

Una scelta vegetariana

La dieta vegetariana è un elisir di lunga vita?

Ne abbiamo parlato con un vegetariano convinto, Umberto Veronesi.

Che sia per motivi etici, religiosi, ambientali o di salute, circa il 10% degli italiani ha scelto di dire no a qualsiasi tipo di carne, e in alcuni casi anche ai prodotti di origine animale (dati A.V.I. Associazione Vegetariana Italiana). Ma cosa dice la scienza in proposito?



Da tempo alcuni scienziati sostengono che seguire una dieta povera di carne abbia effetti positivi sulla salute, ma il dibattito resta aperto. Un'analisi recente condotta nel Regno Unito su 45mila persone – nell'ambito dello [Studio EPIC](#) – ha dimostrato che il 34% dei partecipanti –

vegani o vegetariani – aveva un terzo delle possibilità in meno di ammalarsi di patologie cardiache. Il cuore di chi non mangia carne sembra essere più sano a causa dei ridotti livelli di colesterolo e pressione arteriosa, due fattori di rischio molto importanti per questo tipo di malattie.

Non manca però lo scetticismo nei confronti della ricerca di Oxford, perché l'analisi non ha mostrato alcuna relazione tra un regime alimentare privo di carne e la mortalità per tutte le cause, ma soltanto per le malattie cardiovascolari.

A sostegno della teoria che essere vegetariani allunghi la vita, un altro studio -questa volta americano- condotto su circa 70mila persone e pubblicato su *Jama internal medicine* nel 2013, ha però dimostrato che i vegetariani hanno una mortalità per tutte le cause inferiore del 12% rispetto ai non vegetariani, con risultati simili anche per vegani e semi vegetariani (meno 15 e 8% rispettivamente).

Ed infine, il World Cancer Research Fund raccomanda una dieta basata soprattutto su alimenti vegetali e sul consumo limitato di grassi saturi, con particolare attenzione alle carni rosse. Perché, in generale,

il 30% dei tumori è dovuto a un'alimentazione troppo ricca di grassi di origine animale, e alcune forme tumorali, come il tumore all'intestino, sono direttamente correlate al consumo di carne.

Professor Veronesi, cosa pensa della ricerca pubblicata su *Jama*, basta per dimostrare l'effetto positivo che la dieta vegetariana ha sulla salute o servono altre prove?

Sono molti gli studi che dimostrano i benefici della dieta vegetariana e lo studio pubblicato su *Jama* è un'ulteriore conferma di ciò che sappiamo da tempo, e che si può riassumere in una semplice frase: chi mangia poco e vegetariano vive più a lungo e in salute.

Perché è meglio rinunciare alla carne?

La carne, soprattutto se rossa, stimola la proliferazione delle cellule malate in alcuni tumori e aumenta il rischio generale di malattia cardiovascolare e tumorale. Consumare carne aumenta anche la presenza di sostanze inquinanti nel nostro corpo. Dall'atmosfera molti agenti pericolosi ricadono sul terreno e vengono ingeriti dal bestiame – sotto forma di foraggio o mangime – per poi essere accumulati nei depositi di grasso degli animali. Da lì finiscono direttamente nel nostro piatto. Questo per quanto riguarda la salute dell'uomo.



Comunque non dobbiamo dimenticare che rinunciare alla carne è prima di tutto una scelta etica legata alla sostenibilità ambientale.

Quando e perché ha scelto di essere vegetariano? Hanno influito i suoi studi o è una scelta che nasce prima e per motivi diversi?

Ho scelto di essere vegetariano per motivi etici appena sono stato in grado di decidere con coscienza sulla mia alimentazione. Io amo gli animali, sono cresciuto in campagna in mezzo a loro, scoprendo che i mammiferi hanno sentimenti e atteggiamenti analoghi ai nostri. Quindi non li mangio per lo stesso motivo per cui nessuno mangerebbe il suo cane o il suo gatto. Poi sulla mia scelta ha influito la consapevolezza della situazione socio-ambientale globale. Oggi viviamo il paradosso di un mondo in cui un miliardo circa di persone muore di fame nei Paesi in via di sviluppo e un miliardo si ammala e muore per l'eccesso di cibo nei Paesi occidentali. Questo squilibrio potrebbe essere progressivamente eliminato se in Occidente si mangiasse meno carne. In realtà il pianeta disporrebbe delle risorse per fornire cibo a tutti i suoi abitanti, se – oltre ai circa 7 miliardi di esseri umani – non si dovessero sfamare quasi 4 miliardi di animali di allevamento, che sottraggono risorse vitali (molta acqua oltre che cereali) per nutrire con carne una minoranza di persone già iperalimentate. Non è necessario studiare medicina per rendersi conto di questa profonda ingiustizia.

È un caso che molti scienziati siano vegetariani o comunque attenti all'alimentazione e vivano a lungo (per esempio Margherita Hack morta a 91 anni)? Il segreto della longevità è davvero la dieta?

Non è un caso, perché gli uomini di scienza sono portati a osservare e soprattutto a riflettere, porsi dei dubbi e pensare al domani. Einstein anticipò che diventare vegetariani nel futuro sarebbe diventata una necessità. Non c'è un unico ingrediente per la longevità, ma tanti e collegati fra loro. Curare l'alimentazione è uno di questi e un altro, fondamentale, è curare la mente. La scienza ha scoperto che il cervello è un organo plastico, che si rinnova e si evolve continuamente se opportunamente stimolato. La vera età è l'età della nostra mente.

Com'è cambiata la nostra alimentazione negli anni? Crede che alcune patologie ora più frequenti siano dovute anche al diverso modo di mangiare, o semplicemente sono dovute al fatto che viviamo più a lungo e si manifestano in relazione all'età?



Non c'è dubbio che molte malattie siano legate all'alimentazione, in particolare alla sovralimentazione e al consumo eccessivo di carne.

È certo anche che l'età avanzata è comunque il fattore di rischio più importante per molte patologie, come ad esempio il cancro. Tuttavia ci sono prove che un'alimentazione corretta aiuti a ridurre il tasso di mortalità e dunque allunga la vita. Cito sempre a questo proposito l'esempio di Okinawa in Giappone,

l'area geografica più longeva al mondo, che segue due regole: la prima è *ishokudoghen* (il cibo è una medicina) che li conduce a seguire una dieta scarsa in calorie, a base di frutta, verdura, soia, pesce e alga knobu; la seconda è *Yumaru* e indica il senso di appartenenza degli anziani alla società attiva.

Alcuni studi suggeriscono che l'uomo si sia evoluto anche grazie all'alimentazione carnivora. Lei cosa pensa in proposito? Fare a meno della carne non crea proprio nessun problema? Non è più indicato mangiare poco ma "di tutto", secondo i principi della dieta mediterranea?

L'animale a noi più vicino, lo scimpanzé, è vegetariano, e l'animale più potente, il toro, è vegetariano. Dunque penso che l'uomo possa tranquillamente fare a meno della carne. Sul mangiare poco sono d'accordo, ovviamente, ma sul "di tutto" no. Vorrei ricordare che i capisaldi della dieta mediterranea sono comunque pasta, olio d'oliva, pomodori e pesce.