

COP26: il "veg" non è la risposta al cambiamento climatico

DI PIERFRANCO RIO

Al convegno COP26 di Glasgow il Professor Chris Elliott, discutendo sul futuro del cibo, spiega perché crede che la risposta non si trovi negli alimenti a base vegetale o in quelli coltivati in laboratorio.



Chris Elliott, Queen University Belfast



Roma. "In questi giorni circa 25.000 persone da più di 200 paesi si sono riunite in Scozia, a Glasgow, per discutere e, si spera, concordare un modo per affrontare il cambiamento climatico. Non avevo programmato di essere lì, ma mi è arrivato un invito inaspettato dal New York Times per essere un membro del comitato nella loro sessione Climate Hub, "The Meat of the Matter". Abbiamo già avuto una discussione a riguardo ed è stato piuttosto esuberante, a dir poco, e mi aspetto che la sessione lo sarà ancora di più".

Negli attacchi contro #carne e latte alla #COP26, alcuni sono guidati dai potenziali #profitti dei prodotti a base vegetale e coltivati in laboratorio.

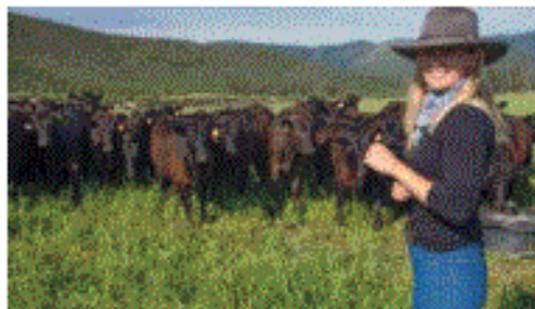
"I cibi di origine animale, specialmente latte e carne, sono stati sotto esame e di fatto sono stati attaccati negli ultimi anni. In vista della COP26, questo dibattito si è intensificato. Tutti quelli che, come me, hanno cercato di portare più logica e razionalità al dibattito, sono stati screditati e considerati come la causa principale di tutti i mali del nostro sistema alimentare e del pianeta. La ragione di ciò non è così chiara come si potrebbe pensare. Alcuni sono guidati dal loro desiderio di salvare il pianeta (direi che, come abitante dello stesso pianeta, il mio desiderio non è da meno), mentre altri sono guidati dai potenziali profitti dei prodotti a base vegetale e coltivati in laboratorio. Non ho alcuna obiezione in merito, purché il cibo che producono sia effettivamente sostenibile e fornisca lo stesso livello di nutrizione dei loro equivalenti derivati dal bestiame. Finora, sulla base delle informazioni disponibili – che non sono facilmente accessibili – sono tutt'altro che convinto che sia così".

La cosa che non dobbiamo fare con la #COP26 è lavorare per

avere un pianeta sano anche a costo di fornire #cibo meno salutare ai cittadini del mondo.

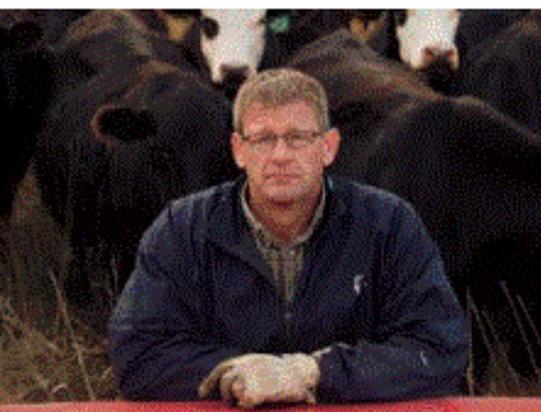
"La cosa che non dobbiamo fare è lavorare per avere un pianeta sano anche a costo di fornire cibo meno salutare ai cittadini del mondo. Attualmente ci sono quasi un miliardo di persone che soffrono di malnutrizione sul nostro pianeta a causa della mancanza di calorie, nonostante produciamo molto più del cibo sufficiente a sfamare tutti. Lo sapevate che i nostri scarti alimentari globali rappresentano il 10% di tutte le emissioni di gas serra? Abbiamo circa due miliardi di cittadini sul pianeta che soffrono di malnutrizione a causa del consumo di troppe calorie vuote, la maggior parte delle quali provengono da alimenti vegetali iper-trasformati. E abbiamo un altro miliardo di persone sul pianeta che soffrono di fame nascosta, cioè, una mancanza di micronutrienti vitali nella loro dieta, molti dei quali sono disponibili solo in quantità sufficiente attraverso il consumo di alimenti di origine animale".
Devo prepararmi a discutere sul perché il #formaggio finto a #BaseVegetale, stopposo, con tutto il #ValoreNutritivo di una scatola di cartone, non è il modo in cui salveremo il #clima.

