

Roberto Caraceni

Le ragioni del veganesimo

Spiegate in modo obiettivo, razionale e soprattutto sereno

Morlacchi Editore



Video-interviste accessibili tramite **Qr code**

Crediti fotografici

Foto 1, Foto 8, Foto 9, Foto 10, Foto 13: Animal Equality (www.animalequality.it)

Foto 2, Foto 3, Foto 4, Foto 5, Foto 7, Foto 12, Foto 14, Foto 15, Foto 16, Foto 19: Essere Animali (www.essereanimali.org)

Foto 6: © [1698] / Shutter Stock

Foto 11: *Nardi, M.* (www.ilcambiamento.it/articoli/poultry_science)

Foto 17: *Illustrated London News*, England, June 8, 1963

Foto 20: *Ivana Cajina* su Unsplash.com

Foto 22: *Massimo Brunaccioni* (www.massimobrunaccioni.com)

Foto 23: *Francesco Pignatti* (www.ironmanager.coach)

Foto 24: *Manuel Montini* (www.facebook.com/manuel.montini.3)

Foto 25: © [kwanchai.c] / Shutter Stock

ISBN/EAN: 978-88-9392-345-3

Copyright © 2022 by Morlacchi Editore, Perugia. Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la copia fotostatica, non autorizzata.

mail to: redazione@morlacchilibri.com | www.morlacchilibri.com.

Finito di stampare nel mese di aprile 2022 da Logo srl, Borgoricco (PD).

»»»»» Indice

<i>Prefazione</i>	7
<i>Introduzione</i>	9

1. VEGANESIMO ED ETICA

• 1.1 Maltrattamenti	16
1.1.1 <i>Gli allevamenti di bovini di carne</i>	18
1.1.2 <i>Gli allevamenti di suini</i>	24
1.1.3 <i>La produzione del latte</i>	29
1.1.4 <i>La produzione delle uova</i>	32
1.1.5 <i>Il pollo</i>	37
1.1.6 <i>Altre forme di sfruttamento</i>	41
1.1.7 <i>Le leggi ci sono</i>	48
• 1.2 Etica e dintorni	59
1.2.1 <i>L'uomo è superiore?</i>	59
1.2.2 <i>Morale fa rima con animale</i>	72
1.2.3 <i>Tentativi di opposizione</i>	112
1.2.4 <i>Legale, quindi etico</i>	125
1.2.5 <i>Vegefobia</i>	128

2. VEGANESIMO E SALUTE

• 2.1 <i>L'evoluzione della nostra alimentazione</i>	148
• 2.2 <i>La solita storia delle proteine</i>	172

• 2.3 La vitamina B12	184
• 2.4 La carne	188
2.4.1 <i>Carni conservate</i>	188
2.4.2 <i>Carni rosse</i>	194
2.4.3 <i>Carni bianche</i>	206
• 2.5 Latte e derivati	213
• 2.6 Le uova	222
• 2.7 Un piatto di chimica	225
• 2.8 E per i bambini?	233
• 2.9 Rischi per i vegani	239
• 2.10 Zoonosi	241
• 2.11 Vegani si può	247

3. VEGANESIMO E AMBIENTE

• 3.1 Gas serra	255
• 3.2 Altre forme di inquinamento	263
• 3.3 Cibo per tutti	276

4. (LE INEVITABILI) DOMANDE, OSSERVAZIONI, CRITICHE

• 4.1 Etica	287
• 4.2 Salute	301
• 4.3 Ambiente	309

<i>Conclusioni</i>	313
<i>Appendice video</i>	317
<i>Interviste</i>	325
<i>Ringraziamenti</i>	327
<i>Bibliografia</i>	329

Grazie, Oliver



»»»»» Prefazione

Questo è proprio un bel libro!

Sarà perché quando si parla di vegan mi illumino sempre e subito!

Sarà perché è scritto con il cuore (lo si percepisce già dalle prime pagine). Sarà perché traspaiono rigore scientifico, necessità di fare informazione e voglia di aiutare il lettore ad acquisire consapevolezza. Per me l'essere vegan è la scelta di vita migliore che potessi fare: l'unica e la sola possibile.

