

Le proposte

Il cambiamento in 5 mosse E per cominciare senza carne per due giorni la settimana

di UMBERTO VERONESI

La crisi alimentare riguarda tutti indistintamente, anche se in modo diverso, a seconda di dove viviamo. Acqua e cibo sono oggi fonte di squilibri tanto profondi che da una parte del mondo si muore di fame mentre dall'altra si muore per troppo cibo. La conferenza Food and Water for Life, che si è inaugurata ieri sera a Venezia, lancia cinque proposte per smuovere l'immobilismo di fronte a questo quadro assurdo: aumentare la produttività dei terreni attraverso l'ottimizzazione dei cicli di produzione agricola, risparmiando così le foreste nelle aree equatoriali e subequatoriali; utilizzare l'energia solare per attivare i processi di desalinizzazione e portare acqua dagli oceani ai suoli desertici; migliorare e diffondere l'applicazione delle biotecnologie per incrementare la resa delle colture in condizioni ambientali sfavorevoli; ridurre il consumo di carne nei Paesi occidentali per trasferire i prodotti agricoli destinati a nutrire gli animali da allevamento alle popolazioni sottoalimentate; promuovere ovunque l'educazione a un'alimentazione corretta, con particolare riguardo ai Paesi occidentali. Tutti sono urgenti, ma su quest'ultimo punto possiamo intervenire da subito.

I problemi della sottonutrizione sono noti e si possono facilmente immaginare: 17 milioni di bambini nascono ogni anno sottopeso e dunque a rischio di problemi di crescita, rachitismo, ritardi mentali e handicap fisici. 2 miliardi di persone soffrono di malnutrizione (vale dire mancanza di micronutrienti, come vitamine e minerali) che abbassa le difese naturali contro le malattie esponendo l'organismo a infezioni e virus.

Meno evidenti appaiono invece i problemi di salute legati all'eccesso di cibo o comunque a una dieta squilibrata, come quella cosiddetta occidentale, eccessivamente ricca di grassi animali, contenuti in gran parte nella

carne. Sappiamo anche che un'alimentazione povera di carne e ricca di vegetali è più adatta a mantenerci in salute: lo abbiamo osservato dagli studi delle popolazioni nel secolo precedente. Ora, grazie alla lettura del genoma, sappiamo anche il perché. Gli alimenti di origine vegetale contengono gli anti-ossidanti, che sono in grado di proteggere i nostri geni perché agiscono contro l'azione dei radicali liberi, cioè quelle molecole che possono alterare la struttura delle cellule. Si può quindi pensare che chi segue un'alimentazione ricca di alimenti vegetali è meno a rischio di ammalarsi e può vivere più a lungo.

C'è poi un secondo fattore. Le sostanze inquinanti che ci circondano sono nocive se le respiriamo, ma lo sono molto di più se le ingeriamo. Consumando carne, ci mettiamo proprio in questa situazione, perché dall'atmosfera queste sostanze ricadono sul terreno, e quindi sull'erba che, mangiata dal bestiame (o attraverso i mangimi), introduce le sostanze nocive nei suoi depositi adiposi, e infine nel nostro piatto quando mangiamo la loro carne, predisponendoci ad alcune forme di tumore e a molte malattie cosiddette «del benessere» (diabete non insulino-dipendente, aterosclerosi, obesità). Frutta e verdura invece ci contaminano molto meno perché sono poverissimi di grassi e ricchi di fibre: queste, agevolando il transito del cibo ingerito, riducono il tempo di contatto con la parete intestinale degli eventuali agenti cancerogeni presenti negli alimenti.

Si tratta quindi di ritornare ad un'alimentazione più naturale, ricordando che l'equilibrio alimentare non ha valore solo per il singolo individuo, ma anche per il resto della popolazione umana. L'orientamento verso una dieta vegetariana non appare più come una scelta culturale per pochi, ma come una necessità di sopravvivenza per tutti. I prodotti agricoli a livello mondiale sarebbero

in realtà sufficienti a sfamare tutti se venissero equamente divisi, e soprattutto se non fossero in gran parte utilizzati per alimentare gli animali da allevamento. E che succede se i Paesi emergenti super popolati, come la Cina, assumono le abitudini alimentari occidentali, tipicamente carnivore? Oggi ci sono tre miliardi di capi di bestiame destinati a sfamare circa un miliardo di persone dei 6 miliardi che popolano la Terra e che invece si nutrono essenzialmente di cereali: riso, frumento, mais, orzo. Se tutti si mettessero a mangiare carne, avremmo più animali che uomini, infrangendo ogni tipo di equilibrio del pianeta. E sarebbero uomini malati. Già oggi non riusciamo neppure a contare esattamente quante malattie e quante morti si potrebbero evitare con un minor consumo di carne, ma sappiamo che nei Paesi in via di sviluppo che hanno adottato stili di vita occidentali l'obesità è triplicata, e con essa il rischio di malattie correlate. La direzione da seguire è quindi senz'altro verso una dieta vegetariana. Ma deve essere, appunto, un percorso e non una rivoluzione. Pensiamo piuttosto a un processo graduale, che può iniziare con una semplice raccomandazione: niente carne per due giorni alla settimana.

Il riequilibrio

I prodotti agricoli destinati a nutrire gli animali da allevamento potranno essere trasferiti alle popolazioni sottoalimentate