"Affrontare queste enormi sfide, oltre a realizzare un sistema alimentare sostenibile, dovrebbe essere l'obiettivo comune per tutti noi. Sono un convinto sosteni-



Segue a pag 72

➔ **SEGRE DA PAG 70**



tore di un approccio flessibile al cibo, e sono anche convinto che la scienza e la tecnologia possano svolgere un ruolo enorme e positivo nel raggiungere un sistema alimentare che non solo arriverà allo zero netto, ma porterà effettivamente un bilancio climatico positivo. La spinta verso l'agricoltura rigenerativa, allontanandosi dalla monocultura e tornando all'equilibrio con la natura, si può realizzare. Deve prevalere il buon senso e un approccio olistico per avere un pianeta sano e un sistema alimentare sano. Nel frattempo, devo prepararmi a discutere sul perché il formaggio finto a base vegetale, stopposo, con tutto il valore nutritivo di una scatola di cartone non è probabilmente il modo in cui metteremo in pratica tutto questo".

L'IMPORTANZA DELLA CARNE NEI MENU OSPEDALIERI

Seguire una corretta alimentazione è importante in tutte le fasi della vita, ma lo è ancora di più quando subentrano malattie anche gravi, che costringono ad una ridotta mobilità o a lunghi periodi in ospedale.

Vi siete mai chiesti perché i menu ospedalieri contengono sempre carne, salumi e prodotti di origine animale? Semplice. Sono ben studiati e perfettamente bilanciati da medici e nutrizionisti per fornire al paziente tutto ciò di cui ha bisogno, per rimettersi in forze e



guarire il prima possibile. La carne a questo proposito ha un ruolo essenziale nell'aiutare a risolvere tanti problemi che possono insorgere nei degenti. Le piaghe da decubito sono una prima complicazione da scongiurare in chi ha una mobilità compromessa. Si tratta di lesioni della pelle e dei tessuti sottocutanei dovute alla pressione prolungata del corpo appoggiato a contatto con una superficie esterna, che può essere un letto o una poltrona, su cui si staziona per troppo tempo senza cambiare spesso posizione. Una nutrizione insufficiente e carente di sostanze fondamentali è fra i maggiori fattori di rischio per la formazione di queste ulcere da pressione, compromettendone la guarigione. In particolare le proteine sono i macronutrienti più importanti per aiutare la pelle a risanarsi.

Vi siete mai chiesti perché i #MenuOspedalieri contengono sempre #carne, #salumi e #cibi di origine animale? Semplice, per fornire al #paziente ciò di cui ha bisogno per rimettersi in forze e guarire!

LA VERITÀ SUGLI "ALLEVAMENTI INTENSIVI" ITALIANI

La definizione di allevamento intensivo andrebbe sostituita. Al centro della zootecnia c'è oggi il benessere degli animali e la loro tutela per ottenere il meglio, pensando anche alla sostenibilità economica.

Roma. La gabbia è una delle immagini accomunate all'idea di allevamento intensivo, emblema di animali sofferenti, costretti in spazi angusti e in ambienti inospita-



li. Un'idea talmente radicata che persino il Parlamento europeo si è espresso contro l'uso delle gabbie e lo ha fatto a larga maggioranza. Chiamati qualche tempo fa a esprimersi, gli europarlamentari che hanno detto no alle gabbie sono stati 588. Sono 37 invece quanti si sono espressi a favore. Questi ultimi sono dunque "nemici" degli animali, che amano vederli soffrire? Al contrario, sono fra i pochi a conoscere la realtà degli allevamenti intensivi e sanno che le gabbie sono state abbandonate da tempo, perché non servono.

