



TRASPORTI

ALLEVAMENTI



MACELLI



GLI ALLEVAMENTI E IL VEGETARISMO

SALUTE

FAME NEL MONDO

AMBIENTE

ETICA



OIPA Italia
Organizzazione Internazionale
Protezione Animali

Gli Allevamenti



Gli allevamenti sono dei veri e propri lager che impediscono agli animali il soddisfacimento dei loro più fondamentali bisogni etologici. Lo spazio è talmente ristretto che nella maggior parte dei casi gli animali non possono neppure girarsi su sé stessi. Permettere loro di muoversi è antieconomico perché aumenterebbe lo spazio necessario per ogni capo e perché gli animali devono usare tutte le loro energie per ingrassare il più velocemente possibile.

La loro sofferenza è irrilevante perché sono considerati beni di consumo la cui unica importanza è data dal valore economico della loro carne.

Le mucche da latte sono selezionate geneticamente ed inseminate artificialmente per produrre quanto più latte possibile. Dall'età di circa due anni, trascorrono in gravidanza nove mesi ogni



anno. Poco dopo la nascita, i vitelli sono strappati alle madri (provocando in entrambi un trauma), perché non ne bevano il latte, e rinchiusi in minuscoli box in cui non hanno nemmeno lo spazio per coricarsi. Ai vitellini non viene concesso neppure un giaciglio di paglia: rende difficile la pulizia e, qualora la mangiassero, la loro carne diventerebbe meno tenera e meno gradita agli esigenti consumatori della fettina. Sono alimentati con una dieta inadeguata apposta per renderli anemici e far sì che la loro carne sia bianca e tenera e infine sono mandati al macello. La mucca verrà quindi munta per mesi, durante i quali sarà costretta a produrre una quantità di latte pari a 10 volte l'ammontare di quello che sarebbe stato necessario, in natura per nutrire il vitello. Non sorprende che ogni anno un terzo delle

mucche sfruttate nei caseifici soffra di mastite (una dolorosa infiammazione delle mammelle).

A circa 5 o 6 anni d'età, ormai esausta e sfruttata al massimo, la mucca verrà macellata.

La durata della sua vita, in natura, sarebbe stata di circa 20 anni.

I maiali subiscono un "trattamento particolare": da piccoli vengono castrati senza anestesia perché altrimenti, da adulti, la loro carne assumerebbe un sapore troppo forte per i palati degli amanti del prosciutto. Poi viene tagliata loro la coda e limati i denti: lo stress degli allevamenti intensivi fa impazzire gli animali che hanno comportamenti psicotici aggressivi e senza questi "accorgimenti" si morderebbero la coda reciprocamente.

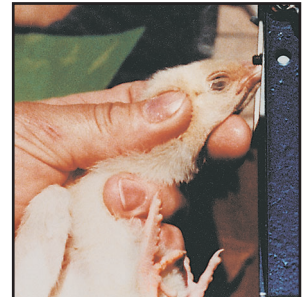
Le pecore sono le uniche a vivere per lo più all'aperto, ma sono tosate in maniera brutale in pieno inverno, e sono costrette a sopportare i rigori dell'inverno senza la protezione naturale del loro mantello.

Gli agnellini maschi sono uccisi a poche settimane di vita, specialmente in occasione delle festività pasquali. Inoltre le pecore sono costrette a figliare continuamente e, non appena sono meno produttive, vengono macellate.

Alle galline ovaiole, prima di entrare nelle gabbie, viene tagliata una parte del becco per evitare che lo stress le induca a beccarsi a morte.

In seguito vengono ammassate all'inverosimile una sull'altra dentro a gabbie anguste: nello spazio di una pagina di quotidiano devono vivere quattro animali adulti. Le loro ali si atrofizzano a causa dell'immobilità forzata, mentre le loro zampe crescono deformi a causa del contatto della griglia di ferro della pavimentazione.

Negli allevamenti che producono galline ovaiole, i pulcini maschi (inutili al mercato in quanto non in grado di produrre uova, né adatti alla produzione di carne di pollo) sono gettati vivi in un'apposita macchina tritacarne per diventare mangime.



Non appena la produttività delle galline diminuisce sotto il livello fissato, sono sgozzate per diventare carne di seconda scelta. I polli da carne non godono certo di un trattamento migliore: sono allevati in capannoni affollatissimi, fino a 10-15 polli per metro quadrato, sotto la luce sempre accesa, perché crescano in fretta. A 45 giorni vengono ammazzati, mentre in natura potrebbero vivere fino a 7 anni. La stessa sorte tocca ai tacchini.



