

Economici di Qualità
276

Ruediger Dahlke lavora da quasi 40 anni come medico e divulgatore scientifico. Il suo obiettivo di creare una forma di salute contagiosa si riflette nei suoi libri, tra cui il best seller *Peace Food*, e nella realizzazione del Centro per Seminari TamanGa nel sud della Stiria, in Austria, dove vive dal 2012.

Renato Pichler fonda nel 1993 insieme ad altri colleghi l'Associazione svizzera per il vegetarianismo (oggi: Swissveg). Da allora vive da vegano e lavora principalmente in questo campo, tenendo conferenze e corsi di formazione. È membro del direttivo dell'Unione Europea Vegetariani (EVU).

© 2016 red!
www.rededizioni.it

Traduzione di Liliana Gorini
dall'originale tedesco *Veganize your life!*
© 2015 Riemann Verlag, München
Verlagsgruppe Random House GmbH

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

Ruediger Dahlke, Renato Pichler

Veganizza la tua vita!

red!

Prefazione

di Renato Pichler

Vivo da vegano già dal 1993. Allora si affermava pubblicamente che chi mangia vegetariano (con latticini e uova) è malnutrito. Oggi verrebbe considerato imbarazzante se un nutrizionista difendesse questo punto di vista. Il motivo essenziale è anche che i vegetariani non vengono più considerati degli “estremisti”, da quando l’opinione pubblica ha preso consapevolezza dell’esistenza dei vegani, sempre più numerosi. Anche internet ha contribuito notevolmente al fatto che la verità sulla produzione odierna di prodotti alimentari di origine animale non possa più essere nascosta. Nonostante questo, molte informazioni sono ancora taciute: si pensi a quando, per esempio, si afferma che gli scandali emersi siano solo dei casi isolati. Negli ultimi venti anni ci sono stati così tanti “casi isolati” che questa espressione non è più accettabile. Il consumo di carne, latte e uova è ormai impossibile nelle proporzioni odierne senza il brutale sfruttamento degli animali che vengono ancora considerati un fattore di produzione. Il singolo animale in questo settore non svolge alcun ruolo.

Quando uno scandalo raggiunge i mass media è quasi sempre perché è in pericolo la salute degli uomini. Lo scandalo quotidiano negli allevamenti e nei macelli di animali viene accettato come il “male minore”. Tuttavia da quando studi scientifici sempre più numerosi hanno indicato che l’alto consumo di alimenti di origine animale comporta svantaggi anche per l’uomo, è aumentato notevolmente l’interesse per l’alimentazione vegana. È deplorabile che i maltrattamenti verso gli animali, la distruzione dell’ambiente e la fame nel mondo non bastino a stimolare nella società una scelta più orientata alla dieta vegetariana. A maggior

ragione sono lieto che l'interesse per uno stile di vita che rispetta gli animali e l'ambiente sia oggi più grande che mai.

Quando iniziai nel 1993, per ragioni di lavoro, a impegnarmi per la diffusione dell'alimentazione vegetariana e vegana eravamo abituati a essere insultati per strada dai carnivori. Ancor oggi informiamo l'opinione pubblica tramite l'associazione Swissveg. Ma quando informiamo i cittadini per strada con i nostri gazebo sulle conseguenze del consumo di carne, la reazione è ben diversa: molti dicono di non mangiare più carne, e la maggioranza dei passanti dichiara, con qualche senso di colpa, di consumarne pochissima. Che queste affermazioni non corrispondano spesso alla realtà è indicato dai dati di altissime vendite dell'industria della carne. Ma indica anche che la carne ha perso in larga parte della popolazione molta della sua attrattiva come alimento che dà forza e indispensabile per vivere. Oggi molti non si considerano carnivori, anche se consumano carne di tanto in tanto.

È giunto quindi il momento di compiere il prossimo passo nell'informazione: gli alimenti per l'infanzia di un altro animale non sono né sani né naturali per un adulto. Più di cento anni fa la secrezioni ghiandolari delle mucche venivano considerate "sane per gli alimenti destinati alla prima infanzia". Grazie a una vasta campagna pubblicitaria si ottenne che venissero consumati più latticini rispetto ad altri gruppi di alimenti, anche per gli adulti, e molti considerano questa follia qualcosa di sano e normale.

In questo libro mostreremo che non c'è nessun motivo ragionevole per consumare alimenti di origine animale. I motivi per fare il contrario, e per vivere una vita sana su tutta la linea, sono invece tantissimi.

Sono lieto di poter pubblicare questo libro insieme a Ruediger, perché siamo entrambi dello stesso parere in tutti i punti essenziali e ci completiamo in modo ideale per questo libro. Sono infine contento di poter trasmettere qui le mie conoscenze dopo venti anni di intense ricerche sull'alimentazione vegana.

Introduzione

di Ruediger Dahlke

Peace Food: da trend vegano a nuovo stile di vita

Peace Food (R. Dahlke, Edizioni Mediterranee), che nel 2011 diede il via all'ondata vegana, ha svariate radici: già da bambino provavo orrore per gli animali rinchiusi nello zoo e in seguito ricordo la pena per gli animali cosiddetti da riproduzione e da macellazione, poi le immagini dei bambini che morivano di fame nei paesi in via di sviluppo, il disastro ecologico da noi e le immagini ricorrenti di malattie nel mio lavoro di consulenza. E una sola misura può essere utile in tutti questi casi e aiuta così tanto: l'alimentazione a base di cibo integrale. La mia proposta con *Peace Food* è dunque molteplice. Da bambino la prima visita allo zoo mi deprimeva terribilmente, a differenza degli altri bambini, che spesso amano andare allo zoo. La vista degli animali chiusi in gabbia divenne per me un incubo, l'idea di mangiare degli animali mi faceva orrore. Nella Berlino del dopoguerra c'era ogni settimana l'aringa affumicata, la fonte di proteine che costava meno, e quindi di estrema importanza per mia madre, che aveva le migliori intenzioni. In seguito, quando entrai in contatto con i progetti di sviluppo, rimasi sconvolto alla vista di bambini che morivano di fame, e che vivevano nella miseria a migliaia e centinaia di migliaia perché chi governava nel loro paese povero vendeva a noi i carboidrati che fungevano da mangime per i nostri animali da alleva-

mento e per la nostra carne quotidiana. Un'escalation terribile e facile da smascherare: costringiamo alla fuga miliardi di animali selvatici per fare spazio agli animali da allevamento. E questi ultimi li trattiamo così crudelmente che le loro carni, come dimostrano scientificamente numerosi studi, rovinano la nostra salute.

Torturiamo in modo orribile milioni di cavie fino alla morte per trovare dei farmaci di cui non avremmo bisogno se non mangiassimo animali. Questo è per me il classico esempio di "circolo vizioso". E i "viziosi" non sono soltanto le persone direttamente coinvolte, come i ricercatori o i macellai, che sostengono di fare tutto questo per noi e che si dedicano a questo lavoro, e nemmeno i contadini che trasformano sempre più le loro stalle in industrie e luoghi di schiavitù, ma anche noi che consentiamo tutto questo, che siamo complici e consumatori. Siamo tutti allo stesso tavolo, e il più vizioso di tutti è il denaro che sta al centro, schiocca la frusta e tutti danzano al suo comando.