Le gabbie nell'avicoltura da carne non si usano da decenni, mentre negli allevamenti di ovaiole l'Italia è al di sopra della media europea per numero di allevamenti che già adottano sistemi alternativi. Non si impiegano negli allevamenti di bovini (salvo che per rari e precisi motivi) e nemmeno in quelli dei suini, con l'eccezione delle scrofe e vedremo perché. Sopravvivono ancora nell'allevamento dei conigli, dimenticati da Bruxelles anche quando si parla di benessere animale, almeno per ora. Eliminarle in questo caso è ancora complicato, ma si stanno cercando le possibili soluzioni.

Le #gabbie in #avicoltura da #carne non si usano da decenni, non si usano negli #Allevamenti-Intensivi di #bovini e nemmeno in quelli di #suini, salvo che per rari e precisi motivi.

Quando ancora sono presenti, rappresentano una necessità tesa a favorire il benessere degli animali e non il contrario. Nel caso dei suini la loro presenza nelle sale parto è imposta dalla necessità di

SEGRE A PAG 74

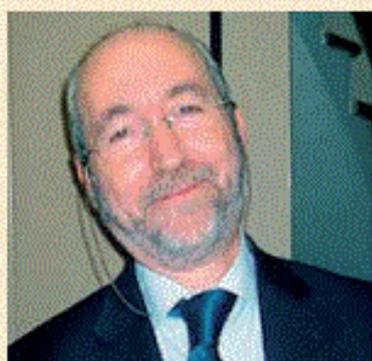
➔ **Segue da pag 72**

evitare lo schiacciamento dei piccoli da parte della madre durante l'allattamento. È dunque una forzatura puntare il dito sulle gabbie per criminalizzare gli allevamenti, che si insiste a definire "intensivi", quando invece si dovrebbero chiamare "protetti". Vediamo il perché.

La prima preoccupazione di ogni allevatore professionale è infatti quella di "proteggere" i propri animali. Accade negli allevamenti confinati come in quelli al pascolo, dove comunque sono previsti ricoveri a protezione degli animali. Proteggerli dalla fame, dagli stress, dalle patologie, dal clima avverso, dai predatori è quanto si realizza in ogni allevamento professionale. Non a caso le "protezioni" citate sono le stesse "libertà" che si incontrano nella definizione di benessere animale: libertà dalla fame, di poter disporre di un ambiente adeguato, dal dolore, dalla paura, dalle malattie, di poter esprimere il loro naturale comportamento senza disagio o paura.

Proteggere gli animali da fame,

Angelo Gamberini



Giornalista professionista, laureato in medicina veterinaria, già direttore responsabile di riviste dedicate alla zootecnia e redattore capo di periodici del settore agricolo, ha ricoperto incarichi di coordinamento in imprese editoriali. Autore di libri sull'allevamento degli animali, è impegnato nella divulgazione di temi tecnici, politici ed economici di interesse per il settore zootecnico.

stress, patologie, clima avverso e predatori è quanto si realizza in ogni #allevamento professionale.

Partiamo dalla "fame". Negli allevamenti protetti la prima preoccupazione è quella di fornire agli animali i migliori alimenti possibili, in razioni controllate e verificate analiticamente, prive di ogni fattore anti-nutrizionale. I controlli in laboratorio sono costanti per ogni alimento e le diete sono studiate e adattate alle esigenze degli animali.

Il "dolore": non c'è allevatore degno di questo nome che si sognerebbe di arrecare dolore a uno dei suoi animali. Non solo per ovvie ragioni etiche, ma perché ogni "dolore" nuoce alla produzione e pesa inevitabilmente sul bilancio aziendale.