Da medico e donna di scienza non posso che riconoscere e divulgare che la dieta del futuro è quella al 100% vegetale: per noi, per gli animali, per il pianeta. Salute, etica ed ambiente sono strettamente correlati: un cibo non può essere salutare se non è pacifico o è inquinante. Un alimento prodotto con la sofferenza o la morte di un animale non sarà mai vantaggioso nemmeno per chi lo consuma.

In questo bel libro troverete tanti spunti interessanti, tanti riferimenti bibliografici e tanta sincera passione nei confronti di una scelta coraggiosa che da subito trasforma in meglio chi l'abbraccia.

Leggetelo curiosi, interessati e recettivi e siate pronti al cambiamento: non tornerete mai più indietro!

Michela De Petris

Medico Chirurgo

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

*Esperta in alimentazione vegetariana, vegana, macrobiotica, crudista,
nello svezzamento naturale e nella terapia nutrizionale
del paziente oncologico*

»»»»» Introduzione

“Ciò che mi spaventa non è la violenza dei cattivi;
è l'indifferenza dei buoni”.

Martin Luther King

“Cretino!”, “Deficiente!”, “Non capisci un *****!”, “Informati!”, “Informati tu!”. Sono questi i toni di gran parte delle discussioni tra vegani e non, diciamo tra vegani e onnivori. L'argomento è scottante, e chi ne parla lo fa spesso in termini superficiali di pura scelta alimentare, senza accorgersi che dietro c'è molto di più. Ci sono secoli di cultura, di tradizioni, c'è appartenenza di gruppo, identità personale, psicologia, sociologia e anche orgoglio. Per questo motivo gli animi si scaldano, perché illudendosi di discutere su cosa sia giusto mangiare, si sta in realtà dibattendo delle proprie identità, della costruzione personale, del modo di concepire sé stessi e di un rapporto così intimo e primitivo come quello che ognuno di noi ha con il cibo. Ma per smettere di urlare è necessario conoscere.

Questo libro vuole sostanzialmente fornire informazioni, dati, fatti. Il suo obiettivo non è quello di convincere i lettori a tutti i costi, tanto meno di denigrare coloro che la pensano in modo diverso. Vuole invece fare comunicazione, spiegare per quali motivi i vegani optano per questa scelta. Per fare questo, non c'è niente di meglio che illustrare in modo obiettivo le verità sottostanti, e non ci sarebbe niente di peggio, al contrario, di fare la voce grossa, gridando quelle che secondo chi scrive sono le verità. Chi urla, chi vuole imporre, chi è arrogante, ottiene spesso il risultato contrario ai suoi obiettivi; viene screditato, allontanato. Trattare un argomento in modo credibile richiede razionalità, obiettività, riferimenti alla realtà; altrimenti il lavoro risulterebbe vano, sarebbe l'ennesima nuvola priva di una base solida, pronta

a dissolversi al vento. Anzi è proprio la realtà delle cose a rappresentare il punto di partenza della narrazione, una realtà spesso ignorata, soprattutto in questo campo, e altrettanto spesso distorta a opera di posizioni faziose. Troppo spesso si confonde, o si vuole confondere di proposito, ciò che è con ciò che si vorrebbe fosse, finendo per appannare il mondo oggettivo e percepirlo così attraverso il filtro delle proprie convinzioni. Ma occorre sempre tenere presente che la realtà è “in sola lettura”, o, come direbbero gli informatici, “read only”. La si può solo leggere, non si può decidere come sia. Questo, ben inteso, non deve essere interpretato come ostativo a un suo possibile cambiamento; anzi, qualunque trasformazione può sempre essere attuata e in molti casi è addirittura doverosa. Ma in ogni istante la realtà è quella che è, da leggere e basta. Eventuali cambiamenti la muteranno in futuro, in istanti successivi. Ed è proprio la sua concreta conoscenza a fornire gli strumenti indispensabili per un suo potenziale cambiamento, verso il quale tutti dovremmo impegnarci, per una nuova realtà, migliore, si spera, della precedente.

