambienti animali e ambienti umani, una passeggiata in mondi sconosciuti e invisibili*, a cura di Marco Mazzeo, ediz. Quodlibet, 2010.

di 'proteine nobili' riferendosi con tale nozione a quelle contenute nelle carni è pertanto un'impresione, dato che queste vengono comunque generate dal nostro corpo a partire dagli aminoacidi disponibili, a prescindere dall'origine di questi. Negli alimenti di origine animale si possono trovare maggiori quantità di aminoacidi essenziali, tuttavia ricavabili anche dai vegetali se assunti nelle debite proporzioni, del tutto adatte al nostro metabolismo.

Per quanto riguarda gli altri nutrienti, è ormai noto che questi sono contenuti nei vegetali in misura anche maggiore rispetto ai prodotti di origine animale, con la sola eccezione della vitamina B12 o cianocobalamina, sintetizzata da certi batteri. Scoperta intorno agli anni '50 del secolo scorso in seguito a studi sull'anemia perniciosa, la "B12" è un importantissimo fattore di formazione del sangue (permette la formazione dei globuli rossi) e di integrità del Sistema Nervoso Centrale e Periferico (permette il metabolismo di proteine e lipidi). La sua carenza provoca l'anemia megaloblastica, e gravi alterazioni a carico del Sistema Nervoso, con effetti gravi e irreversibili e può essere anche generata da una malattia autoimmune: l'anemia perniciosa, appunto. Per una informazione dettagliata in merito agli effetti della carenza e relativa diagnosi si rimanda alla letteratura specifica sull'argomento².

La vitamina B12, della quale è sufficiente assimilare pochissimi microgrammi al giorno, esiste in svariate forme, ma quella 'attiva' (ossia assimilabile, per gli animali umani e non umani) è prodotta (sintetizzata) solo da certi batteri presenti nel terreno, nell'acqua e negli stessi organismi animali. Per gli erbivori, l'assunzione avviene col pascolo e l'assimilazione avviene nel tratto gastrointestinale. Per gli umani, l'assunzione può essere da alimenti di origine animale o in capsule (intergratore) e l'assimilazione avviene nell'intestino tenue (ileo), grazie al Fattore Intrinseco gastrico (ossia la glicoproteina necessaria al suo assorbimento, secreta dalle cellule della mucosa gastrica). In tale area dell'intestino può però arrivare difficilmente nel caso di disfunzioni (es. gastriti) o cause esterne (farmaci, interventi chirurgici, ecc.). L'eccesso di B12 rispetto alle necessità dell'organismo è poi accumulato, per gli animali non umani, nei muscoli e per tutti gli animali, uomo incluso, nel fegato. La quantità necessaria al fabbisogno individuale umano è molto variabile, e non nota a priori, per cui può capitare che alcuni, pur non assumendola per molto tempo, non presentino a volte una carenza di tale vitamina. In assenza di un deciso apporto esterno, la quantità accumulata potrebbe quindi alla lunga non essere sufficiente a coprire il nostro fabbisogno³. L'assunzione dei batteri che la sintetizzano, presenti principalmente nel terreno, potrebbe anche in parte avvenire da vegetali non lavati che ne siano stati contaminati, ma ovviamente tale ipotesi è oggi irrealistica, sia per le modeste quantità in essi contenute, sia per questioni igieniche, e così dicasi per l'acqua. Anche la quantità di B12 disponibile negli organi degli animali non umani, o nei prodotti derivati, è oggi assai modesta, a causa dei mangimi sintetici utilizzati e integrati al minimo con tale vitamina. Assumere giornalmente prodotti di origine animale per assumere anche la B12, o ciò che ne resta dopo il relativo processo biologico, non è quindi il massimo di un'alimentazione sana, considerati gli 'effetti collaterali' di una tale dieta (v. oltre). Tanto vale assumere quindi direttamente il relativo 'prodotto'⁴ in capsule, così come assumiamo gli altri nutrienti dai vegetali (lavati), saltando un 'passaggio' per nulla necessario e di dubbia efficacia. Il prezzo di una capsula di tale vitamina, sufficiente ad un umano per coprirne il fabbisogno di tre giorni, in confezioni largamente disponibili in farmacia o su Internet, varia da 0,15 a 0,30 centesimi, a seconda delle altre (spesso inutili) sostanze in essa contenute.