Lo stress: la sua influenza è nota. Si ripercuote non solo sulle produzioni, ma anche sulle difese naturali, riducendo l'efficienza del sistema immunitario.

Le malattie: i primi a preoccuparsene sono gli allevatori. Non solo perché ai loro animali ci tengono, ma anche perché un animale ammalato costa due volte: prima per curarlo e poi per le mancate produzioni.

L'ambiente: in diverse tipologie di allevamenti intensivi le porte sono aperte, negli allevamenti di bovini come in quelli di suini.

Gli #AllevamentiIntensivi in #Italia non sono altro che #AllevamentiProtetti, e sono parte della realtà della #zootecnia del Belpaese.

Insomma, gli "allevamenti intensivi" in Italia in realtà non sono altro che "allevamenti protetti", e sono parte della realtà della zootecnia del Belpaese. Quando ci fanno vedere immagini di animali ammassati l'uno sull'altro, in ambienti sporchi e polverosi, in precarie condizioni di igiene, siamo di fronte a eccezioni. A volte al limite della liceità e da denunciare. In queste condizioni non solo gli animali non stanno bene,



ma nemmeno il portafoglio di chi li alleva ne trae beneficio. Ecco, se ancora vogliamo parlare di allevamenti intensivi, pensiamo a questi esempi negativi. Che sono eccezioni, a volte da perseguire. Gli altri allevamenti, quelli veri, chiamiamoli protetti.

ALLEVATORI E AGRICOLTORI: CUSTODI DEI TERRITORI

Allevatori ed agricoltori, figure che spesso combaciano, vanno ben oltre la produzione di cibi di qualità. Sono infatti importanti custodi di territori e paesaggi, nonché l'ultimo presidio contro la cementificazione che sta soffocando i nostri suoli.

Da diversi anni si assiste ad un trend che fa fatica ad essere arrestato: le aree interne del territorio italiano subiscono un progressivo spopolamento. Tra i soggetti che spesso sono costretti a lasciare i propri luoghi nati troviamo agricoltori e allevatori: con la riduzione dell'attività agricola, diminuisce la popolazione delle aree rurali, si riducono i servizi al territorio e i campi, ormai abbandonati, fanno



Passa a l

spazio all'avanzare di boschi e foreste.

Queste nuove e spontanee aree verdi spesso non vengono adeguatamente gestite né sono soggette ad una regolare attività di manutenzione e, in tale situazione, è evidente il rischio che incendi e calamità naturali possano avanzare senza alcuna barriera. Per combattere questo fenomeno sono state realizzate diverse iniziative finalizzate a valorizzare le pratiche agricole e gli allevamenti praticati da persone che diventano veri e propri custodi del territorio.

#Allevatori ed #agricoltori vanno ben oltre la produzione di #cibo. Sono anche importanti custodi di #territori e #paesaggi, ed ultimo presidio contro la #cementificazione.

Sul nostro canale Youtube potrete trovare bellissime testimonianze su queste tematiche. Come quella di Michele Bonati, o dei fratelli Giacomo e Andrea Beltrame che spiegano come



l'importanza del ruolo di allevatore-agricoltore vada ben oltre quello della produzione alimentare. Quello agricolo è infatti un patrimonio che gli allevatori contribuiscono a preservare, impedendo così che i territori vengano abbandonati con tutti i danni paesaggistici, ambientali e sociali che ne deriverebbero.

Facciamo un esempio concreto: per preservare l'integrità e la produttività dei campi un agricoltore, di norma, pulisce i confini e i fossi e ciò consente di ridurre i pericoli di allagamento delle strade limitrofe nonché di assicurare decoro ambientale al paesaggio. Un terreno agricolo, inoltre, rappresenta un argine contro eventuali progetti di cementificazione.