Ovviamente nessuno nasce già vegano, tranne rare eccezioni che vedremo. Quindi ogni persona che oggi è vegana era in precedenza onnivora, finché evidentemente a un certo punto qualcosa gli ha fatto cambiare strada. Anche io una volta ero onnivoro e la pensavo più o meno come la grande maggioranza del genere umano. Poi alcuni amici animalisti e vegani mi hanno fatto conoscere determinate verità che ignoravo, davanti alle quali, amando gli animali, ho dovuto ammettere che la mia alimentazione e il mio stile di vita non fossero etici ed ho così deciso di diventare vegano. Cambiare alimentazione è sempre un passo difficile, le motivazioni devono essere forti. È quindi fondamentale essere aperti al cambiamento, a mettere in discussione le proprie scelte, a cambiare abitudini, ad ammettere di avere sbagliato, anche se in buona fede. Ed è proprio ciò che ho fatto. Ma attenzione: non ho detto che quei miei amici mi hanno “convinto”, o che mi abbiano voluto fornire una visione di parte, semplicemente mi hanno fatto conoscere verità che non sapevo, verità così forti che mi hanno indotto ad alcune riflessioni e infine a un cambiamento.

Per capire cosa ci sia dietro al veganesimo occorre avere le conoscenze necessarie sul tema, sugli animali, sull'alimentazione, sull'ambiente, sull'ecologia, sull'etica e su qualche altro tema. Farsi una propria opinione senza conoscere tutto questo sarebbe non solo inappropriato, ma anche scorretto. Siamo nell'epoca dei tuttologi, dove ognuno ritiene di avere voce in capitolo su ogni argomento, pur senza averne una specifica formazione, magari perché ha letto qualche articolo su internet o visto qualche programma in TV. Ma per poter vantare una pretesa di giudizio e di opinione informata su un determinato argomento occorre avere la necessaria competenza, come spiega splendidamente anche l'accademico *Thomas Nichols* in un suo recente libro.¹ Il tema del veganesimo non fa eccezione. Quando se ne parla, e io ho ascoltato e partecipato a parecchie discussioni, tutti diventano improvvisamente esperti di evoluzione umana, biologia, nutrizione, filosofia, ambiente e chissà quante altre discipline. Ma le opinioni sono di poco conto quando non si basano su competenze specifiche, sono come costruzioni poggiate sul fango che crollano al primo colpo di informazione. Non occorre avere una opinione su qualunque materia e a tutti i costi: chi non ha una formazione adeguata su uno specifico tema dovrebbe onestamente riconoscerlo e rimettersi agli esperti del settore, senza che questo significhi perdere punti sul piano personale. Anzi, sarebbe un segnale di intelligenza e di saggezza. Chi all'occorrenza dice "non lo so" o "non sono informato" dimostra maggiore onestà intellettuale di chi invece voglia a tutti i costi dimostrare una preparazione onnicomprensiva e pretendere che la propria opinione abbia in ogni campo lo stesso peso di chi in quel campo ha una vera competenza. Non solo, ma ammettere i limiti della propria conoscenza, quando sia il caso, conferisce anche maggiore valore al proprio parere nel momento in cui venisse espresso. Non si può essere ferrati su tutto, sarebbe un po' come non esserlo su nulla. Ma sul veganesimo invece sono tutti esperti, o meglio si sentono tali. Questo accade perché è un tema particolarmente caldo, soprattutto oggi, e ben poche persone, vegane e non, sono disposte ad accettare il parere informato di qualcun altro. Farsi una propria opinione è giusto, anche doveroso,

1. Nichols, T. *La conoscenza e i suoi nemici*. Luiss University Press, Roma, 2017.

e per questo esistono gli esperti, gli insegnanti, i libri, i corsi. Mai in passato abbiamo avuto come oggi una così ampia possibilità di farci una cultura in qualunque ambito; ed è quello che occorre fare, o occorrerebbe, prima di sentirsi in grado di argomentare in tale materia. Eppure nel nostro vivere quotidiano sappiamo bene che ci sentiamo tutti esperti in politica, in economia, nel calcio, in psicologia. E anche in ideologia vegana. Ecco, il libro che avete in mano nasce proprio con questo desiderio: fornire a ogni lettore le informazioni, le conoscenze, le competenze di base per comprendere veramente tutti i perché della scelta vegana, affinché ognuno possa trarne le proprie conclusioni, o, se non altro, affinché funga da stimolo per ulteriori approfondimenti. Perché, ricordiamocelo sempre, una scelta è veramente tale solo se abbiamo tutte le conoscenze per operarla in modo consapevole; senza avere cognizione di tutte le possibili alternative, ma anche senza conoscere cosa ci sia dietro ognuna di esse, ogni scelta sarebbe solo illusoria, si tratterebbe in realtà di una non-scelta, o anche semplicemente di una non-opinione.

