

Focus

L'alimentazione veg: contro lo sfruttamento degli animali, per la salute e per l'ambiente

Luciana Baroni

Medico, specialista in Neurologia e in Geriatria e Gerontologia, Fisiatra;
presidente della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, SSNV-APS

Il veganismo è una scelta etica che promuove il rispetto per gli animali, evitandone lo sfruttamento, ma si tratta di una scelta che ha ripercussioni anche sulla salute umana e ambientale.

La ricerca scientifica evidenzia l'effetto negativo dei cibi animali in questo ambito: è stato ampiamente dimostrato come la produzione di cibi animali abbia un più elevato impatto ambientale totale, implicando un maggior consumo di risorse e rilascio di inquinanti rispetto alla produzione di cibi vegetali. Per la produzione di cibi animali vengono infatti impiegate risorse in misura molto maggiore rispetto alla produzione di cibi vegetali: produrre cibi animali richiede più materie prime (mangime vegetale, principalmente soia e mais che potrebbero invece essere utilizzati come *food*, anziché come *feed*), più suolo (utilizzato per la coltivazione del mangime e il pascolo), più acqua, energia e sostanze chimiche (utilizzate nel corso di tutto il processo produttivo). In sintesi, lo spreco di cibo dovuto al consumo di carne risulta essere l'81%, traducendosi in un molto minore 19% di risorse convertite in cibo (Shepon et al. 2018). Inoltre, produrre cibi animali è responsabile dell'emissione di grandi quantità di gas serra (CO₂, metano e protossido di azoto) e inquinanti chimici: a parità di calorie, la produzione di cibi vegetali riduce dell'83% le emissioni di inquinanti rispetto alla produzione di carne,

pesce, latticini e uova (Poore, Nemecek 2019). Confrontando l'impatto ambientale di tre diete teoriche 'sane', quali quelle proposte dalle Dietary Guidelines americane, risulta che l'impatto totale della dieta diminuisce man mano che si riduce il suo contenuto di cibi animali, ed è quindi minimo nella dieta vegana. La figura 1 mostra come nelle tre diete, in quanto *healthy*, la base comune, fatta di cibi vegetali, prevale e rappresenta l'81% della dieta: il suo basso impatto è identico nelle tre diete. Quello che determina l'entità dell'impatto è quel 19% di differenza tra le tre diete, fatto di cibi animali diretti e indiretti nella dieta onnivora, solo indiretti nella dieta latte-ovo-vegetariana, e di cibi vegetali nella dieta vegana (Baroni et al. 2014). Anche il confronto tra dieta mediterranea e dieta vegana è a favore di quest'ultima, che ha un impatto totale inferiore di circa il 44% (Filippin et al. 2023). La valutazione di alcune categorie di impatto su diete reali, condotta dai ricercatori di Oxford su 55.504 soggetti, conferma che parallelamente alla riduzione del consumo di cibi animali si riduce l'emissione di gas serra, il consumo di terreni e di acqua, il potenziale di eutrofizzazione e la perdita di biodiversità (Scarborough et al. 2023).

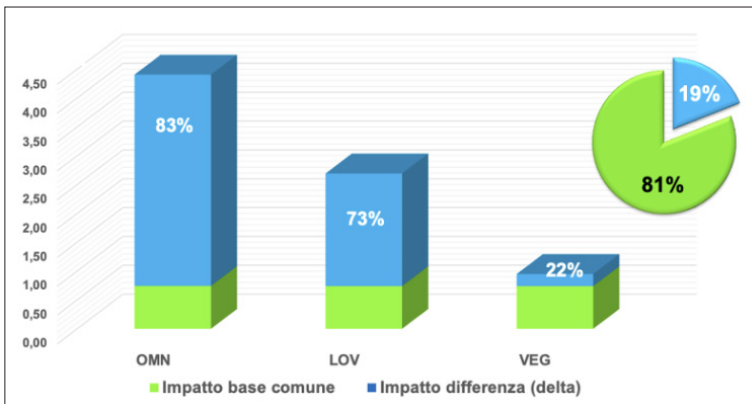


Figura 1 Differenza nell'impatto totale e dei cibi animali e vegetali tra tre differenti diete (onnivora, latte-ovo-vegetariana e vegana)