Le oche sono ancora più sfortunate, perché vengono sottoposte al "gavage": immobilizzate, vengono ingozzate con un imbuto fino a che il loro fegato si spappola, per produrre così il famoso "paté de foie gras". I pesci spesso non sono nemmeno considerati animali, occupano un gradino ancora più basso nella scala dell'umana compassione. Eppure, i pesci provano dolore, molti di loro hanno sistemi nervosi complessi, alcuni, come il polpo, sono particolarmente intelligenti e capaci di compiere attività elaborate. Un terzo dei pesci pescati in tutto il mondo viene ributtato in mare dopo morto, perché di scarto, in quanto appartiene a specie considerate non commestibili. Oltre ai pesci pescati in mare, si va diffondendo sempre di più l'acquacoltura, cioè l'allevamento intensivo di pesci, in cui questi animali vengono tenuti in spazi ristrettissimi. Nelle vasche delle aziende ittiche la densità arriva fino a 7 tonnellate di pesce ogni 50 mq. Negli allevamenti di trote 400 individui si dividono 1 metro cubo d'acqua. Per evitare infezioni e parassiti ai pesci vengono somministrate dosi massicce di antibiotici e altri farmaci. Residui chimici e farmaci passano all'uomo attraverso la catena alimentare. I pesci muoiono asfissati, in una lenta agonia, muta, perché non siamo in grado di sentirli. A volte arrivano nei banchi delle pescherie ancora vivi a terminare la loro agonia tra il ghiaccio. I crostacei, come le aragoste, vengono poi bollite vive nelle pentole dei consumatori.

I Trasporti



Milioni di animali ogni anno vengono trasportati in condizioni allucinanti da una parte all'altra dell'Europa per essere poi macellati nel paese di destinazione. I viaggi sono estenuanti.

Gli animali sono stipati all'inverosimile in camion che percorrono centinaia di chilometri, spesso senza soste per consentire loro di bere o mangiare, spesso sotto il sole cocente dei pomeriggi estivi o nel gelo delle notti invernali.

Nel camion, se un animale cade, spesso non riesce a rialzarsi, viene calpestato e subisce fratture alle zampe o al bacino. All'arrivo, mentre tutti gli animali vengono spinti verso il mattatoio, quelli feriti rimangono sofferenti sul veicolo, per poi essere agganciati agli arti fratturati e trascinati fuori.

Il trasporto è particolarmente duro per i cavalli poiché, dato che in Italia non ne vengono prodotti abbastanza, i macellai si riforniscono nell'Est europeo dove i cavalli sono ancora usati e, dopo una vita di lavoro, vengono a concludere la loro esistenza nei mattatoi e sulle tavole del nostro Paese. Per motivi di profitto gli animali vengono stipati all'inverosimile, mescolando tra loro individui ammalati, debilitati e molto giovani.

Le leggi dovrebbero limitare i viaggi a non più di otto ore consecutive, ma le denunce degli animalisti hanno mostrato che esse sono spesso disattese. E così continuano a ripetersi le scene strazianti di animali che giungono a destinazione agonizzanti o morti per il caldo, il freddo o la sete.



I Macelli



L'ultima fase della vita degli animali. La più breve, la più cruenta. Dalla sofferenza cronica della "vita" nell'allevamento, si passa al dolore acuto di una morte nelle "catene di smontaggio" dei macelli. Ogni macellaio deve uccidere decine, centinaia di animali ogni giorno e noia, stanchezza e disattenzione, causano errori e altra sofferenza per gli animali.

I bovini, prima di essere dissanguati mediante taglio della giugulare e di essere eviscerati, vengono "storditi" con una pistola a "proiettile captivo", che viene sparato nella scatola cranica degli animali provocando, in teoria, l'incoscienza.



Questo metodo di stordimento talvolta non riesce a rendere incosciente l'animale, che viene letteralmente smembrato da vivo.

Per i suini il momento del macello è particolarmente penoso, perché il numero delle uccisioni è altissimo, anche 1000 animali in una mattinata. In queste situazioni lo stordimento molte volte non viene ben applicato e quindi gli animali vengono sgozzati, e poi gettati nelle vasche d'acqua bollente ancora coscienti.

L'unica morte davvero indolore renderebbe necessario narcotizzare l'animale, ma questo non è possibile, perché le sue carni devono poi essere mangiate. Ma anche se esistesse un tipo di macellazione senza sofferenza, è chiaro che non sarebbe comunque accettabile, perché è l'idea stessa di uccidere un animale che è totalmente inaccettabile da un punto di vista etico.