Le suddette considerazioni non sarebbero forse sufficienti a prevedere un cambiamento nell'alimentazione umana a livello globale verso una dieta 'vegana', ossia assolutamente priva di

² Cfr. www.scienzavegetariana.it/nutrizione/b12_approfondimenti.html, La vitamina B12 nelle diete vegetariane, dr.ssa Luciana Baroni; consultato il 26.12.2015.

³ Cfr. Sue Rodwell Williams, *Basic Nutrition & Diet Therapy*, Mosby Inc., St. Louis, Missouri, U.S.A., 11° ediz., 2001, pg. 98.

⁴ Cfr. www.scienzavegetariana.it/nutrizione/b12_approfondimenti.html, La vitamina B12 nelle diete vegetariane, dr.ssa Luciana Baroni; consultato il 26.12.2015.

*alimenti di origine animale, se non fossero pesantemente accompagnate, come sopra accennato, da altre di carattere etico, salutistico, ed economico, individuali e sociali*⁵.

Dal lato etico, la scelta di molti umani di cibarsi 'prevalentemente' di vegetali è nota fin dall'antichità, non solo nelle culture occidentali (basti ricordare Pitagora e la sua scuola), ma in particolare in quelle orientali, in seguito al diffondersi delle filosofie e credenze buddiste e jainiste, che escludevano l'uccisione di animali (carni) anche per l'alimentazione. Tale 'dieta' richiedeva tuttavia sempre l'apporto della vitamina B12, al tempo assunta con l'ingestione dei batteri presenti sui vegetali non lavati e nell'acqua naturale, e/o dal nutriente proveniente da latticini e uova, perpetrando lo sfruttamento degli animali non umani. La comparsa degli allevamenti 'intensivi' già nel primo dopoguerra del secolo scorso, negli USA, negli Stati del Sud America e successivamente in Europa, accompagnati dalle conseguenti crudeli tecniche zootecniche, ha però profondamente alterato il rapporto tra produttori e consumatori, generando nei secondi il rifiuto della concezione dell'animale visto come 'macchina' per la produzione di alimenti. Data inoltre la dimensione raggiunta dalla popolazione mondiale e le previsioni di crescita, la produzione di alimenti di origine animale utilizzando le tecniche del passato, meno crudeli ma pur sempre di 'sfruttamento' forzato degli animali, non è oggi più possibile, anche solo per evidenti ragioni economiche. La dieta puramente 'vegetariana' non sarebbe quindi più sufficiente a bilanciare gli orrori di tali sistemi, estesi a tutte le tipologie di animali 'da reddito', per cui la soluzione oggi non è che il ricorso alla dieta vegana, la quale non può naturalmente non comprendere l'apporto di vitamina B12 in capsule, la cui scoperta è stata peraltro accompagnata dagli studi nel campo dell'etologia che hanno dimostrato, se ancora ve ne fosse stato bisogno dopo Darwin⁶, la capacità degli animali non umani di provare emozioni ed avere sentimenti, contribuendo a rafforzare le antiche ragioni etiche a favore del rispetto degli animali non umani.

