

A cura di Chino Sonzogni

## OSPITI

La squadra dei Licei di Lugano (docenti Helena Glaser Tomasone e Gian Carlo Werner) che ha partecipato al concorso di dibattito "EXPOni le tue idee" a Milano e la squadra "We debate Lombardia".

Da sempre esistono punti di vista differenti sul consumo di carne, che negli ultimi anni è aumentato, soprattutto nei Paesi di nuova industrializzazione, rinfocolando il dibattito tra punti di vista contrastanti: da un lato si propone

di ridurre o eliminare la carne dalla dieta per questioni sociali, ambientali e di salute e dall'altro si sottolinea come un moderato consumo di carne abbia effetti benefici per la salute, fornendo importanti vita-

mine e nutrienti specifici. Approfondimenti dell'evento, che si è svolto a Milano dal 22 al 24 ottobre, al sito <http://exponiletueidee.it>.

## VUOI PARTECIPARE ANCHE TU?

Docenti e allievi interessati a collaborare a questa pagina per il dibattito o per la presentazione di libri, film, musica sono invitati a prendere contatto con [chino.sonzogni@lagioventudibatte.ch](mailto:chino.sonzogni@lagioventudibatte.ch).

# Abolire la carne dalla dieta alimentare?

## FAVOREVOLI: Licei di Lugano



Stevan Stojadinovic, Anna Tomasone, Yann Fauconnet, Alessandro Seveso, Linda Arnold, Alex Priuli

Innanzitutto va detto che postulare l'**eliminazione della carne dalla dieta alimentare** può sembrare esagerato, ma secondo noi urge un intervento drastico di fronte ai seguenti aspetti. **1) L'imbarbarimento della cultura culinaria**, dovuto al cibo veloce. Alcune ricerche hanno evidenziato che i pasti veloci, sovente caratterizzati dalla presenza di carne come elemento centrale, sono all'origine di gravi problemi di salute per le persone.

**2) Le malattie gravi causate dall'eccessivo consumo di carne.**

L'American Institute for Cancer Research e il World Cancer Research Fund, infatti, hanno dichiarato che esistono ormai prove convincenti di una relazione chiara tra eccessivo consumo di carne rossa e aumento del rischio di cancro al colon-retto. Nel 2013 sono stati pubblicati i risultati di uno studio di ampio respiro: il Progetto Epic (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), condotto su oltre mezzo milione di partecipanti provenienti da tutta Europa, che ha confermato un'associazione positiva tra consumo di carni lavorate e morti premature per malattie cardiovascolari e per cancro, soprattutto al seno e al colon-retto, terza causa di morte a livello mondiale. Recenti studi scientifici hanno ampiamente dimostrato che l'eccessivo consumo di carne porta a molte operazioni cardiache e a un innalzamento del colesterolo e all'ipertensione. Come tutti sanno, si dice "una mela al giorno leva il medico di turno" e non certamente "una bistecca al giorno leva il medico di turno".

**3) Il fallimento di molte attività agricole, a causa della produzione di massa della carne.** In Svizzera abbiamo poco terreno, utilizziamolo al meglio, favorendo la coltivazione di ortaggi e verdure, senza per questo voler costringere nessuno a diventare vegetariano o vegano. **4) L'altissimo inquinamento provocato dall'allevamento eccessivo di animali da macello.**

Il consumo di carne è estremamente dannoso sia per l'uomo stesso, non solo a livello corporeo ma anche a livello psicologico (le persone onnivore sono più nervose rispetto a quelle erbivore) e morale, sia a livello ecologico. Consideriamo anche il fatto che il trasporto della carne al supermercato, anche se breve, inquina l'ambiente. Le mucche inoltre sono già esse, come altri animali, grandi inquinatrici per il funzionamento del loro organismo.

Molte persone si preoccupano, a torto, che smettendo di mangiare carne non assimilano più i nutrienti necessari alla vita. Combinando nel modo giusto diversi tipi di fagioli si può avere una dose di proteine anche superiore alla tradizionale bistecca.

**Le nostre confutazioni e la nostra proposta**

Siamo tutti d'accordo che vogliamo combattere le malattie cardiovascolari, che vogliamo respirare aria pulita e bere acqua limpida, che vogliamo creare nuovi posti di lavoro e che vogliamo mangiare dei menu gustosi, variati e sani. Ma come fare? Semplice: iniziamo da noi stessi! Eliminiamo la carne dalla nostra dieta quotidiana, mangiamola occasionalmente. Ridurremo la produzione di carne. Miglioreremo la qualità dell'ambiente. Creeremo prodotti nuovi e nuove opportunità di lavoro. In altre parole, staremo meglio e con noi anche gli animali e la terra.