In qualità di amico della natura mi spaventava fin da giovane la guerra che conduciamo contro la natura e che ho sperimentato io stesso in numerose battaglie condotte contro il nostro futuro e con questo perse per tutti. Il medico in me trema sempre di fronte al continuo aumento delle patologie. Patologie sempre nuove, che ho elencato nella ventiduesima edizione di *Malattia come simbolo* (Edizioni Mediterranee). Il fatto che nella rielaborazione della nuova edizione sui sintomi della malattia io abbia dovuto aggiungere quasi un libro intero e sia arrivato quasi a 800 pagine mi riconduce personalmente a questa escalation che diventa evidente ogni due anni. E mi intimorisce il fatto che patologie del passato colpiscano oggi molto prima nella vita dei pazienti. Per esempio nessuno parla più di "diabete delle vecchiaia", come mi avevano insegnato, perché nel frattempo colpisce anche giovani malnutriti e perfino bambini. Nella stessa scuola in cui conseguii il diploma con una certa facilità, due studenti a un anno dal diploma hanno subito un infarto. Durante un convegno sul Parkinson pensai di essere entrato nella sala sbagliata, perché era piena di giovani, cosa a me sconosciuta dai tempi della clinica, e via dicendo. Siamo sulla strada sbagliata. Ma l'idea di poter curare tutti questi mali con un'unica misura mi riempie di speranza: *Peace Food* significa "cibo della pace", un cibo per fare pace con se stessi, per trovare la pace interna e contribuire in modo decisivo anche a quella esterna.

“Che cosa può promuoverla, che cosa può impedirle?” è la domanda che si pone questo libro, insieme a tutti coloro che si ispirano al *Peace Food*.

Che l'ondata iniziale si sia trasformata in un trend ormai inarrestabile lo dobbiamo a molte persone sveglie e pronte a dare la sveglia, e la cosa che più mi entusiasma è che tra loro ci siano così tanti giovani. Con la storia esemplare della sua vita e la sua arte culinaria Attila Hildmann ha convinto molte persone a passare dalla parte del veganismo. Gli dobbiamo un grazie, così come anche a tutti i cuochi, le cuoche e le persone impegnate che hanno reso possibile questa prima ondata. Ma il riconoscimento va anche a tutti coloro che hanno preparato e curato il campo vegano molto tempo prima, finché i tempi non sono maturati per questo grosso passo in avanti. La sensazione che siamo tutti nella stessa barca e che ora possiamo portare il timone nella giusta direzione è condivisa da Renato e me e ci ha indotti a scrivere questo libro. Che opportunità meravigliosa, vivere questo periodo e poter contribuire! Ci siamo impegnati entrambi per molti progetti, ma non avevamo mai avuto una opportunità simile di poter cambiare il mondo con mezzi così semplici e sani. In questo modo si possono risolvere anche grossi problemi. Grazie a tutti voi, che già partecipate, e a coloro che stanno per unirsi a noi, oggi abbiamo compiuto un passo avanti rispetto anche a pochi anni fa. Cinque anni e un quarto di milione di libri *Peace Food* dopo, non devo più spiegare a tutti che cosa significa essere vegani. Le persone sono spontaneamente a favore o decisamente contrarie, ma almeno sanno di che cosa si tratta e che cosa significa. È stato dunque compiuto il passo decisivo dall'ondata al trend, che ha condotto non soltanto a una serie di libri di cucina vegana, ma anche a ristoranti, bar, negozi e supermercati vegani che spuntano ovunque come funghi.

Ma mancano ancora nutrizionisti e cuochi vegani, così come relativi corsi di formazione. Anche su questo mi sto impegnando e in futuro offrirò corsi di formazione di tre settimane per diventare nutrizionisti vegani. Gli animali purtroppo non hanno ancora una lobby efficace. Le associazioni per la protezione degli animali hanno molti membri, ma mangiano ancora carne, così come molti ambientalisti. Le persone tendono a far finta di niente e restare nell'inconsapevolezza. Naturalmente,

e per fortuna, ci sono eccezioni in cui la protezione degli animali e la dieta vegana vanno di pari passo, per esempio alla Fondazione Albert Schweitzer in Germania. La lobby più forte per gli animali sono i giovani mossi a compassione contro i quali non può nulla nemmeno la potentissima industria alimentare. Può manipolare gli studi, comprare i docenti e indurre gli scienziati a fare dichiarazioni discutibili, può cercare di dipingere a tinte fosche certi aspetti del cibo vegano, ed esercitare pressioni sui media comprati con la pubblicità. Ma quale persona sveglia crederà ancora loro dopo le campagne sull'influenza suina e aviaria al servizio dell'industria farmaceutica? Soprattutto la disperata industria della carne e del latte, che si oppone senza alcun vero argomento a una serie infinita di studi con risultati significativi e altamente significativi, non può nulla contro la ragazza quattordicenne che al nostro gazebo acquista otto libri *Peace Food*, per sua madre e per le sue migliori amiche. Questi giovani, che spesso sono ragazze, aumenteranno la consapevolezza vegana con il loro charme e il loro impegno. Per loro non è importante portare alla sconfitta l'industria alimentare, quanto impegnarsi per la vita; e per questo l'industria alimentare e la lobby della carne e del latte avranno la peggio, per quanto non silenziosamente e non senza resistere. La prima tenderà semplicemente a convertire la produzione in prodotti alimentari vegani, che presto saranno pessimi come i prodotti spazzatura che vediamo spesso sugli scaffali dei supermercati: vegani, ma pieni di emulsionanti, conservanti, coloranti, esaltatori di sapidità e chi più ne ha più ne metta.

Con questa doppia strategia l'industria ha già successo. Da una parte guadagna un mercato del futuro, dall'altra questi prodotti vengono presi in esame dalle associazioni di consumatori e dai test sui prodotti, che in questo modo possono denigrare nuovamente il movimento vegano sui mass media (a cui fortunatamente le persone consapevoli non credono più e che perdono rapidamente e meritatamente sempre più lettori e lettrici). Consapevolmente o meno, contribuiscono al quadro anche un paio di eterni piagnucolosi professionisti, che non hanno mai niente di costruttivo da dire, e a cui non darebbe ascolto nessuno, se prendessero posizione contro il trend vegano.

Poi ci sono gli studi che falsificano alcuni dati, ne lasciano da parte altri,

li mischiano e manipolano e li spacciano per scienza. L'iniziatrice del penoso studio di Graz mi ha rivelato di persona che gli stessi dati che sono stati usati contro il veganismo mettevano in luce i suoi benefici prima di essere cambiati e pubblicati in quel modo. Ma a parte la gravità di simili manipolazioni, penose soprattutto per le università che ne vengono colpite, si mettono in una situazione precaria anche i vegetariani che sostituiscono la carne coi latticini, perché i latticini, per via dei fattori di crescita che contengono e che sono cancerogeni, rientrano tra le proteine animali più pericolose. E naturalmente il *China Study* (vedi la Bibliografia in fondo al libro) non documenta i vantaggi del cibo vegano e non è stato pensato per renderli noti, ma dimostra gli effetti catastrofici delle proteine animali sulla salute, e la conseguenza logica è abolire le proteine animali, come consiglia in modo convincente Colin Campbell.