Dal lato salutistico, più recentemente, grazie alle scoperte della biologia, della chimica, e della medicina, è stata inoltre svelata la dannosità degli alimenti di origine animale⁷, e anche a tale scopo già da tempo si è avviata la produzione di massa degli integratori necessari ad evitarne il consumo. L'esclusione dalla dieta umana di tali alimenti determina infatti l'eliminazione dell'assunzione della maggior parte dei grassi saturi e del colesterolo, principali responsabili della diffusione delle malattie cardiocircolatorie, cancro e diabete, bensì anche delle sostanze tossiche e dei farmaci (principalmente antibiotici) che in essi si trovano quali residui del trattamento farmacologico cui vengono sottoposti gli animali negli allevamenti intensivi⁸. E' noto infatti che la popolazione italiana è sempre più 'resistente' agli antibiotici proprio a causa dell'eccessiva assunzione degli stessi dai cibi di origine animale⁹. Alle motivazioni individuali si sommano quelle sociali, in quanto il miglioramento generale della salute della popolazione ha ovvi riflessi sul costo sanitario pubblico, oltreché su quello privato. Nei vegetali sono inoltre presenti molecole protettive per specifici tipi di tumore, antiossidanti, e molte altre sostanze benefiche. L'importanza delle combinazioni alimentari che possono dar luogo alla dieta ideale per ogni essere umano è ormai nota e ciascuno, in base al proprio metabolismo (anche i bambini)¹⁰ può oggi seguire una dieta 'vegan' equilibrata, con ottimi risultati¹¹, anche in caso di pesanti lavori manuali, o esercitando uno sport agonistico.

A quanto sopra andranno aggiunti, dal lato sia ecologico sia sociale, gli effetti sull'ecosistema e sull'economia. Dalla riduzione della produzione dei gas serra che determinano

⁵ Cfr. Bruno Fedi, *L'evoluzione distruttrice*, ATRA-AG STG (CH), 3° edizione, dicembre 1994.

⁶ Cfr. Charles Darwin, *L'espressione delle emozioni*, edizione definitiva a cura di Paul Ekman, Bollati Boringhieri, Torino, 1999; Marc. D. Hauser, *Menti selvagge, cosa veramente pensano gli animali*, Newton & Compton Editori, trad. di Mariagrazia Oddera, Roma, prima edizione, 2002.

⁷ Cfr. www.ansa.it/salutebenessere/notizie/rubriche/medicina/2015/10/26/oms-carni-lavorate-cancerogene-come-fumo_73ef1f6f-1854-473c-b2cb-9a8a9d62039b.html; consultato il 5/1/2016.

⁸ Cfr. U. Veronesi, M. Pappagallo, *Verso la scelta vegetariana*, Ediz. Giunti, Firenze, 2011, pg. 20 e segg.

⁹ Cfr. www.altroconsumo.it/alimentazione/sicurezza-alimentare/news/antibiotici.nella-carne, visionato il 21.12.2015.

¹⁰ Luciano Proietti, *Figli vegetariani*, Ediz. Sonda, Casale Monferrato (AL), 2012.

¹¹ Cfr. *Posizione dell'American Dietetic Association – Diete vegetariane*, traduzione a cura di Luciana Baroni, 2009.

l'inquinamento e il conseguente riscaldamento del pianeta, alla maggior disponibilità di terre coltivabili e di acqua, alla riduzione dei potenziali conflitti sociali e internazionali per la contesa di tali risorse, contribuendo a risolvere alcuni dei problemi più gravi che l'umanità deve e dovrà affrontare¹².

L'inizio del terzo millennio segna quindi una nuova era nella storia dell'umanità: potendo fare a meno dello sfruttamento dei non umani in tutte le sue forme, essa verosimilmente potrà – insieme alle sue ex-vittime - considerarsi finalmente libera dalla necessità arcaica della predazione, con conseguenti riflessi sui principi 'fondamentali' della filosofia morale e del diritto¹³, a riprova che al mondo non vi è nulla di immutabile. L'affermarsi di una nuova etica interspecifica, dove i non umani non sono più considerati 'merci', ma esseri senzienti, dotati di un valore inerente¹⁴, ai quali si guarda non come materie prime o mezzi di produzione, ma coinquilini di un nuovo mondo, avrà un impatto molto più importante di ciò che a prima vista può apparire. La liberazione dei sentimenti umani verso le altre specie, non più frenati dai vincoli biologici che li sopprimevano, e che permettevano di considerare gli animali non umani come oggetti 'fatti apposta' per le necessità umane, sta già infatti gradualmente sgretolando le barriere psicologiche erette da millenni per categorizzare i non umani a seconda della modalità del loro sfruttamento dando luogo ad assurde schizofrenie e dissonanze cognitive. Parallelamente, stanno crollando di conseguenza le credenze antropocentriche che, appellandosi al divino, cercavano di disculpare l'umano dalla sua condizione primordiale, costruendo strutture gerarchiche immaginarie sulle cui basi permettere di infliggere al non umano ogni sorta di supplizio, dalla schiavitù, alla caccia, allo smembramento nelle 'catene di smontaggio', alla tortura della vivisezione.

