

*Umberto Veronesi: «Niente paura, anche i bimbi possono diventare*

# VEGETARIANI

TEORICO DELL'ALIMENTAZIONE RESPONSABILE, L'ONCOLOGO INVITA (E RASSICURA) LE MAMME AD ABITUARE I FIGLI A UNA DIETA PRIVA DI CARNE. UN GIUSTO MENÙ, DICE, RIDUCE IL RISCHIO DI CONTRARRE TUMORI. E IN QUESTA INTERVISTA SPIEGA PERCHÉ I BAMBINI NON ONNIVORI SI AMMALANO DI MENO. GIÀ ALL'ASILO

*di Mario Pappagallo*

**N**ei laboratori di biologia molecolare e di genetica di tutto il mondo da quando si è riusciti a mappare il genoma umano si sta studiando l'interazione dell'ambiente sui geni. Sul Dna. In particolare il cibo. Siamo ciò che mangiamo. Ci ammaliamo per ciò che mangiamo. E si è scoperto che una giusta cultura alimentare può far vivere a lungo, in buona salute, in linea. Ma qual è il giusto menù suggerito dai genetisti? Sicuramente il mediterraneo, meglio ancora il vegetariano. E, importante, mangiando poco. Mai sazi. Il tutto l'ho scritto in un libro insieme a Umberto Veronesi, oncologo di fama internazionale e noto vegetariano.

**Non è sempre facile convincerla a scrivere. Quest'ultima mia proposta, invece, è stata accettata quasi subito. Come mai?**

«Perché questo è un momento storico favorevole alla scelta vegetariana, che va quindi incoraggiata. È la stessa società che si mostra sensibile all'importanza di questa scelta, che non riguarda solo il modo di alimentarsi ma è una vera filosofia di vita, ispirata all'amore

---

## IL MIO CONSIGLIO SI BASA SU DATI OGGETTIVI:

CHI MANGIA SANO HA MENO MALATTIE CARDIOVASCOLARI, ALZHEIMER E PARKINSON

---

e al rispetto per la vita e alla sua armonia, con un numero crescente di aderenti in tutto il mondo. Ne è un segnale il fatto che, se fino a non molti anni fa, quando dicevo di essere vegetariano, venivo guardato come un visionario, una sorta di asceta, oggi invece le persone mi fermano per strada per stringermi la mano e dirmi che anche loro hanno seguito il mio esempio e ne sono felici. Anzi, io penso che l'essere vegetariani da scelta si stia trasformando in necessità sociale».

**Che cosa vuol dire?**

«Credo che siamo destinati a un'alimentazione vegetariana, per ragioni etiche, ambientali

e di salute. Etiche perché la tolleranza e il rispetto sono principi che si applicano oggi ai rapporti tra tutti gli esseri viventi. Sempre più persone amano gli animali, li ritengono una componente essenziale dell'equilibrio del pianeta e per questo si rifiutano di ucciderli e di mangiarli. Si sta anche diffondendo il concetto di alimentazione responsabile. Ci si rende conto che il consumo di carne gioca un ruolo importante nell'assurda ingiustizia alimentare che fa sì che una parte del mondo muore di fame e soffre di denutrizione e un'altra parte si ammala e muore per eccesso di cibo. I prodotti agricoli a livello mondiale sarebbero in realtà sufficienti a sfamare tutti, se venissero equamente divisi, e soprattutto se non fossero in gran parte utilizzati per alimentare i 4 miliardi di animali da allevamento che diventano cibo per solo un miliardo di persone, dei sette che abitano la Terra. La situazione è già critica, ma la popolazione aumenta, presto saremo 9 miliardi, e se i Paesi emergenti come Cina e India, affacciandosi al mondo occidentale, ne acquisissero anche

le abitudini alimentari mangiando carne come noi, dovrebbero esserci più animali da allevamento che uomini e l'ecosistema sarebbe devastato».

**Però lei consiglia l'alimentazione vegetariana anche per ragioni di salute...**

«Certamente, e il mio consiglio si basa su dati oggettivi: i vegetariani si ammalano meno, non solo di cancro ma anche di diabete, di malattie cardiovascolari, di obesità, di Alzheimer e di Parkinson. Innanzitutto un'alimentazione povera o priva di carne e derivati aiuta a evitare l'obesità e il sovrappeso, che sono i principali fattori di rischio per le malattie cardiocircolatorie, il cancro e il diabete. Chi è vegetariano pesa, in media, il 10% in meno di chi non lo è. Il controllo del peso è favorito dal fatto che frutta e verdura sono alimenti poverissimi di grassi e ricchi di fibre. Inoltre chi fa a meno della carne si espone meno al rischio di sviluppare certi tumori perché elimina dalla propria dieta i grassi provenienti da fonti animali, che sono all'origine di varie forme di cancro. Ma la dieta vegetariana è efficace anche nell'ostacolare l'insorgenza o nel favorire la regressione di gravi patologie delle coronarie e costituisce una barriera a molte malattie cronico-degenerative grazie al suo basso contenuto di acidi grassi saturi, di colesterolo e di proteine animali e grazie alle sue alte concentrazioni di folati, antiossidanti e fitoestrogeni. Per quanto riguarda