Certamente non è salutare nemmeno un frullato, se ci si mette dentro tutto quello che è verde. Il ranuncolo fa male allo stomaco, e per questo motivo non lo mangiano i cavalli, e chi prepara un frullato con il colchico autunnale o con l'atropa belladonna vive pericolosamente e non a lungo. Sono banalità tali che c'è da chiedersi come mai vengano pubblicate come critica al veganismo. Dimostra solo quanto sia disperata l'industria alimentare con le sue propaggini nella lobby della carne e del latte. È ovvio che non si possa mietere ciecamente qualsiasi prato e gettare tutto ciò che è verde nel frullatore. Si tratta palesemente di argomenti infondati usati da persone in difficoltà ridotte ad attirare con simili ingenuità un po' di attenzione.

Punti di vista vegani

Chi siamo dunque noi fautori del movimento vegano? Siamo giovani, anziani e persone consapevoli che partecipano e si impegnano per questa grande chance e speranza. Possiamo rallegrarci dell'ampiezza di questo sviluppo e movimento, che va dal ciclista al guidatore di Porsche,

a chi appartiene a entrambe le categorie. Ci sono persone magrissime, grassottelle e perfino bodybuilder. Ne sono felice, perché dimostrano col loro fisico come sia una stupidaggine il gran parlare di carenze di proteine nei vegani. Personalmente però non passerei tanto tempo, così importante, ad allenare i muscoli, soprattutto non alla mia età. Ma per fortuna non devo farlo ed è bello che ci siano colleghi come il Dott. Alexander Dargatz che vince concorsi come bodybuilder vegano, o lo psicologo Patrik Baboumian, che dimostra con energia e fermezza che le piante forniscono sufficienti proteine, e entrambi contraddicono al contempo la tesi che tutti gli uomini muscolosi siano stupidi. Sono invitati tutti a entrare nel movimento vegano, cristiani e atei, hippy dell'ultima ora e manager in carriera, buddhisti, islamici e qualsiasi anima abbia bisogno di pace e *Peace Food*. Ci rivolgiamo a tutti, qualunque sia il motivo per cui partecipate, fatelo! Che siano motivi di salute, umanitari, ecologici o di etica animalista. E cerchiamo di essere tolleranti e accettare i motivi degli altri, anche se non li comprendiamo, e invece di perdere preziose energie in discussioni tra di noi, utilizziamole piuttosto nel nostro sviluppo e nel lavoro di convincimento col buon esempio. A chi muore di fame nei paesi poveri, bambini come adulti, non importa per quale motivo non portiamo via il loro cibo per darlo ai nostri animali da allevamento, così come per gli animali è indifferente per quale motivo non li torturiamo o macelliamo, né li alleviamo.

Il trend nato dall'ondata vegana si è diffuso rapidamente e sta per trasformarsi in un nuovo stile di vita. Che cosa ci ha aiutati?

È questo che vuole trasmettere questo libro: informazioni solide, che convincono, conoscenza che dà sicurezza e cancella il timore del nuovo. Vogliamo mettere a disposizione del materiale che conquisti non soltanto i nostri lettori ma che consenta loro di conquistare anche i loro conoscenti, se sono sufficientemente pronti. Nell'informare dobbiamo puntare sulle persone fondamentalmente aperte. Non intendiamo catechizzare chi ancora non è pronto ad ascoltare e desidera solo essere lasciato in pace. Chi vuole stare in pace deve essere lasciato in pace. Nella pace sta la forza, e forse queste persone troveranno la forza con i loro tempi.

Si tratta quindi di un libro che funge da manuale per chi vuole seguire un nuovo stile alimentare, e che si propone di affrontare un tema così

importante con tutta la sensibilità e la consapevolezza necessarie. Nel farlo diremo come stanno le cose senza giri di parole, senza ferire volutamente nessuno, ma confutando i pregiudizi e indicando nuove vie. È indispensabile, giacché da dove deve venire la conoscenza se non dalla scienza, dall'esperienza e da noi che procediamo con sufficiente coraggio? Ciò che ho appreso sull'alimentazione nei miei studi di medicina ormai quarant'anni fa per fortuna era poco. Per fortuna perché era sbagliato quasi in tutti i casi, come riconosciamo oggi da moderni studi. "La carne dà forza e il latte rafforza le ossa" era allora il credo. Oggi sappiamo: la carne può provocare il cancro e i latticini indeboliscono le ossa (in caso di osteoporosi). Solo la diffusione più estesa di queste nuove scoperte può salvare rapidamente la popolazione dalla trappola degli infarti e del cancro, delle allergie e delle due forme di diabete, a cui sono stati attirati da false informazioni.

Come abbiamo visto, non possiamo fare affidamento sui media dominanti per ottenere informazioni obiettive. Riferiscono quello che vogliono i loro committenti, e purtroppo ci sono numerose prove del fatto che la stampa, che una volta era considerata indipendente, sia capitolata di fronte al potere del denaro. Perfino a media pubblici come il primo canale televisivo tedesco ARD è stata rinfacciata la rinuncia alla libertà di stampa con l'esempio della NDR e della trasmissione *Die Milchlüge* (La menzogna sul latte). Inizialmente annullata, la trasmissione è stata mandata in onda in seguito in forma completamente castrata. Ci si è chiesti che senso avesse quel nome. Il mio contributo è stato tagliato del tutto. Visto che i media e la politica si sottraggono al loro compito di informazione, quest'ultima, su questo tema, dovrà venire solo dal mondo vegano. Intendiamo farlo e ringraziamo la scienza per le informazioni.

Peace Food significa alimentazione vegetariana integrale fondata sulla scienza. Niente di più e niente di meno. E non è mai troppo tardi. Nel novembre 2014 ebbi la fortuna e il piacere di essere dopo tanto tempo il più giovane sul podio tra il Prof. Colin Campbell, il Prof. Claus Leitzmann e il Dott. Caldwell Esselstyn. Tutti e tre ultraottantenni emanavano una forza notevole e una simpatica apertura con cui conquistarono presto i cuori della Fiera di Verona. Così deve essere e così può essere, e l'insegnamento di questi tre saggi sull'alimentazione fu una meravi-

gliosa opportunità. Qualsiasi momento è il momento giusto per battersi per questi obiettivi comuni salutisti, umanitari, animalisti ed ecologici e per impersonarli. Per questo motivo saremo lieti se citerete questo libro, utilizzerete le sue informazioni e diffonderete le tabelle, per convincere amici e conoscenti, invitandoli a cena e conquistandoli con il vostro carisma, coi vostri successi nel migliorare il vostro stato di salute o raggiungere il peso ideale, fondati sulle migliori informazioni grazie allo sviluppo personale e al raggiungimento del vostro pieno potenziale. Il passaparola ha già dato il via al trend vegano, in quanto non sono stati i libri, ma i singoli individui a contribuire alla sua diffusione.

Le case editrici si sono limitate a stampare, erano scettiche nei confronti del contenuto e restavano in attesa. Perfino piccole campagne pubblicitarie erano difficili da realizzare agli inizi. Conosco bene questo sviluppo dell'ondata, perché sono state le persone toccate in prima persona a far conoscere la malattia come via e la malattia come simbolo e fare propria questa battaglia. Quando sentii la prima volta: “Hai già dato un’occhiata al libro di Dahlke?” sapevo che era fatta. Quando qualcosa si diffonde in un baleno, in maniera virale, può trasformarsi presto in un incendio di vaste proporzioni e conquistare un’intera città come il trend vegano conquistò Berlino. Vuol dire che i tempi sono maturi per qualcosa di nuovo. Se riusciremo, con scioltezza e senza indurre sensi di colpa, a unire informazioni attendibili a una presentazione sana e accattivante, potremo creare qualcosa di duraturo. Quando *Veganizza la tua vita* diventa *Veganizza il mondo*, un sogno diventa realtà.

