



◆ Il lusso di mangiare carne

L'uomo è una specie onnivora, tanto è vero che possiede incisivi e canini (denti da carnivoro) nonché premolari e molari (denti da erbivoro). Anche la specie a noi più vicina, lo scimpanzé, è un vegetariano che ogni tanto si nutre anche di carne. Gli uomini preistorici (si ricordi che la preistoria comprende il 99% della storia umana) ricavano la maggior parte delle calorie dai vegetali ma, quando la caccia o la pesca andavano bene, completavano la dieta con la carne.

Per quanto riguarda l'alimentazione, le cose sono oggi diverse che nel passato, per almeno due ordini di motivi: da un lato la popolazione mondiale è diventata oltre mille volte più numerosa che durante la preistoria. Dall'altro, il consumo di carne per abitante è molto maggiore di un tempo, soprattutto nei Paesi ricchi. Come sappiamo dai grafici delle piramidi alimentari, per ottenere un **chilo di carne** bisogna disporre di almeno **dieci chili di vegetali**.

Per esempio, un'area di terreno a pascolo capace di produrre una tonnellata di carne potrebbe fornire, invece, da dieci a venti tonnellate di legumi. E sfamare, di conseguenza, molte più persone.

Ancora nel 1961 la popolazione mondiale consumava circa 70 milioni di tonnellate di carne all'anno; oggi ne consuma 250 milioni. Ciò significa che il pianeta è, dal punto di vista agrario, in una condizione di sfruttamento estremo e in futuro non potrà produrre molto più cibo di quanto già non faccia ora, soprattutto se gran parte del cibo sarà di tipo animale.

Dedicare il terreno agrario al pascolo, invece che alla coltivazione di piante alimentari, comporta anche il consumo, per tonnellata di cibo prodotto, di molta più acqua ed energia. E anche più emissione di diossido di carbonio (CO₂). Gran parte della distruzione delle foreste del pianeta è dovuta all'esigenza di ricavare nuovi spazi erbosi per il bestiame.

La considerazione di questi fatti ha spinto molte persone a rinunciare al consumo di prodotti animali per diventare vegetariane. Con tale dieta, tra l'altro, diminuisce la probabilità di insorgenza di malattie quali l'aterosclerosi, il diabete, la gotta, problemi alle coronarie e altri malanni. Si tratta però di una dieta che esige un'attenta calibrazione dei cibi, perché è facile rimanere in deficit di sostanze indispensabili quali ferro, vitamina B 12, vitamina D, acidi grassi essenziali e certi tipi di amminoacidi. La mancanza di queste sostanze può provocare, dopo qualche anno, anemia, perdita di memoria e vertigini.

Concludendo, per rispettare sia l'ambiente sia la salute, è conveniente diminuire il consumo di carne e di altri prodotti animali ma, soprattutto per i bambini, non eliminarli del tutto, specialmente in assenza di accurati controlli da parte di un dietologo.