Questo libro parte da zero. Probabilmente alcuni lettori saranno già a conoscenza dei maltrattamenti degli animali negli allevamenti, o della mole di inquinamento causata dalla produzione di cibo di origine animale, o di altri temi legati comunque alla dialettica vegana. Ma per offrire una panoramica completa, o meglio una informazione a 360 gradi, anche se mai una informazione potrà dirsi esaustiva, è opportuno passare in esame tutte le questioni correlate al veganesimo. Ho voluto così racchiudere in questo libro le informazioni che ritengo necessario conoscere al fine di poter argomentare a ragion veduta su questo tema, e che possano rendere il testo autosufficiente, nei limiti del possibile.

I motivi che spingono alcune persone a rinunciare del tutto al cibo animale sono fondamentalmente tre: etici, salutistici e ambientali. A ciascuno di essi è dedicato un capitolo. Ho scelto di affrontare questi temi con lo stesso ordine di importanza assegnato dai vegani stessi. Infatti la gran parte di essi opta per questa filosofia di vita per ragioni

etiche, a seguire vi sono coloro che lo fanno per motivi di salute e infine quelli che sono spinti dall'attenzione per l'ambiente.²

Ma prima di addentrarmi, nel prossimo capitolo, sui temi etici, vorrei subito chiarire un punto fondamentale: tutto quanto sto per raccontarvi sulle questioni etiche avrebbe poco senso se carne, latte, uova e formaggi fossero indispensabili alla nostra buona salute; se così fosse, la produzione di cibo animale avrebbe ragione di esistere, anche se, in ogni caso, entro certi limiti. Ma così non è, non abbiamo necessità di alcun alimento di origine animale. Per ora, anche se non ci credete, prendetelo per buono, per un dato di fatto, e nel capitolo 2 troverete tutti i relativi chiarimenti; se poi proprio non vi fidate, allora leggete prima il capitolo 2 e solo in seguito il primo. In ogni caso, affrontate il capitolo sull'etica tenendo presente che il cibo animale non è affatto necessario: ce lo dice la scienza.

Veganesimo, veganismo, veg, vegetaliano: termini entrati nell'uso comune da tempi relativamente recenti e che necessitano di un minimo di disambiguazione. In effetti vengono talvolta usati in modo equivalente, altre volte no, fatto sta che è meglio metterci d'accordo prima di addentrarci oltre. Il veganesimo (lo sapete, ma lo ripeto a scanso di equivoci) è un movimento e uno stile di vita i cui seguaci, i vegani, si astengono dal mangiare ogni cibo di origine animale (carne, pesce, latte, uova, formaggio...) e dall'usare ogni prodotto proveniente da sfruttamento o di derivazione animale. A livello alimentare, quindi, i vegani si nutrono esclusivamente di vegetali e dei loro derivati. Veganismo è sinonimo di veganesimo, ma è meno usato. Veg funge da abbreviazione e sinonimo di vegano. Vegetaliano, molto poco usato, fa riferimento solo all'alimentazione e indica colui che segue una dieta vegana, ma non è detto che segua anche gli altri principi dei vegani; quindi ogni vegano è anche vegetaliano, ma non è detto che un vegetaliano sia vegano. In questo testo dovrei parlare in realtà più dei vegetaliani che dei vegani, ma userò comunque quest'ultimo termine in quanto ormai entrato nel linguaggio comune.

2. Radnitz, C., Beezhold, B. & Di Matteo, J. "Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons". *Appetite*, Volume 90, 1 July 2015, Pages 31-36. doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.026.

Una nota sulle immagini presenti nel testo. Noterete che alcune foto hanno una qualità mediocre: si tratta di immagini scattate di nascosto, negli allevamenti intensivi, da attivisti animalisti. Infatti non è facile che un visitatore sia ammesso all'interno di un allevamento, poiché questi luoghi hanno molto da nascondere e ogni visitatore potrebbe rappresentare un potenziale rischio di divulgazione di notizie e immagini che danneggerebbero l'azienda. È per questo che spesso gli attivisti non chiedono alcun permesso per entrare nei capannoni dove risiede il bestiame, ma fanno irruzione per proprio conto, magari di notte. Lo so, non è molto bello, ma è per una nobile causa, è in difesa dei più deboli, di coloro che non hanno né voce né armi per difendersi da soli.