Il tempo e i modi con i quali il sentimento umano e la convenienza individuale e sociale potranno prevalere sulle abitudini del passato sono difficilmente prevedibili, ma già se ne intravede l'orizzonte. Sarà probabilmente il lento cambiamento nei consumi a determinare quello nella produzione, e quindi quello nelle norme sociali, considerata l'impossibilità di porre in atto una 'rivoluzione' che andrebbe contro gli interessi economici non solo delle lobby industriali, ma di buona parte della popolazione. Ma il nervosismo dilagante in certi comparti produttivi e commerciali, appoggiati disperatamente da quanti cercano di difendere una 'libertà' di consumo ormai priva dei contenuti morali e scientifici che la possano legittimare, è chiaramente percepibile. A quanti oggi contestano gli appelli per rinunciare al consumo di prodotti di origine animale e alle sofferenze che ne derivano, invocando la 'libertà individuale' in nome di una ragione non asservita a credenze 'fondamentaliste', si può quindi rispondere che la scelta del vegetarianismo, e il conseguente rispetto per altre specie, nascono invece proprio in base a ragioni tutt'altro che confessionali, grazie proprio a quella logica 'cartesiana' dalla quale ha avuto inizio la liberazione dell'umanità e della scienza dal giogo della superstizione.

Alla domanda 'perché si dovrebbero rispettare gli animali e diventare vegan' si può quindi rispondere serenamente:

- 1. Perché l'umanità, grazie alle scoperte scientifiche, può finalmente rinunciare alla predazione degli altri esseri senzienti, liberando così i sentimenti individuali repressi dall'imposizione di una smisurata cultura antropocentrica;*
- 2. Perché la produzione di 'proteine animali' richiede pratiche crudeli, genera enormi quantità di gas serra, inquina le falde acquifere, e necessita di molta acqua e terra coltivabile, ormai quasi esaurita, e l'accaparramento di tali risorse è causa di conflitti e disuguaglianze sociali, mentre l'alimentazione vegana aiuterebbe a risolvere il problema della fame nel mondo e a ridurre il riscaldamento del pianeta;*

¹² Cfr. P. Lybery, *Farmageddon*, Ed. Nutrizione, 2015; J. Robbins, *La Food Revolution*, Sonda, 2015.

¹³ Cfr. John Rawls, *A Theory of Justice*, Cambridge (MA), Belknap Press of Harvard University Press, 1971; Peter Singer, *Animal liberation: A New Ethics for Our Treatment of Animals*, New York, Random House, 1975; Luisella Battaglia, *Etica e diritti degli animali*, Laterza, 1997; Valerio Pocar, *Gli animali non umani. Per una sociologia dei diritti*, (1998), 2* edizione, Roma, Laterza, 2005; Annamaria Manzoni, *Noi abbiamo un sogno*, Bompiani, 2006.

¹⁴ Cfr. Tom Regan, *The Case for Animals Rights*, Berkeley, Los Angeles, University of California Press, 1983.

3. *Perché il consumo di alimenti di origine animale aumenta il rischio di malattie e cattivi stati di salute, aggravando anche il costo della sanità pubblica, e non è quindi un fatto solo personale;*
4. *Perché la libertà personale non può essere illimitata, e se le nostre scelte arrecano un danno a noi stessi e ad altri, umani o non umani, non sono moralmente accettabili.*

Massimo Terrile

7 marzo 2018