INIZIATIVE PER FAVORIRE LA PRESENZA DI ALLEVATORI E AGRICOLTORI NELLE AREE INTERNE

Enti pubblici, privati e associazioni territoriali hanno ben chiara l'importanza del ruolo svolto da allevatori e agricoltori tanto da cercare di incentivarne l'attività per contrastare l'abbandono delle superfici agricole. Ad esempio, quest'anno la Regione Abruzzo

ha stanziato sette milioni di euro per erogare incentivi ad agricoltori e allevatori delle aree montane svantaggiate che, in tal modo, riceveranno un'indennità compensativa a sostegno dei maggiori costi e a compensazione dei minori ricavi derivanti dalle situazioni di oggettivo svantaggio che ostacolano o comunque rendono più difficile la produzione. Come ha spiegato Emanuele Imprudente, vicepresidente della Giunta regionale con delega all'Agricoltura, una delle ragioni che ha spinto la Regione Abruzzo a stanziare tali fondi è quella di garantire un "presidio di biodiversità e baluardo contro

lo spopolamento e il rischio idrogeologico e dell'erosione dei suoli, il mantenimento dell'agricoltura di montagna" ma non solo: tutto ciò diviene un contributo "alla protezione dell'ambiente e all'adattamento ai cambiamenti climatici". **Gli #allevatori rappresentano una #SentinellaAmbientale di straordinario valore.**

Spostandoci in Basilicata, è di pochi mesi fa il DDL per la tutela e la valorizzazione della pastorizia e della transumanza come patrimonio regionale in quanto "presidio permanente e insostituibile sull'intero territorio lucano" e per l'importante funzione strategica per la tutela dell'ambiente, del paesaggio e delle produzioni agro-



Letizia Palmisano



Letizia Palmisano è una giornalista freelance specializzata su temi ambientali e sui new media, quali i social network. La sua attività professionale spazia dal giornalismo alla consulenza nel mondo della comunicazione 2.0. Co-ideatrice del premio Top Green Influencer. È co-fondatrice della FIMA e fa parte del comitato organizzatore del Festival del Giornalismo Ambientale. Nel comitato promotore del Green Drop Award, premio collaterale alla Mostra del Cinema di Venezia. Nel 2018 ha vinto il prestigioso Macchianera Internet Awards per l'impegno nella divulgazione dei temi legati all'economia circolare. Il suo blog è www.letziapalmisano.it



Giulio Cozzi, Ordinario di Zootecnica Speciale Università Padova

alimentari”.

“Il pastore assolve una funzione sociale, territoriale e ambientale; da qui, la proposta di istituire un apposito elenco regionale e di realizzare una rete delle aziende zootecniche, anche georeferenziate”, si legge nella nota di accompagnamento alla misura del DDL lucano.

“Salendo” al Nord – nello specifico in Veneto – è stato lanciato il progetto Fitoche, con l’obiettivo di salvare la montagna veneta, gli allevamenti e le produzioni, mettendo insieme “cinque caseifici veneti di montagna, gli allevamenti ed il mondo della ricerca universitaria”. Lo scorso maggio, commentando l’iniziativa, il Professor Giulio Cozzi, Ordinario di Zootecnica Speciale all’Università di Padova, ha sottolineato che l’agricoltura di montagna ha “un fondamentale ruolo di tutela e manutenzione del territorio”, e che l’allevatore rappresenta una sentinella ambientale di straordinario valore. “Deve allarmarci il fatto che negli ultimi vent’anni abbiamo perso un quarto della superficie a prato/pascolo ed è diminuito il presidio degli allevatori in montagna”, sottolinea Cozzi: “È indispensabile che



la zootecnia di montagna trovi un nuovo equilibrio, che le riconosca il giusto valore e ne consenta una corretta gestione”

ALLEVA LA SPERANZA

Ad aggravare le difficoltà che attonagliano il settore, negli ultimi anni, in alcune aree dell’Italia centrale si sono abbattute le conseguenze delle forti scosse di terremoto che hanno raso al suolo interi centri abitati. Per molte imprese delle aree appenniniche coinvolte, tenacia e passione possono non bastare: per sostenere allevatori e allevatrici che hanno subito il terremoto del 30 ottobre 2016 e per far sì che possano portare avanti le loro attività ed allontanare il pericolo di spopolamento e abbandono, Legambiente ed Enel, dal 2018, hanno lanciato il progetto Alleva la Speranza.