Psicosomatica o alimentazione?

Malattia come simbolo e Peace Food – non si tratta di alternative, ma di aspetti che si completano benissimo. Buono a sapersi per i vegani convinti che finora non ci siano stati resoconti del fatto che qualcuno avesse trovato l’illuminazione o la liberazione attraverso l’intestino. Ma possiamo arrivarci grazie all’alimentazione vegetariana e integrale e così facendo dare slancio in modo sbalorditivo al corpo, la casa della nostra anima. Anche l’anima si sente più alleggerita se la liberiamo da una re-

sponsabilità insopportabile e le diamo nuovamente le ali. Così riusciremo a chiarificare lo spirito e concentrarci meglio facendone un'arma nella battaglia della vita, un'arma nella "guerra santa" quando si tratta di lottare con gli angeli e di dare la scalata ai sette gradini biblici della scala di Giacobbe o attraversare i sette chakra d'Oriente.

Dunque *Peace Food* non funziona solo fisicamente, ma anche spiritualmente e quindi anche in termini psicosomatici. Nutre e alleggerisce non soltanto il corpo, ma anche l'anima e lo spirito. E nessun altro tipo di alimentazione potrebbe farlo in modo così chiaro: ci riesce *Peace Food* con un approccio integrato che va ben al di là dell'alimentazione. E chi risponde in prima persona del proprio stile di vita, invece di proiettare le proprie frustrazioni su chi la pensa o mangia diversamente, si risparmia al contempo patologie quali infezioni, allergie e malattie anche peggiori, che sono tutte espressioni del principio di aggressione che non trova sfogo. La psicosomatica era ed è per me sempre l'opportunità di unire i nostri due aspetti. Cominciamo dal corpo ma puntiamo all'anima e all'essere umano nella sua totalità. Così come con questo libro puntiamo non soltanto alla Svizzera e all'Austria, nostri paesi natali, e ai paesi di lingua tedesca, ma al mondo intero.

Il vento contrario rende forti (la minaccia vegana)

Andando in bicicletta il vento contrario costringe a uno sforzo maggiore e stimola così lo sviluppo muscolare. E il vento contrario con cui si scontra lo stile di vita vegano è drammatico, quanto a settore alimentare. Non sorprende quindi che i suoi alleati nella medicina e nei media dominanti ricorrono ormai anche alle minacce. Questo non dice nulla sull'alimentazione vegetariana e integrale ma dice molto su come l'industria alimentare e il suo seguito di aiutanti nella medicina e nei media, a suon di milioni di pubblicità, prendano sul serio l'ondata vegana e il trend che ne deriva sulla salute.

Questo vento contrario finora non ci ha indeboliti, ma al contrario raf-

forzati, e continuerà a farlo. E prima o poi avrà fine, quando verrà raggiunto il “punto critico” o punto di svolta, il cosiddetto *tipping point*. Come ha detto un conoscente: “Dobbiamo raggiungere la massa acritica per poter raggiungere la massa critica”. Considero la nostra sfida personale, e la nostra opportunità comune, quella di continuare a promuovere questo trend verso la sana ragione e la salute ragionevole e di continuare a rafforzare il senso di vita che ne deriva. Si tratta di uno stile di vita meraviglioso e pieno di slancio, che rende felici e contribuisce alla vita e alla pace, quella interna e quella esterna. E questo non cambierà con le bordate disperate dell’industria alimentare che teme per il suo futuro. I timori di coloro che lanciano moniti sui media e tra i medici sono facili da confutare.

Peace Food diffonde non soltanto l’alimentazione vegana, ma anche e fin dall’inizio la sana alimentazione vegetariana e integrale, e questa è la differenza decisiva. Lo zucchero bianco e la farina bianca, il whisky e la vodka sono vegani, ma niente affatto sani. E come abbiamo detto anche i prodotti vegani che sostituiscono la carne, le uova e i formaggi possono essere riempiti di conservanti e coloranti che li peggiorano. Ed era perfettamente chiaro che l’industria avrebbe cercato di trarre profitto anche da questo sviluppo. Ma nessuno è obbligato a mangiarli, e io naturalmente non lo faccio. La buona notizia è che ovunque si trovano negozi di prodotti naturali e piccole imprese creati da persone che tengono al contenuto e alla salute. E queste imprese devono poter guadagnare e per quanto mi riguarda anche crescere, sono lieto dei loro successi. Cerchiamo tutti quanti di rafforzarle e promuoverle e così facendo rafforzare noi stessi.

È già un guadagno essere dalla parte della salute e del gusto e aiutare al contempo esseri umani e animali. Che un paio di persone, a cui finora nessuno dava ascolto perché non ce n’era motivo, ora si profilano come antivegani, è comprensibile dal punto di vista dell’Ego. Verrà manipolato qualche studio e a noi che scriviamo a favore dello sviluppo vegano verrà rinfacciato che lo facciamo solo per vendere. È davvero ridicolo rinfacciare questo a degli autori, naturalmente ciascuno di noi vuole vendere i suoi libri, anche gli antivegani. Fare pubblicità al pro-

prio punto di vista piace agli autori e dal mio punto di vista è giusto che lo facciamo. Se lo facciamo in accordo con la nostra anima, scriviamo perché siamo convinti e vogliamo far conoscere questo nuovo stile di vita molto più salutare. E i risultati rendono felice il medico in me, rendono felice l'amico degli animali in noi, e le alte vendite rendono felici gli autori, che vivono in noi.

Come medico sono grato di poter raccomandare un'alimentazione salutare e ottimale per tutte le fasi della vita, dopo aver indicato le possibili patologie. E con questo so di concordare con l'American Dietetic Association (ADA) e ora anche con la Academy of Nutrition and Dietetics (AND), le due principali organizzazioni americane sull'alimentazione, a cui aderiscono oltre 70.000 nutrizionisti. Che la variante tedesca (DGE) abbia bisogno di ulteriori informazioni è relativamente poco importante. Niente rende felici come l'apprendere, come fanno coloro che cercano la felicità, e ci attendono ancora ondate di felicità. In questo senso andiamo incontro a tempi molto felici. E siamo ben contenti di poter dare il nostro contributo con la serie *Peace Food* e con questo libro. E in questo siamo d'accordo con tutti coloro che promuovono la dieta vegetariana e integrale, la salute e soprattutto una vita appagante.

Sono davvero molto contento di avere con me Renato, presidente di Swissveg, che si batte da decenni per questa forma di alimentazione ed è da molto tempo uno specialista di veganismo, che segue come nessun altro la situazione degli studi e conosce il mondo vegano con tutte le sue piccole debolezze e i suoi punti di forza, e che è già stato al mio fianco per *Peace Food* in modo del tutto disinteressato.

Ora ha dato corpo in modo decisivo a questa idea di mettere a disposizione del mondo vegano in rapida crescita una sorta di libro fattuale con tutte le informazioni necessarie, ma anche gli studi principali in forma chiara e comprensibile, per rafforzare e ravvivare questa campagna per la consapevolezza e soprattutto farla crescere in modo convincente. Sulla situazione nutrizionale delle persone e la loro salute, sulla situazione di vita degli animali e il disastro ecologico sono in pieno accordo con lui.

