



## Il futuro dell'alimentazione umana – Una visione ottimistica

Massimo Terrile

L'alimentazione umana, in base alla letteratura scientifica attuale, 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 ad elencare quali e quanti di tali nutrienti sono contenuti nei due gruppi fondamentali di alimenti: i vegetali (cereali, legumi, frutta e verdure), ed i prodotti di origine animale (carne, pesce, latticini e uova), rimandando alla letteratura scientifica in merito.

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' 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. Questi sono ricavabili, per quanto necessario, sia dai vegetali, sia dai prodotti di origine animale. Dai primi, in particolare, combinando opportunamente cereali e legumi, con il vantaggio di non assumere nel contempo grassi animali, dannosi per il nostro organismo. Altrettanto dicasi per gli altri nutrienti, contenuti nei vegetali in misura anche maggiore che nei prodotti di origine animale, con la sola eccezione della vitamina B12 (le piante non la utilizzano per il loro metabolismo), importante fattore di formazione del sangue (indispensabile per la sintesi degli acidi nucleici che permette la formazione dei globuli rossi), e di integrità del sistema nervoso centrale e periferico (tramite il metabolismo di proteine e lipidi). La sua carenza provoca anche l'anemia perniciosa!

Questa vitamina, della quale è sufficiente assimilare pochissimi microgrammi al giorno, nella sua forma attiva (ossia assimilabile, per gli animali umani e non umani) è prodotta (sintetizzata) solo da batteri presenti nel terreno. La relativa assimilazione avviene nel tratto gastrointestinale, per gli erbivori, e nell'intestino, per gli umani. Il suo eccesso, rispetto alle necessità dell'organismo, è accumulato per i primi nei muscoli, e per entrambi nel fegato. Ma per gli umani, l'assimilazione avviene in zone dell'intestino dove il 'fattore intrinseco' (la 'glicoproteina' necessaria al suo assorbimento, secreta dalle cellule della mucosa gastrica) difficilmente arriva; pertanto in assenza di un ulteriore deciso apporto esterno, la quantità assimilata non è sufficiente a coprire il nostro fabbisogno<sup>1</sup>. Ragion per cui la 'B12' deve essere assunta da cibi che la contengano, o direttamente per via orale (capsule). Trattandosi di batteri presenti anche nel terreno, potrebbe essere assunta tramite vegetali non lavati, ma ovviamente tale ipotesi è irrealistica, sia per le modeste quantità (peraltro non note), sia oggi per questioni igieniche. Negli animali, inoltre, la quantità di B12 disponibile nei loro organi è dovuta all'eccedenza di tale vitamina rispetto al fabbisogno individuale, quantità oggi assai modesta a causa dei mangimi sintetici utilizzati, benché integrati con tale vitamina. Assumerla dagli animali in base a ciò che ne resta dopo il relativo processo biologico non è quindi il massimo di un'alimentazione 'naturale'. Tanto vale assumerla quindi direttamente dai batteri<sup>2</sup>, così come assumiamo gli altri nutrienti dai vegetali.

<sup>1</sup> Cfr. Sue Rodwell Williams, *Basic Nutrition & Diet Therapy*, Mosby Inc., St. Louis, Missouri, U.S.A., 11° ediz., 2011, pg. 98.

<sup>2</sup> Cfr. [www.scienzavegetariana.it/nutrizione/b12\\_approfondimenti.html](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/b12_approfondimenti.html), *La vitamina B12 nelle diete vegetariane*, dr.ssa Luciana Baroni; consultato il 23.12.2015.

L'importanza delle combinazioni alimentari che possono dar luogo alla dieta ideale per ogni essere umano è oggi nota, e ciascuno, in base al proprio metabolismo (anche i bambini)<sup>3</sup> può oggi seguire una dieta vegana equilibrata, con ottimi risultati<sup>4</sup>, anche in caso di pesanti lavori manuali, o esercitando uno sport agonistico. Nei vegetali sono inoltre presenti molecole protettive per specifici tipi di tumore, antiossidanti, e molte altre sostanze benefiche. D'altro lato, l'esclusione di alimenti di origine animale determina non solo l'eliminazione della maggior parte dei grassi saturi e del colesterolo, principali responsabili della diffusione delle malattie cardiovascolari, 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 intensivi<sup>5</sup>. 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 animale<sup>6</sup>.

Le suddette considerazioni non sarebbero forse sufficienti a far modificare il regime alimentare della popolazione, alimentando quindi previsioni catastrofiche a livello planetario, se non fossero accompagnate da altre di carattere etico ed economico, individuali e sociali. La scelta di molti esseri 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 anche per l'alimentazione. Considerando la dimensione raggiunta dalla popolazione mondiale ai giorni nostri, la produzione di alimenti di origine animale non pare più possibile utilizzando le tecniche dei secoli scorsi, anche solo per evidenti ragioni economiche. La comparsa degli allevamenti intensivi già nel primo dopoguerra, negli USA e negli Stati del Sud America, e successivamente in Europa, accompagnati dalle conseguenti crudeli tecniche zootecniche, ha inoltre oggi profondamente alterato il rapporto tra i consumatori e i produttori, generando nei primi il rifiuto della concezione dell'animale visto come 'macchina' per la produzione di alimenti. La dieta vegetariana non è parsa quindi più sufficiente a bilanciare tali orrori.