Vorremmo chiudere con alcuni celebri aforismi: "Se i macelli avessero le pareti di vetro, saremmo tutti vegetariani" (Tolstoj). "Nulla darà la possibilità di sopravvivenza sulla terra quanto l'evoluzione verso una dieta vegetariana" (Einstein). "Sinceramente è bello sedersi a tavola senza doversi preoccupare di cosa è morto il nostro cibo" (J. H. Kellogg). Per queste ragioni pensiamo che il consumo di carne vada eliminato completamente dalla dieta quotidiana di tutti gli individui.

## CONTRARI: We debate Lombardia



Chiara Cellini, Luana Girelli, Edoardo Segantini, Aurora Varin, Silvio Ghilardi, Larisa Mikhailova

Vorremmo esordire con una premessa. Si sta affermando sempre di più il culto dello slow food e delle diete orientate, sovente molto costose. Queste mode (filosofie) alimentari tendono a definire chi siamo: da un lato l'immagine del vegetariano pacifista e dall'altro quella del consumatore di carne violento e insensibile. Oggi si tende ad essere giudicati in modo univoco e semplicistico a partire da singoli comportamenti. Noi preferiamo definire uno stile di vita fatto da scelte fra loro compatibili, che non si escludano rigidamente una con l'altra. Il cibo, per quanto ricco di connotazioni culturali, è cibo e non necessariamente sistema di pensiero. È sciocco pensare che siamo ciò che mangiamo: un mangiatore occasionale di carne non è un assassino, distruttore di ecosistemi, e non avrà necessariamente un tumore o una qualsiasi malattia cardiovascolare.

**Noi siamo contrari alla completa eliminazione della carne dalla dieta alimentare, 1) da un punto di vista salutistico:**

a) la carne è essenziale in quanto contiene vitamine introvabili in natura, in mancanza delle quali c'è il rischio di incorrere in malattie mentali, infarti e altre conseguenze spiacevoli. La carenza di vitamina B12 nel sangue aumenta l'omocisteina, che a sua volta accresce il rischio di malattie in quanto danneggia le cellule dei vasi sanguigni. La cosa diventa ancor più preoccupante se si pensa che la carenza nelle donne gravide si trasmette ai figli i quali presenteranno ritardi mentali e difetti fisici a causa di questa mancanza. Questo è stato verificato da Finkelstein, Layden e Stoner in uno studio del settembre 2012, che sostiene che la carenza di vitamina B12 provoca anomalie nello sviluppo del feto, aborti spontanei, nascite sottopeso.

Uno studio del 2003 del Dr. Hermann evidenzia come il 77% dei vegetariani e il 92% dei vegani sia carente di vitamina B12.

b) la carne rossa gioca quindi un ruolo fondamentale nell'assorbimento di ferro da parte del nostro organismo. Solo il 5% del ferro contenuto nei vegetali viene assorbito. Questo porterebbe alla necessità di dover mangiare grosse quantità giornaliere di verdure come spinaci. Il fabbisogno giornaliero medio di ferro è pari a 15 mg, quindi considerato che 1 kg di spinaci offre 0,58 mg di ferro assimilabile si ottiene la necessità di mangiare circa 26 kg di spinaci al giorno! Oppure 20 uova, oppure, più semplice, 130 g di carne rossa.

**2) per ragioni economiche:**

passare drasticamente dall'allevamento di animali alla coltivazione produrrebbe enormi danni all'economia dei Paesi che oggi puntano alla produzione e all'esportazione di carne. Molte famiglie si troverebbero a dover fronteggiare una crisi, in seguito all'eliminazione di molti posti di lavoro.

**3) per motivi ecologici:**

estendere la coltivazione per nutrire l'intera popolazione mondiale comporterebbe grandi danni agli ecosistemi.

**Le nostre confutazioni e la nostra proposta**

a) Patologie come tumori e malattie cardiovascolari non sono direttamente legate al consumo di carne, ma derivano da diversi elementi fra cui una predisposizione del soggetto.

b) Il problema etico non concerne la carne, ma le modalità di allevamento e macello degli animali.

Per concludere, condividiamo la tesi che un consumo eccessivo di carne sia dannoso per il nostro organismo e per il pianeta, ma non accettiamo la proposta di eliminarla completamente. Essere vegetariani non salverà il mondo. Per avere un futuro migliore è sufficiente controllare qualità e quantità del nostro cibo, è la dieta reduttoria proposta da Brian Kateman, ricercatore della Columbia University.