Sono lieto di aver dato al nostro scopo comune una cornice e dei testi per un mondo migliore con fatti, studi e tabelle che Renato raccoglie instancabilmente da decenni e che ora ha riunito e descrive insieme a me.

Qualche definizione, prima di cominciare...

Che cosa significa vegano?

Di primo acchito la definizione è semplice e breve: i vegani non mangiano nessun prodotto animale. Nei dettagli è un po' più complicato. In linea di principio possiamo distinguere tra due definizioni: la prima riguarda l'alimentazione vegana, la seconda il modo di vivere vegano. Il modo di vivere vegano implica l'alimentazione vegana, ma si estende anche ad altri campi della vita. Partiamo quindi prima dall'alimentazione vegana. Rifiuta tutti i generi alimentari per la cui produzione vengono utilizzati degli animali. Questo include prima di tutto la carne, il pesce, le uova, il latte e tutti i loro derivati. Ma anche prodotti come il miele o i succhi di frutta chiarificati con delle gelatine. Soprattutto nel succo di mela chiarificato, nel succo d'uva, nell'aceto e nel vino è possibile che vengano usate gelatine di pesce o l'albumine d'uovo per eliminare residui.

Modo di vivere vegano: se si vuole vivere tutta la vita da vegani, si eviterà il più possibile di danneggiare gli animali. Quindi si rifiutano le pellicce e altri prodotti in pelle, ma anche la lana di pecora o la seta.

La questione diventa critica per prodotti che hanno poche alternative, come per esempio i farmaci. Qui sorge un doppio problema: i farmaci possono contenere sostanze animali (per esempio il lattosio) ma possono anche essere stati testati con esperimenti crudeli sugli animali. La

soluzione migliore è naturalmente uno stile di vita sano, in modo da aver bisogno il meno possibile di farmaci.

Peace food

Peace Food significa semplicemente un'alimentazione sana, vegetale e integrale basata su rigorosi studi scientifici. Potrebbe essere ulteriormente migliorata, come propone il libro *Geheimnis der Lebensenergie* (Il segreto dell'energia vitale), evitando anche il glutine per la salute del nostro sistema nervoso.

Qui non verrebbe escluso il miele, anche se non viene raccomandato e se è decisamente dannoso per i malati di cancro.

Dalla prospettiva del *Peace Food* non ha senso sotterrare la propria cintura di pelle, anzi, è bene tenerla, ma in compenso non si compreranno più accessori in pelle.

Peace Food significa inoltre non dimenticare la propria storia, tenendo conto anche del fatto che molti cominciano con un'alimentazione mista, e quindi evitare di aggredire chi mangia carne, facendogli presente che lo facevamo anche noi.

PARTE 1

SALUTE

Più di ciò che è buono, meno di ciò che è cattivo.

Frutta e verdura sono alimenti sani. Mangiamo troppi prodotti di origine animale e pochi prodotti vegetali. Fino a qui, oggi concordano tutti gli esperti. Ma quanto è “troppo” e perché gli alimenti di origine animale sono un problema? È interessante il fatto che nessuno si preoccupa se assumiamo sufficienti vitamine, minerali e proteine fino a quando qualcuno non dice che non consuma prodotti di origine animale. A quel punto scatta l'allarme generale e si prefigurano gravi carenze nutrizionali.

Da che cosa dipende? Visto che ci sono sempre più vegani che vivono una vita sana, i nutrizionisti non posso più affermare che è impossibile sopravvivere senza prodotti di origine animale. Si renderebbero ridicoli. Non vogliono mettere in forse ciò che hanno appreso e quindi sostengono che si può vivere da vegani, ma solo se si conosce bene l'alimentazione.

È interessante il fatto che le cose stiano proprio al contrario: chi si nutre principalmente di latticini e carne, come oggi avviene abitualmente, soffre di malnutrizione più di un vegano, che si nutre principalmente di frutta e verdura.

Ci sono numerosi indizi di questo. Tutte le donne incinte che si rivolgono a un ginecologo o al medico curante, si vedono subito prescrivere quasi di riflesso l'acido folico, a quanto pare perché è carente in tutti, tutti tranne i vegetariani. L'acido folico significa “acido proveniente dalle foglie” ed effettivamente non ci si nutre abbastanza di foglie, ma non tra i vegetariani. Non è chiaro nemmeno come i consumatori di latticini coprano il loro fabbisogno quotidiano di vitamina C, per non parlare dei fitonutrienti che si dimostrano sempre più importanti.

Queste sostanze vegetali non sono affatto secondarie, ma anzi primarie per prevenire il cancro, come dimostrano gli studi di Richard Béliveau e di Denis Gingras e il loro libro *L'alimentazione anti-cancro* (vedi Appendice). In questo campo emergono notizie sempre più speranzose, dalle nostre buone e vecchie verdure e dalle bacche vengono isolate sostanze che con i loro flavonoidi, saponine e via dicendo possono contribuire a prevenire il cancro, ostacolando l'angiogenesi, ovvero la moltiplicazione delle cellule tumorali nei vasi sanguigni.

Quindi facciamo bene a preoccuparci, ma soprattutto per i consumatori

di latticini e la loro dieta carente delle sostanze più importanti. A quanto pare nei paesi industrializzati, col loro alto consumo di alimenti di origine animale, abbiamo un grave problema di salute nella popolazione:

- Negli Stati Uniti la metà degli adulti soffre di una o più patologie croniche, e oltre due terzi sono obesi ¹. L'alimentazione americana è carente di vitamine A, D, E, C, folato, calcio, magnesio, fibre e potassio.
- In Europa la tendenza va nella stessa direzione. In Germania la metà degli adulti è già sovrappeso.² Secondo dati ISTAT anche in Italia un italiano su tre è sovrappeso.
- Il 14 per cento degli uomini in Europa sono impotenti. Una coppia su dieci non ha figli a causa della sterilità.³
- Una persona su quattro in Germania soffre di ipertensione, una su due tra chi ha superato i 65 anni.⁴ In Italia gli ipertesi sono il 25-30 per cento della popolazione
- Quasi l'8 per cento degli adulti in Germania soffre di diabete mellito.⁵ In Italia siamo intorno al 5 per cento.
- Il 43 per cento delle donne e il 38 per cento degli uomini in Germania soffrono di patologie croniche.⁶ In Italia, secondo gli ultimi dati, le persone affette da una malattia cronica sono il 45,6 per cento.

Il problema non sono quindi i pochi vegani, che seguono una dieta basata su sostanze di origine vegetale, ma l'alimentazione di tutti gli altri, che ruota intorno a carne e latticini. I capitoli della prima parte mostreranno come l'alimentazione vegana *Peace Food* possa contribuire a risolvere tutti questi problemi di salute cronici, per i quali la medicina accademica sembra non offrire una soluzione.

L'assunzione di proteine

La domanda che solo i vegani si sentono porre in continuazione è “ma come assumi le proteine di cui hai bisogno?”.

Come dice il nome, la proteina (dal greco *proteios*, “che occupa il primo

posto”) è una sostanza importante. Senza le proteine non sarebbe possibile la crescita del nostro corpo. Una volta si pensava che le proteine dell'uovo fossero le migliori. Nessuno si avvicinava alla loro valenza effettiva.