Parallelamente, l'eccesso di cibi animali e la scarsità di cibi vegetali, che caratterizzano la cosiddetta 'dieta occidentale', sarebbero responsabili dell'epidemia di malattie croniche non trasmissibili che sta minando la salute e l'economia dei Paesi ricchi. Nonostante le grandi preoccupazioni trasmesse all'opinione pubblica in relazione ai rischi di carenza delle diete vegetariana (latte-ovo e vegane), in realtà gli studi nel campo della nutrizione vegetariana dimostrano come la salute dei vegetariani (latte-ovo e vegani) sarebbe migliore di quella degli onnivori: una *umbrella review* conclude come, rispetto alle diete onnivore, le diete vegetariane siano associate ad una riduzione delle principali malattie (Oussalah et al. 2020). Da tempo, questo fenomeno è stato interpretato come il risultato di una carenza di quelle

sostanze protettive che sono invece presenti nei cibi vegetali e un eccesso di sostanze dannose presenti nei cibi animali, che caratterizzano la dieta onnivora (Sabaté 2003), e che agirebbero attraverso multipli meccanismi che includono microbiota, stress ossidativo, infiammazione cronica e bilancio energetico. Nei vari studi condotti, i vegetariani hanno infatti un rischio ridotto di cardiopatia ischemica, ipertensione, cancro, diabete mellito, obesità e dislipidemia rispetto agli onnivori (Baroni et al. 2024).

Pertanto, poiché privilegiare i cibi vegetali nella dieta esercita molteplici effetti positivi sulla salute umana e ambientale, e scegliere cosa mangiare è un'azione che viene compiuta più volte al giorno da ciascuno di noi, è bene sapere che si tratta di un'azione estremamente efficace, oltre che semplice da mettere in pratica nell'immediato.

Bibliografia

- Baroni, L. et al. (2014). «Total Environmental Impact of Three Main Dietary Patterns in Relation to the Content of Animal and Plant Food». *Foods*, 3(3), 443-60. <https://doi.org/10.3390/foods3030443>.
- Baroni, L. et al. (2024). «Health Benefits of Vegetarian Diets: An Insight into the Main Topics». *Foods*, 13(15), 2398. <https://doi.org/10.3390/foods13152398>.
- Filippin, D.; Sarni, A.R.; Rizzo, G.; Baroni, L. (2023). «Environmental Impact of Two Plant-Based, Isocaloric and Isoproteic Diets: The Vegan Diet vs. the Mediterranean Diet». *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3797. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053797>.
- Oussalah, A.; Levy, J.; Berthezène, C.; Alpers, D.H.; Guéan, J.-L. (2020). «Health Outcomes Associated with Vegetarian Diets: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses». *Clinical Nutrition*, 39(11), 3283-307. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.02.037>.
- Poore, J.; Nemecek, T. (2018). «Reducing Food's Environmental Impacts Through Producers and Consumers». *Science*, 2019, 363(6429). <https://doi.org/10.1126/science.aaw9908>.
- Sabaté, J. (2003). «The Contribution of Vegetarian Diets to Health and Disease: A Paradigm Shift?». *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78(3 Suppl), 502S-507S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/78.3.502S>.
- Scarborough, P. et al. (2023). «Vegans, Vegetarians, Fish-Eaters and Meat-Eaters in the UK Show Discrepant Environmental Impacts». *Nature Food*, 4(7), 565-74. <https://doi.org/10.1038/s43016-023-00795-w>.
- Shepon, A.; Eshel, G.; Noor, E.; Milo, R. (2018). «The Opportunity Cost of Animal Based Diets Exceeds All Food Losses». *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(15), 3804-9. <https://doi.org/10.1073/pnas.1713820115>.

