



PENSIERO FORTE
di Umberto Veronesi

Tempo di crisi? Magari impareremo che MANGIANDO meno si sta meglio

Il crollo dei consumi degli italiani, che riguarda anche i prodotti alimentari, è stato lanciato dai giornali come un allarme preoccupante. Certo, nessuno può essere soddisfatto se le persone sono in difficoltà, ma va detto che, dal punto di vista della salute, il fatto che gli italiani mangino meno non può che essere un dato positivo. Viviamo infatti, come tutto l'Occidente, in un regime di sovralimentazione permanente, pur sapendo che l'eccesso di cibo aumenta il rischio di malattie gravi, tumori compresi. Pochi sanno che, in Italia, il crollo maggiore di nuovi casi di cancro si è registrato nel periodo della guerra e in quello immediatamente successivo. Il motivo è essenzialmente la poca disponibilità di cibo, e delle carni in particolare. In questo periodo storico noi ci preoccupiamo tanto delle emissioni pericolose nell'aria, ma dimentichiamo che ciò che mangiamo è molto più dannoso per il nostro organismo di ciò che respiriamo. Per restare nel campo dei tumori, è provato che il 30% di essi è causato dall'alimentazione, mentre non più del 5% da forme di inquinamento ambientale. Sotto accusa sono proprio i grassi animali contenuti nella carne. Raro, se non inesistente, è per esempio il cancro dell'intestino in un vegetariano.

Di questa situazione ha preso atto, pochi giorni fa, anche il Senato, che ha votato all'unanimità la dieta mediterranea come uno dei patrimoni dell'Unesco (in parte per una questione culturale, in parte per le indubbie qualità benefiche per la salute di questa alimentazione).

SE FOSSIMO VEGETARIANI IL MONDO SAREBBE MIGLIORE

Gli ambientalisti, poi, la promuovono anche per ridurre l'effetto serra (sostenendo che una bistecca inquina più di un Suv); i pacifisti e gli animalisti, come me, per ridurre la violenza nel

— RINUNCIARE ALLA CARNE PRESTO SARÀ UNA SCELTA OBBLIGATA —

mondo perpetrata con il massacro degli animali; gli esperti di nutrizione per diminuire il rischio di malattie. Io dico poi che, presto, rinunciare alla carne non sarà una scelta soltanto opportuna, ma obbligata. La Terra ha una capacità limitata di produrre cibo e acqua: i sei miliardi di persone che ospita potranno sopravvivere tutti se, come prevedeva Einstein, adotteranno una dieta prevalentemente vegetariana. Oggi, invece, i terreni coltivabili sono sottratti all'agricoltura per l'allevamento e tanti cereali, che potrebbero sfamare milioni di persone, diventano foraggio e mangime per i tre miliardi di animali d'allevamento. ■