Oggi questa concezione è superata, e negli ambienti scientifici si usa solo il termine proteina. Anche se è stata smascherata da molto tempo come un'eresia, la concezione secondo cui le proteine animali siano superiori a quelle vegetali è ancora molto diffusa. In fondo ci credono da oltre cento anni, e l'industria della carne e del latte ha fatto di tutto per trasformare questa credenza in cultura generale e fa di tutto ancor oggi, contrariamente a numerosi studi, per mantenere viva questa credenza. Già nel 1959 la rinomata rivista scientifica *The Lancet* pubblicò un editoriale in cui affermava “in passato le proteine vegetali venivano considerate di seconda classe e inferiori rispetto alle proteine animali di prima classe. Nel frattempo questa differenziazione è stata rivista”⁷

Eppure grazie all'industria agraria questo pregiudizio è rimasto in vita fino a oggi, visto che pochi leggono la rinomata rivista scientifica *The Lancet*, mentre molti sono esposti alla pubblicità. E leggendo la pubblicità si ha sempre l'impressione che la carne sia “un pezzo di energia vitale”. Questo è vero naturalmente, “fino a quando vive” come ha aggiunto giustamente Claus Leitzmann, nutrizionista di Giessen.

Che la carne di maiale sia la migliore fonte di proteine per l'uomo è un errore di ragionamento eclatante, ma che viene ripetuto spesso dai relativi gruppi di interesse e anche in ambienti della medicina tradizionale. È vero che i maiali sono molto simili a noi negli organi e nei tessuti, ed è il motivo per cui ci sono uomini che vivono con valvole cardiache provenienti da maiali. Le proteine del maiale contengono amminoacidi molto simili, di cui ha bisogno il nostro corpo. Secondo questa logica però dovremmo mangiare anche carne umana, così il nostro organismo si sforzerebbe anche meno e potrebbe assorbire le proteine anche meglio...

Ma dobbiamo davvero rendere le cose così facili al corpo? È un errore superato da tempo, ma ancora molto diffuso. Un tempo gli ortopedici

mettevano i pazienti a riposo e prescrivevano corsetti e plantari che alla fine indebolivano l'organismo. Quando una gamba, dopo sei settimane, veniva liberata dal gesso buona parte della massa muscolare era sparita per l'inattività. *Use it or lose it*, usalo o perdilo, dicono giustamente gli anglosassoni.

Anche se una volta si usava dire agli ortopedici “collega, risparmi il suo cervello, così lo avrà per molto tempo” per far notare questo errore, non tutti hanno compreso. I nostri muscoli, la nostra circolazione e il nostro cuore, ma anche il cervello, l'intestino e naturalmente il metabolismo, vanno stimolati per poter continuare a funzionare.

Oggi sappiamo che se non offriamo fibre al nostro intestino crasso aumentiamo notevolmente il rischio di cancro all'intestino (a differenza degli alimenti di origine vegetale né la carne né i latticini contengono queste fibre importanti). Allo stesso modo dovremmo stimolare il nostro metabolismo facendogli cercare da diversi tipi di piante gli amminoacidi necessari alla sua proteina specifica. È uno dei motivi per cui l'alimentazione vegetariana e integrale è molto più sana.

Questo spiega anche il motivo per cui le proteine animali risultano molto peggiori negli studi:⁸ causano varie patologie, che le proteine vegetali non favoriscono o addirittura guariscono.

La quantità di proteine

Ma la carenza proteica è davvero così diffusa? Quante persone conoscete che soffrono di carenze proteiche? Dovrete pensarci a lungo prima di trovarne una. Esistono, ma sono rare da noi: tutte quelle che non assumono cibo a sufficienza, per esempio anoressici o persone molto anziane. Negli adulti sani, che mangiano a sufficienza, questo è un problema molto sopravvalutato. Al contrario! Consumiamo non troppo poche, ma troppe proteine! Lo scienziato tedesco Lothar Wendt (1907-1989) di Francoforte parlava già nel 1948 di patologie dovute all'accumulo di proteine.⁹

Soprattutto per i vegani questo problema non sussiste: i legumi contengono più proteine della carne e del pesce, dal 25 al 35 per cento in più.

Inoltre ci sono altri modi di coprire il fabbisogno di proteine. Un nostro conoscente per esempio ha sviluppato una barretta che conteneva più proteine di origine vegetale e anche il giusto rapporto di acidi grassi tra Omega-3 e Omega-6 e abbondante ferro e magnesio, rispetto a una grossa bistecca o cotoletta.¹⁰ Occorre quindi dare il cessato allarme.

Una ricerca sull'assunzione di sostanze nutritive in diversi tipi di alimentazione, compiuta negli Stati Uniti, ha dimostrato che i vegani consumano il 70 per cento in più di proteine rispetto a quelle consigliate.¹¹ La carenza proteica nell'alimentazione vegetariana non è quindi il problema. Si capisce subito osservando il contenuto proteico dei vari alimenti.

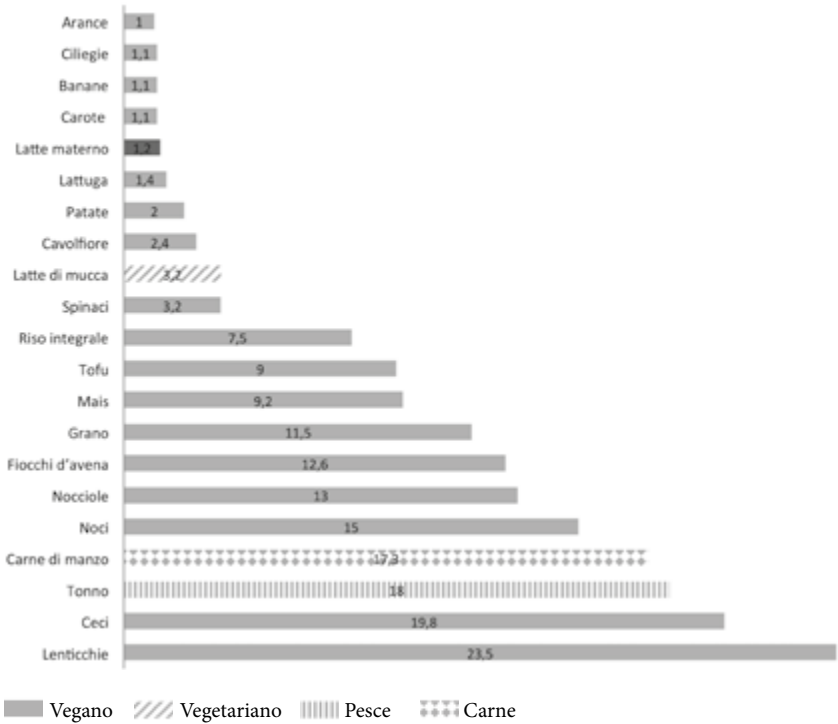
Fortunatamente oggi concordano tutti che l'alimentazione migliore per i neonati sia il latte materno. Nessun altro alimento presenta una composizione così ideale per il periodo di massima crescita. Visto che le proteine sono indispensabili alla crescita della massa corporea, nel latte materno la natura mette a disposizione proteine sufficienti. E quante sono? Non più dell'1,2 per cento! Quindi dieci volte meno che nella carne e solo una frazione minima della quantità di proteine contenute negli alimenti di origine vegetale come sono in natura, per non parlare dei legumi.

Negli ultimi dieci anni le quantità di proteine raccomandate sono diminuite drasticamente. Oggi si raccomanda l'assunzione quotidiana di circa 0,8 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo. Un consumo proteico troppo alto presenta numerosi svantaggi, quali l'eliminazione del calcio.