E' quindi con la scoperta dell'origine della modalità di produzione e assimilazione della vitamina B12 (in seguito a studi proprio sull'anemia perniciosa), avvenuta intorno alla metà degli anni '50 del secolo scorso (1956 circa), che si è concretizzata la possibilità di una vera e propria rivoluzione nell'alimentazione e nell'etica umana. Tale evento, accompagnato dalle altre scoperte della biologia, della chimica, e della medicina, che hanno svelato la dannosità degli alimenti di origine animale e avviato la produzione degli integratori necessari ad evitarne il consumo, risparmiando inutili sofferenze agli animali, migliorando la salute umana e riducendo quindi potenzialmente i costi della sanità pubblica, segna l'inizio di 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 schiavitù arcaica della predazione. A ciò andranno aggiunti gli effetti sull'ecosistema, dalla riduzione della produzione dei gas serra che determinano l'inquinamento ed il conseguente riscaldamento del pianeta, alla maggior disponibilità di terre coltivabili e di acqua, alla riduzione dei potenziali conflitti sociali per la contesa di tali risorse, contribuendo a risolvere alcuni dei problemi più gravi che l'umanità deve e dovrà affrontare.

L'insieme di tali fattori contribuisce oggi in maniera determinante all'affermarsi di una nuova etica interspecifica, dove i non umani non sono più considerati 'merci', ma esseri senzienti, ai quali si guarda non come materie prime o mezzi di produzione, ma coinquilini di un nuovo mondo. L'impatto sul piano morale è 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 gradualmente sgretolando le barriere psicologiche erette da millenni per categorizzare i non umani a seconda della modalità del loro sfruttamento. Barriere che davano

---

<sup>3</sup> Luciano Proietti, *Figli vegetariani*, Ediz. Sonda, Casale Monferrato (AL), 2012.

<sup>4</sup> Cfr. 'Posizione dell'American Dietetic Association – Diete vegetariane', traduzione a cura della dr.ssa Luciana Baroni, 2009.

<sup>5</sup> Cfr. U. Veronesi, M. Pappagallo, *Verso la scelta vegetariana*, Ediz. Giunti, Firenze, 2011, pg. 20 e segg.

<sup>6</sup> Cfr. [www.altroconsumo.it/alimentazione/sicurezza-alimentare/news/antibiotici.nella-carne](http://www.altroconsumo.it/alimentazione/sicurezza-alimentare/news/antibiotici.nella-carne), visionato il 21.12.2015.

luogo a schizofrenie e dissonanze cognitive assurde quanto spietate. Parallelamente, stanno crollando di conseguenza le credenze antropocentriche che, appellandosi al divino, cercavano di disculpate l'umano dalla sua condizione primordiale, costruendo strutture gerarchiche immaginarie sulle cui basi poter infliggere al non umano ogni sorta di supplizio, dalla schiavitù, allo smembramento nelle 'catene di smontaggio', alla tortura della vivisezione<sup>7</sup>.

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 il cambiamento nei consumi a determinare prima quello nella produzione e nel commercio, e poi quello nelle norme sociali, come sempre. Ma il nervosismo, dilagante in certi comparti, appoggiati malamente da quanti cercano di difendere una 'libertà' ormai priva dei contenuti morali ed economici che la possano legittimare, è chiaramente percepibile. A quanti oggi contestano gli appelli per rinunciare al consumo di prodotti di origine animale, ed alle sofferenze che ne derivano, invocando una libertà individuale in nome di una ragione non asservita a credenze 'fondamentaliste', si può quindi rispondere che le ragioni etiche ed economiche del vegetarianismo e il rispetto delle altre specie senzienti nascono proprio da quella logica cartesiana che essi invocano, dalla quale ha avuto inizio la liberazione dell'umanità dalla superstizione. Alla domanda 'perché io dovrei rispettare gli animali e diventare vegano', si può quindi rispondere serenamente, senza timore di essere smentiti:

- Perché il loro sfruttamento e le loro sofferenze non sono più sempre indispensabili alla sopravvivenza della specie umana;
- Perché la produzione di 'proteine animali' produce enormi quantità di gas serra, inquina le falde acquifere, e richiede molta più acqua e terra coltivabile, ormai quasi esaurita;
- Perché gli allevamenti intensivi richiedono l'utilizzo sempre più massiccio di farmaci e sostanze chimiche, poi ingerite dai consumatori;
- Perché gli allevamenti intensivi necessari a produrre carni, pesce, latte e uova richiedono di ricorrere a zootecnie sempre più crudeli;
- Perché la corsa all'accaparramento delle ultime risorse naturali disponibili è e sarà causa di ulteriori conflitti e disuguaglianze;
- Perché l'alimentazione vegana consentirebbe di risolvere il problema della fame nel mondo;
- 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;
- Perché la libertà individuale non può essere illimitata se costituisce un danno alla società, oltre che all'individuo;
- Perché l'umanità, grazie alle scoperte scientifiche, si è finalmente liberata dal vincolo della predazione;
- Perché liberandosi dalla necessità dello sfruttamento degli animali l'umanità ha scoperto l'amore e l'empatia per le altre specie;
- Perché voler far del male a se e agli altri senza necessità non è comportamento degno di rispetto.

Massimo Terrile  
Movimento Antispecista  
23 dicembre 2015

---

<sup>7</sup> Cfr. Papa Francesco, *Laudato si – Enciclica sulla cura della casa comune*, Ediz. San Paolo, 2015; 130, pg. 125.