Grazie alle donazioni dei cittadini e a quelle di Enel e Legambiente, da tre anni molti allevatori riescono ad ottenere un concreto aiuto e sostegno per poter riavviare le loro attività nei loro territori. Un simbolo dell’Italia che tiene alla propria terra, da valorizzare e prendere cura, per il bene dell’intera collettività.

TUMORE AL COLON, È DAVVERO COLPA DELLA CARNE?

Il tumore del colon-retto è uno dei più diffusi al mondo, dopo quello della mammella, del polmone e della prostata. Ma la mortalità è in forte diminuzione, grazie ai progressi nella ricerca, alla diagnosi precoce e al miglioramento delle terapie.

Il tumore al colon-retto è l’unico, fra i 156 tipi di tumore oggi conosciuti, sospettato di vedere aumentare leggermente la sua incidenza (dell’1% in termini assoluti) a causa di un eccessivo consumo di carni rosse e processate. Tra i maggiori fattori di rischio troviamo fattori genetici ereditari, il fumo, l’obesità, una vita sedentaria e una dieta sbilanciata. In genere, carni rosse e salumi vengono indicati come i cibi da limitare per

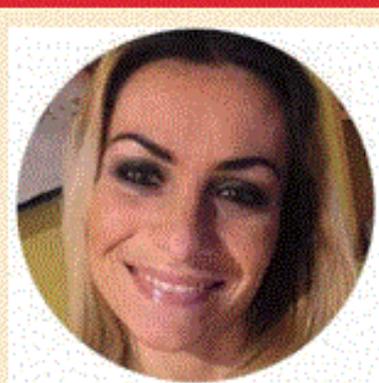


tenere lontano il rischio di questa patologia. Ma è davvero tutta colpa della carne?

In genere, #carni rosse e #salumi vengono indicati come #cibi da limitare per tenere lontano il rischio di #cancro al #colon-retto. Ma è davvero colpa della #carne?

Chi soffre di sindrome del colon irritabile, di malattie infiammatorie croniche intestinali, come la colite ulcerosa e il morbo di Crohn, chi presenta polipi intestinali benigni o ha parenti in famiglia già con una storia di tumore del colon-retto, ha una predisposizione e un

Susanna Bramante



Agronoma e divulgatrice scientifica. Autrice e coautrice di 11 pubblicazioni scientifiche e di numerosi articoli riguardanti l’alimentazione umana e gli impatti della stessa sulla salute e sull’ambiente, nel 2010 ha conseguito il titolo di Doctor Europaeus e Ph. Doctor in Produzioni Animal, Sanità e Igiene degli Alimenti nei Paesi a Clima Mediterraneo. Cura GenBioAgroNutrition, “un blog a sostegno dell’Agroalimentare italiano, della Dieta Mediterranea e della Ricerca Biomedica, contro la disinformazione pseudo-scientifica”, che aggiorna quotidianamente.

Attiva
Passa a

rischio maggiore di sviluppare il tumore. La prevenzione è fondamentale, come sottoporsi a controlli frequenti, ma anche seguire uno stile di vita sano e attivo. Una dieta sbagliata, da sola, non è la causa di tumore del colon, ma può contribuire alla sua insorgenza in concomitanza con altri fattori di rischio.

Carni rosse e salumi sono finiti nel mirino in seguito al polverone IARC-OMS del 2015, che ancora oggi i detrattori della carne citano in malafede nonostante le smentite della stessa IARC. A distanza di altri sei anni, inoltre, la ricerca ha fatto passi da gigante con studi più accurati che mostrano i forti limiti degli studi passati su cui era stato calcolato il rischio di tumore del colon-retto. Un rischio risultato comunque inferiore al 1% in termini assoluti, dunque molto più basso rispetto ad altri fattori di rischio, come fumo, alcohol, inquinamento e presenza di grasso addominale in primis, nonostante sia stato calcolato anche su altissime quantità di carne.

Studi accurati hanno smentito il legame di causalità diretta tra l'assunzione di #CarneRossa e #Salumi e lo sviluppo di #tumori.