Durante il congresso della Società Americana per il Progresso delle Scienze del 1982 il rinomato nutrizionista John Scharffenberg ha dichiarato nel corso del suo intervento: "Vorrei ribadire nuovamente che è molto difficile, anche a scopo sperimentale, mettere insieme sufficienti tipi di alimenti che conducano a una carenza proteica, rispetto al fabbisogno normale di un adulto attivo".¹²

Questa ammissione risale a dieci anni fa. Ma come viene applicato alla quotidianità il progresso scientifico? Ci sono troppe persone che guadagnano molto con la fiaba delle proteine animali necessarie, e quindi vale ancora il motto "di più, è meglio".

Il contenuto di proteine negli alimenti in g/100 g o 100 ml



Sono pochi gli alimenti naturali che contengono meno proteine del latte materno, che ci nutre in modo ottimale nel periodo di massima crescita.

Il tipo di proteina

Ma in che cosa consistono le differenze tra le varie proteine? La proteina non è una molecola distinta. È un concetto generale che vale per molte grosse molecole diverse, composte da piccoli elementi, i cosiddetti amminoacidi. Non esiste quindi “la proteina animale” e “la proteina vegetale”, ma numerose proteine individuali. In effetti la proteina è il nostro fattore di crescita individuale. L'altro elemento sono i grassi, e i diversi tipi di grasso, lipidi e colesterolo sono identici nell'uomo come nell'a-

nimale, e lo stesso vale per i carboidrati come glucosio e glicogeno, che tuttavia fungono solo da combustibili. I grassi fungono da fattori di crescita e combustibili, le proteine soprattutto da fattore di crescita. Contribuiscono alla creazione di terreni comuni. Dobbiamo principalmente a loro l'individualità dei nostri tratti del volto e della forma corporea. Dei venti amminoacidi presenti nel corpo umano otto vengono assunti con l'alimentazione, in quanto il corpo non è in grado di sintetizzarli da solo, e vengono definiti per questo amminoacidi essenziali (e indispensabili per vivere).

Elenchiamo di seguito i venti amminoacidi evidenziando in grassetto quelli essenziali. Per i neonati sono considerati essenziali anche l'arginina e l'ornitina.

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| • Alanina | • Arginina |
| • Asparagina | • Acido aspartico |
| • Cisteina | • Acido glutammico |
| • Glutammina | • Glicina |
| • Ornitina | • Isoleucina |
| • Leucina | • Lisina |
| • Metionina | • Fenilalanina |
| • Prolina | • Serina |
| • Treonina | • Triptofano |
| • Tirosina | • Valina |

Da questi venti amminoacidi diversi possono essere sintetizzate infinite proteine diverse. In quale ordine dipende dal codice genetico, che è identico per piante, animali e uomini.

Alcune proteine contengono centinaia di amminoacidi, che assumono forme diverse in base a modelli tridimensionali molto complicati e individuali. In base a una goccia di latte non è possibile per esempio stabilire da quale tipo di animale provenga il latte, e nemmeno da quale mucca. Le proteine di un animale sono individuali come le impronte digitali. Perché il nostro corpo possa sintetizzare le proteine devono essere pre-

senti tutti gli amminoacidi. Quando ne manca uno, la relativa proteina non può essere sintetizzata. Fortunatamente il nostro corpo è in grado di produrre da solo molti amminoacidi. Ma altri devono essere assunti con l'alimentazione.

Una volta si pensava di dover assumere tutti gli amminoacidi a ogni pasto. Oggi sappiamo che il nostro corpo procede in modo molto più intelligente: se a un pasto non ottiene tutti gli amminoacidi necessari per una determinata proteina, può anche immagazzinare amminoacidi in attesa che vengano forniti in seguito da un'alimentazione variata. Dunque non è necessario cucinare con le tabelle degli amminoacidi. Chi non segue una dieta troppo unilaterale, ne riceve a sufficienza.

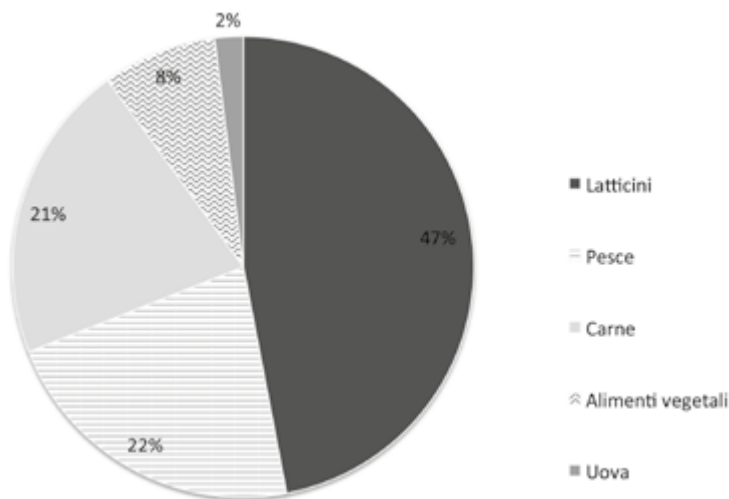
Per esempio se si combinano cereali e legumi, si ricevono sufficienti amminoacidi di tutti i tipi. E chi mangia per settimane soltanto cereali o soltanto legumi? Chi si nutre per settimane o addirittura per mesi solo di pane, pasta e Seitan può effettivamente sviluppare una carenza di certi amminoacidi. Ma un'alimentazione così unilaterale e basata solo sul frumento può causare anche altri problemi di salute (vedi il paragrafo "Per un'alimentazione vegana sana").

Le fonti di sostanze tossiche nell'alimentazione

La carne contiene in media quattordici volte più pesticidi degli alimenti di origine vegetale, mentre i latticini ne contengono cinque volte tanti.¹³ Nell'ambiente oggi troviamo quasi ovunque sostanze tossiche. Generalmente si trovano in quantità relativamente piccole. Ma quando si nutrono gli animali con prodotti vegetali, e gli animali mangiano solo quelli, le sostanze tossiche che vengono assunte sono molto concentrate. Questo è dovuto al fatto che il nostro corpo metabolizza le sostanze nutritive, ma le sostanze tossiche quali metalli pesanti e via dicendo vengono immagazzinate dal corpo e aumentano poco alla volta a ogni pasto. Questo vale naturalmente anche per gli animali che mangiamo, come per gli uomini.

L'Ente Svizzero per la Salute (BAG) ha analizzato nelle sue indagini quanto sia alta l'assunzione di sostanze tossiche in vari gruppi di alimenti. Il risultato: il 92 per cento delle sostanze tossiche vengono assunte con alimenti di origine animale (vedi Tabella).

Le sostanze tossiche negli alimenti



Il 92 per cento delle sostanze tossiche che derivano dall'alimentazione sono contenute in cibi di origine animale.

La catena alimentare

Interessante a questo proposito è che col consumo di pesce vengano assunte sostanze tossiche equivalenti a tutti gli altri tipi di carne. Questo è dovuto al fatto che i pesci che vengono consumati non sono vegani nemmeno loro. Visto che si nutrono di altri pesci più piccoli, la catena alimentare diventa sempre più lunga, e i veleni sempre più concentrati. Anche stando all'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) oltre il

90 per cento delle diossine nel nostro corpo provengono dal consumo di carne, latte e pesce.¹⁴

Più si mangia dalla fine della catena alimentare, più aumentano le tossine che vengono assunte. Le meno colpite sono quindi le piante provenienti da un ambiente naturale incontaminato, come le erbe selvatiche o le erbe del proprio orto biologico. Seguono le piante coltivate biologicamente, infine quelle che sono state trattate con mezzi chimici e ne contengono tracce.