poi più specificamente la prevenzione oncologica, oggi sappiamo che esistono nei vegetali molecole protettive per tipi specifici di tumore. Per esempio il licopene contenuto nei pomodori protegge dal cancro della prostata, l'indolo-tre-carbinolo contenuto nelle crucifere protegge dal cancro del seno, la catechina presente nelle foglie del tè contribuisce a proteggere dal tumore alla pelle, al colon, al polmone, al seno e alla prostata. Alcuni vegetali, come la soia, sono ricchi di fitoestrogeni (sostanze simili agli ormoni femminili) e per questo possono svolgere un ruolo di regolazione di eventuali influenze ormonali sullo sviluppo di certi tumori. Insomma, chi segue un'alimentazione ricca di alimenti vegetali vive più sano e più a lungo. L'esempio che porto sempre è quello degli abitanti dell'isola giapponese di Okinawa: una dieta ipocalorica, vegetariana e ricca in curcumina ha prodotto la più alta percentuale di ultracentenari al mondo».

**All'uscita del libro, molti vegetariani ci hanno criticato perché non abbiamo escluso il pesce. Come risponde?**

«Il titolo del libro, *Verso la scelta vegetariana*, indica chiaramente che non ci rivolgiamo a chi è già vegetariano, ma a quanti desiderano avvicinarsi e compiere un percorso verso quella scelta. È comprensibile che chi decide di abbandonare la dieta onnivora e di passare al vegetarianesimo trovi difficoltà

a eliminare subito e del tutto, dalla propria alimentazione, ogni proteina di origine animale. Il libro vuole quindi aiutare il lettore a compiere questo passaggio in modo graduale. Per questo fa proprio il principio, molto diffuso, che si possa cominciare a essere vegetariani mantenendo, sia pure temporaneamente, un limitato consumo di pesce. Anche perché, dal punto di vista nutritivo, il pesce non solo non fa male ma è un prezioso alleato della salute. È un alimento magro, con un modesto contenuto di colesterolo e con una discreta quantità di iodio, utile per la prevenzione delle patologie tiroidee. Ma soprattutto i suoi grassi, oltre a essere simili a quelli vegetali (cioè caratterizzati prevalentemente da composti "insaturi"), sono anche ricchi di acidi grassi polinsaturi, appunto gli omega3, che funzionano da protettori per cuore e arterie. Dunque il pesce non andrebbe evitato né per ragioni di salute né per ragioni ambientali. Per ragioni etiche però sì, perché anche il pesce soffre. Non si può infatti non riconoscere il momento di sofferenza subito dai pesci durante la cattura, anche se fortunatamente a questi animali sono risparmiata la crudeltà connesse alle pratiche di allevamento».

**Un'altra osservazione, che arriva soprattutto dalle lettrici, riguarda i bambini. Cosa risponde alle mamme che vogliono sapere se la carne è indispensabile almeno nell'infanzia?**

«Rispondo che la carne non è indispensabile, né agli adulti né ai bambini, e mi baso su una considerazione molto semplice: poiché in termini evolutivisti l'uomo è un primate e ha mantenuto le caratteristiche metaboliche fondamentali dei primati, è evidente che il nostro organismo è programmato proprio per il consumo di frutta, verdura e legumi. Una dieta priva di carne non ci può in alcun modo indebolire, e lo prova il fatto che un neonato nei primi mesi quadruplica il peso che aveva alla nascita nutrendosi solo di latte. La carne non è indispensabile alla nostra alimentazione, nemmeno durante lo svezzamento: le proteine necessarie al nostro organismo, oltre che nella carne e nei cibi di origine animale, si trovano anche in molti vegetali, come i legumi. È dunque possibile trarre dal mondo vegetale una dieta ricca e variata, capace di fornirci vitamine, proteine, zuccheri e grassi vegetali in modo completo e calibrato e di far crescere i nostri bambini sani e robusti. Non solo: educare i bambini a mangiare vegetariano equivale a dotarli di una difesa fondamentale e duratura contro molte malattie. I bambini che seguono un menù vegetariano si ammalano meno già all'asilo, perché hanno difese immunitarie migliori rispetto agli onnivori, che seguono un'alimentazione che favorisce una risposta infiammatoria più forte. Oltre a essere più sani, non sono affatto penalizzati rispetto ai coetanei onnivori, tanto è vero che hanno un quoziente intellettivo almeno pari al loro».

## SETTE MILIONI MANGIANO "VERDE"

**10%**

**SULLA BILANCIA**  
Chi è vegetariano pesa in media il 10% in meno di chi non lo è. L'obesità e il sovrappeso sono i principali fattori di rischio per il cancro e le malattie cardiovascolari

**7**

**IN ITALIA**  
Sarebbero 7 milioni di italiani convertiti al vegetarianesimo (12% della popolazione). Dieci anni fa erano molti di meno, "solo" 1,5 milioni, ovvero il 2,5% del totale

**92**

**CARNE BOVINA**  
Per Assocarni in Italia si mangiano a testa, in media, 92 chili di carne all'anno, una soglia appena inferiore a quella dell'eurozona (98 chili); un quarto è carne bovina