Basti pensare che, negli studi sui ratti, sono state inoculate quantità di ferro eme corrispondenti al quantitativo di ferro di 4 kg di carne rossa. Una quantità non solo eccessiva e non rispondente al consumo normale di una persona, ma anche per un semplice motivo: prendere un solo componente della carne, in questo caso il ferro e inocularlo singolarmente come fosse un principio attivo, è un grave errore metodologico, che non

dà una visione di ciò che accade in una dieta reale, e quindi variegata.

Il cibo è una matrice complessa di sostanze che interagiscono tra loro e che nel loro insieme ci fanno bene, ma se prendessimo queste sostanze singolarmente e le iniettassimo in grandi quantità come fossero dei principi attivi, tutti i migliori nutrienti diventerebbero dei veleni.

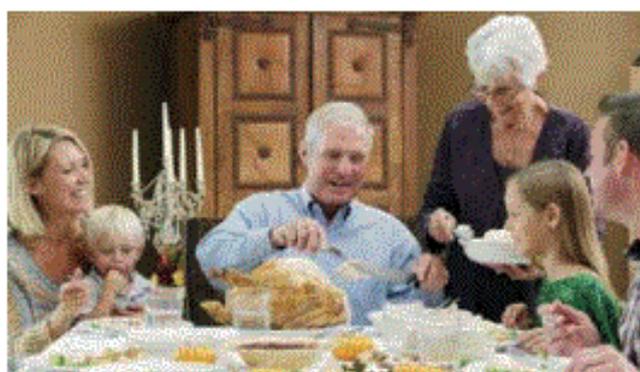
Infatti, tutti gli studi di migliore qualità scientifica che hanno revisionato gli studi passati considerati nel rapporto IARC-OMS, non hanno confermato nessun legame tra carne rossa, salumi e tumore del colon-retto.

Ma neppure una correlazione significativa con altri tipi di patologie, come quelle cardiovascolari. Al contrario, gli studi attuali mostrano solo benefici della carne per la salute, perfino con quantità di carne rossa superiori a quelle raccomandate.

Studi attuali mostrano solo #benefici della #carne per la #salute, perfino con quantità di #CarneRossa superiori a quelle raccomandate.

Ci sono invece studi che mostrano un rischio maggiore di tumore del colon-retto proprio in vegetariani e vegani, che fanno un abuso di fibre e vegetali contenenti fattori anti-nutrizionali potenzialmente tossici come saponine e lectine. Troppe fibre maltrattano e danneggiano l'intestino e l'ingestione frequente e abbondante di saponine e lectine può aumentare la permeabilità intestinale, causando malassorbimento, carenze nutrizionali e la "leaky gut", l'intestino "che perde", con dei veri e propri "buchi" nelle pareti intestinali.

Questo provoca intolleranze alimentari, celiachia e, nei casi più gravi, malattie autoimmuni. Lo sa bene chi soffre già di queste patologie o di colon irritabile e colite ulcerosa, per



cui legumi, cereali integrali, frutta secca e verdure crude troppo fibrose sono proibitive.

Alcuni studi mostrano un rischio maggiore di #tumore del #colon-retto proprio in #vegetariani e #vegani, che fanno un abuso di #fibre e vegetali contenenti fattori anti-nutrizionali.

La carne rossa non è un alimento da demonizzare, nemmeno per pazienti oncologici, in quanto apporta numerosi nutrienti importanti che aiutano il recupero delle forze nella fase post operatoria, evitando la malnutrizione, il depauperamento delle riserve energetiche, proteiche e di altri nutrienti dell'organismo in questa fase così delicata. In una dieta sana si raccomanda di consumare 500 grammi di carne rossa a settimana (500 grammi di peso cotto, equivalenti a circa 700-750 grammi di peso crudo in funzione del taglio e della modalità di cottura). Importante è che la carne sia cotta in maniera adeguata, non bruciacchiata, ancora meglio se a basse temperature e ben conservata. Queste indicazioni valgono per tutti, pazienti oncologici inclusi. ■

