Quella nutrizione "etica" che non uccide animali

Il medico Riccardo Trespidi: «Allevamenti inquinanti e spreconi»



Riccardo Trespidi



Comportarsi bene a tavola: questione di galateo? No, di etica. Se ci alimentassimo davvero "bene", secondo i criteri che privilegiano i prodotti della terra così come madre natura ce li consegna – senza le laboriose, spesso nocive, trasformazioni industriali – a guadagnarne non sarebbe solo la nostra salute, ma l'intero pianeta: clima, ambiente, popolazioni. Tanto per cominciare, ci sarebbe cibo per tutti. Basti pensare che per produrre un chilo di carne occorrono 15 kg di cereali, e per produrne 5 kg si consumano 500mila litri di acqua, che sono il consumo medio di una famiglia di quattro persone in un anno. Cibo e acqua sottratti ai bisogni alimentari di altre persone.

Un altro esempio? Un'area di quattro ettari sfruttata per produrre esclusivamente carne riesce a nutrire appena due persone, ma la stessa area impiegata per coltivare mais o grano, sfamerebbe, rispettivamente, 10 e 24 persone, che diventerebbero 60 nel caso della soia.

Da un'alimentazione consapevole dipende anche la sorte di clima e ambiente, minacciati dagli allevamenti bovini che ogni anno in Brasile distruggono ettari di foresta amazzonica, producendo il 18% dell'effetto serra, contro il 13,5% causato dai trasporti.

Ecco che nutrirsi diventa una questione globale. Concetto da cui nei primi anni Ottanta ha cominciato a farsi strada la scienza della nutrizione etica, di cui a Verona vive e opera un fiero, forse il primo, sostenitore: **Riccardo Trespidi**, medico di famiglia dell'Ulss 20, da 35 anni vegetariano e da circa 20 vegano, che sui menù a base di verdure, legumi e cereali (la cucina vegan esclude anche i derivati animali, come latte e uova) ha fondato la propria etica e professione, convertendo alla selezione dei cibi anche coniuge, figli, e persino i quattro cani, tutti vegetariani.

Ospite a un recente incontro sul tema, organizzato dall'associazione culturale Soroptimist di Verona al Circolo Ufficiali, Trespidi – nonviolento, obiettore di coscienza di fronte alla richiesta di certificati per le licenze di caccia – ha spiegato come questa "ecologia" della nutrizione riguardi anche la questione animalista: «Molti si professano amanti degli animali, insofferenti di fronte al loro maltrattamento, ma poi si nutrono dei loro cadaveri», ha detto, evidenziando poi il collegamento con la scienza medica preventiva: «A Verona si è di recente costituita l'associazione Medici per l'ambiente al fine di assicurare le condizioni ambientali necessarie per salvaguardia della salute ed il miglioramento della qualità della vita della generazione attuale e futura, nonché promuove la cultura dell'ambiente come primo fattore determinante della salute dei pazienti».

Impegno che dovrebbe nascere dalle tavole di ciascuno. «Per produrre il cibo che consumiamo quotidianamente, si impiegano solidi, liquidi, contaminanti biologici che alterano il clima», ha svelato Trespidi. Le stesse deiezioni degli animali, ad esempio, «non vengono tutte smaltite come concime, ma diventano scarto inquinante, sia verso l'alto che verso le falde acquifere». Per non parlare della quantità di risorse sprecate: da materie prime come i cereali, «la cui produzione mondiale finisce per il 66% nei mangimi animali», all'acqua, che già scarseggia in natura, «e di cui l'uomo fa ulteriore abuso nei processi industriali alimentari, per produrre cibi raffinati di cui si potrebbe fare a meno, privando di acqua potabile un milardo di persone».

Bene prezioso anche per il funzionamento di servizi igienico-sanitari adeguati, ai quali oggi hanno accesso solo due terzi della popolazione mondiale. «Tra gli esclusi, 761 milioni usano sevizi igienici condivisi o pubblici e 693milioni utilizzano servizi che non rispettano i requisiti di igiene», replicando il circolo dell'inquinamento.

La corretta selezione dei cibi regola anche i due estremi di chi muore per sovrappeso e chi per mal nutrizione: «Ci sono 270 milioni di persone al mondo che non hanno cibo a sufficienza per condurre una vita sana, e in particolare una persona su otto ogni sera va a letto affamata», racconta Trespidi. C'è poi chi muore per l'eccessiva assunzione di cibo: «Il sovrappeso e l'obesità sono la prima causa letale nei Paesi occidentali dopo il fumo. E al primo posto tra le malattie letali ci sono quelle del sistema circolatorio, seguite dai tumori al polmone, malattie ischemiche e del cuore, malattie cerebrovascolari e disturbi del sistema respiratorio. Tutte in diretta relazione con il consumo di alimenti animali e latticini (fonte: programma per l'ambiente dell'Onu 2010)».

Uno spostamento globale verso l'alimentazione vegan è, secondo l'esperto, «vitale per salvare il mondo dalla fame e dagli impatti peggiori del cambiamento climatico».

E a chi teme di dover rivoluzionare gusti, abitudini e pratiche culinarie, assicura: «Con un po' di creatività si può cambiare modo di fare la spesa e cucinare, senza rinunciare al sapore e agli apporti proteici necessari, contenuti anche in legumi e cereali e altri frutti della terra».

Francesca Saglimbeni