Un salto significativo verso le sostanze tossiche consiste nel mangiare animali che mangiano piante, per esempio la selvaggina. Ma ancor peggio è mangiare animali da allevamento che mangiano piante, il cui mangime è stato trattato con concimi chimici, erbicidi, fungicidi e pesticidi.

Un passo ancor più drammatico verso le sostanze tossiche si compie quando si mangiano animali che mangiano altri animali, per esempio predatori. Lo facciamo praticamente solo con i pesci, che sono essi stessi predatori. In questo caso ci nutriamo davvero dalla fine della catena alimentare, come fanno tigri e leoni. I frutti di mare sono un passo ancora avanti, in quanto sono per così dire i mangiatori di carogne del mare, e possono essere paragonati a iene e sciacalli.

Si aggiunga che ormai i mari sono stati svuotati con la pesca, e le flotte di pescherecci dei paesi industrializzati, a partire dal Giappone, li vanno a pescare anche a profondità dai 1500 ai 2000 metri. L'80 per cento di questi pesci d'acque profonde avranno più di cento anni, il che non fa che aumentare l'accumulo di veleni in loro. Chi vorrebbe mai mangiare tigri o leoni che hanno più di cento anni?

Conseguenze sul nostro organismo

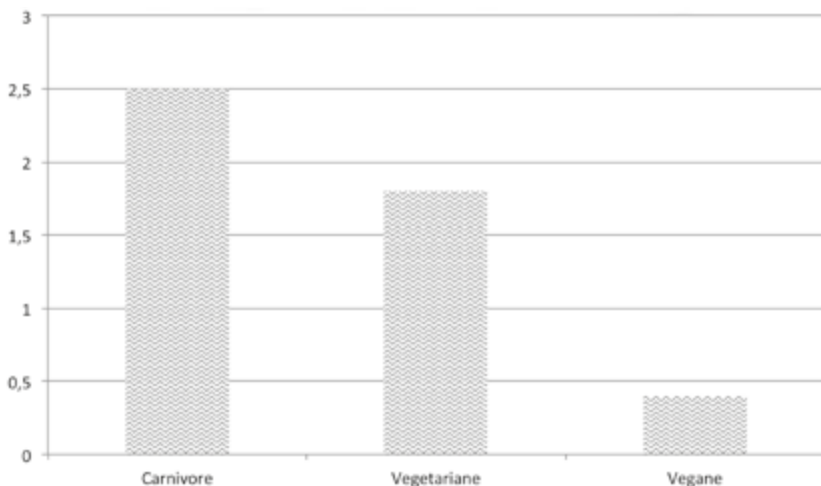
Che conseguenze hanno queste sostanze tossiche nel nostro corpo? Nel corso degli anni il corpo umano accumula sempre più sostanze tossiche. Le conseguenze sono molteplici e non sono state ancora scoperte tutte. Ma ciò che sappiamo è già abbastanza terribile. Spesso si conoscono solo gli effetti di forti avvelenamenti da un'unica sostanza, ma non le conse-

guenze esatte dei cocktail di diverse tossine. E infatti scopriamo spesso che le sinergie in questo caso hanno conseguenze devastanti.

L'Istituto tedesco per la Valutazione dei Rischi ha pubblicato già nel 2005 un rapporto sui residui dei ritardanti di fiamma nel latte materno.¹⁵ Anche qui vengono confermati gli effetti degli alimenti di origine animale sull'accumulazione di veleni nel corpo (che talvolta vengono rilasciati nella produzione del latte).

Sostanze tossiche nel latte materno

Secondo le abitudini alimentari della madre
in ng/g di grassi nel latte



Meno prodotti di origine animale consuma una donna, meno sostanze tossiche si accumuleranno nel suo tessuto adiposo. Questo viene dimostrato chiaramente dai grassi nel latte materno. Il livello di trasmissione ai figli nelle madri che mangiano carne è del 100 per cento (2,47 ng/g grassi nel latte), mentre le madri vegane trasmettono ai figli solo il 13 per cento.

Anche se poche persone hanno partecipato a questo studio, esso mostra chiaramente una tendenza prevedibile: meno prodotti di origine animale vengono consumati, meno sostanze tossiche vengono passate dalla

Indice

5	Prefazione <i>di Renato Pichler</i>
7	Introduzione <i>di Ruediger Dahlke</i>
19	Qualche definizione, prima di cominciare...
PARTE 1-SALUTE	
23	L'assunzione di proteine
29	Le fonti di sostanze tossiche nell'alimentazione
33	Carenze ed eccessi nutrizionali
48	Il latte è indispensabile?
58	Altri prodotti di origine animale
63	Patologie provocate dal consumo di latte e carne
103	L'alimentazione vegana dei bambini
109	Per un'alimentazione vegana sana
112	Altri aspetti importanti
115	Glifosato: l'erbicida che fa male agli animali e all'uomo
PARTE 2-ECOLOGIA	
121	La distruzione della foresta pluviale
124	L'agricoltura bio-vegana
127	Il problema del letame
131	Il clima sul piatto
135	Locale o vegetale: che cosa aiuta di più l'ambiente?
141	Vita vegana significa tutela dell'acqua
142	Lo sfruttamento del terreno
145	La pesca
148	Le api mellifere e la salvaguardia della biodiversità
149	Tirando le somme...
PARTE 3-TUTELA DELL'UOMO	
152	Perché tante persone soffrono la fame?
153	Tutelare ambiente e animali significa tutelare l'uomo
154	Etica e religione
159	Un sistema sanitario per la salute non per le malattie
161	Quel cattivone del macellaio...

162	Sfamare il pianeta
164	Si può mentire ai bambini?
165	Violenza e abitudini alimentari

PARTE 4-ETICA ANIMALE

168	Protezione e diritti degli animali
170	Gli animali hanno diritti?
181	La macellazione
185	La carne biologica come soluzione?
186	È così grave consumare carne di vitello?
187	La superiorità degli esseri umani
190	Carnismo

PARTE 5-ECONOMIA E SCIENZA

194	L'allungamento della catena alimentare è una follia economica
195	Il lavoro delle lobby rende ricchi e influenti
200	La scienza è libera?
202	Denarocrazia o potere ai consumatori

PARTE 6-PSICOLOGIA

208	Perché si continua a mangiare carne?
209	Quali animali vengono mangiati?
210	DUn problema di dissonanza cognitiva
211	Perché l'alimentazione vegan non viene raccomandata?
212	Il valore della responsabilità personale
216	C'è in gioco una dipendenza?
219	E la politica?
220	L'avversario interno (o l'ombra di qualsiasi sviluppo)
224	Il problema dell'aggressività

PARTE 7-IN PRATICA: COME PROCEDERE?

232	Cominciare da se stessi
235	Mirare agli altri
242	Attività scientifiche
244	Un mondo di alternative
250	Vestirsi vegan
252	Consigli per gli acquisti
255	Postfazione di <i>Ruediger Dahlke</i>
268	Bibliografia
270	Note
285	Fonti dei grafici e delle tabelle