Perché diventare Vegetariani



L'organismo umano non ha alcuna necessità biologica di consumare carne, anzi, l'alimentazione vegetariana presenta numerosi vantaggi per la salute.

Le ragioni che spingono la maggior parte delle persone a includere la carne nella propria dieta non hanno nulla a che vedere con la necessità di sopravvivere. Gli uomini mangiano carne semplicemente per abitudine o perché ne amano il sapore. La semplice abitudine o un piacere voluttuario possono giustificare la tortura e l'uccisione sistematica di miliardi di esseri senzienti?

Rispondere affermativamente a questa domanda significa che perfino il semplice piacere che alcuni provano nel consumare carne viene di fatto ritenuto più importante dell'immenso olocausto che questo piacere implica.

Gli animali differiscono dagli esseri umani per molti aspetti, ma con gli uomini condividono l'unica caratteristica moralmente rilevante e davvero importante quando si tratta di stabilire se sia giusto ucciderli: la capacità di soffrire.

Gli animali sono esseri senzienti, capaci di provare sensazioni, emozioni, sentimenti, come ben sanno tutti quelli di noi che ospitano in casa un cane o un gatto.

Una mucca o un maiale non sono molto diversi da questo punto di vista. Fino a poco tempo fa erano le differenze di razza che rendevano tollerabili alcuni dei peggiori crimini compiuti dagli uomini, come la schiavitù e il razzismo con cui quest'ultima veniva giustificata. Il fatto che gli animali appartengano ad una specie diversa dalla nostra non ci può consentire di trattare dei soggetti coscienti come degli oggetti.



I macelli sono sempre nascosti alla vista del pubblico: per potersi nutrire di animali, le persone devono allontanare il pensiero della loro

uccisione, ci deve essere separazione tra l'immagine dell'animale vivo nella "fattoria" (oggi ormai non esiste quasi più ed è sostituita dagli allevamenti intensivi) e la sua carne da infilzare con la forchetta. Se ciascuno dovesse ammazzare da sé gli animali che mangia, sicuramente molti di loro avrebbero salva la vita. Nel corso della sua vita (calcolando una media di 80 anni) ogni italiano uccide per cibarsene circa 1400 animali tra bovini, polli, tacchini e altri volatili, maiali, conigli, cavalli.

La Salute



Non credi sia giunto il momento di smettere di mangiare gli altri animali e di avvicinarsi, anche gradualmente, ad un'alimentazione vegetariana o vegana?

Le diete vegetariane sono in grado di ridurre considerevolmente l'incidenza di numerose patologie, in particolare quelle cardiache e tumorali che sono le prime cause di morte nei paesi industrializzati.

Molti studi rilevano il ruolo determinante della carne nell'insorgenza delle più gravi e diffuse patologie dei paesi occidentali. Non è un caso se i vegetariani e i vegani si ammalano considerevolmente meno di tumore, ipertensione, arteriosclerosi, infarto, ictus, diabete, obesità, calcoli e altre patologie.

Gli studi epidemiologici compiuti sui vegetariani rilevano che la loro dieta, se correttamente bilanciata, è perfettamente in grado di fornire tutti i nutrienti necessari senza comportare maggiori rischi di carenza rispetto alle diete onnivore.

I VANTAGGI DELL'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

(A cura della Dott.ssa Luciana Baroni della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana. Per maggiori informazioni e un vasto archivio di articoli su alimentazione vegetariana e salute, potete visitare il sito della Società di Nutrizione Vegetariana, dove troverete anche altri numerosi consigli).

La scelta di adottare un'alimentazione basata su cibi vegetali può prendere origine da motivazioni diverse che possono prendere spunto da aspetti etici, eco-ambientalisti, sociali e salutistici.

In questo opuscolo affronteremo gli aspetti salutistico/nutrizionali, al fine di illustrare gli innumerevoli vantaggi apportati alla Salute da una dieta a base di alimenti vegetali. Per una Dieta Vegetariana equilibrata non è necessario eseguire centomila calcoli o consultare un Nutrizionista. Come per qualunque altro tipo di Dieta, compresa quella "onnivora", sono necessarie solamente alcune attenzioni ed un po' di tempo. Quante persone infatti tra coloro che non seguono alcun particolare regime dietetico possono vantarsi di seguire un'alimentazione equilibrata? Ben poche. Perciò, tutti noi, dagli onnivori ai vegetariani, ai crudisti, ai fruttariani, per avere una dieta equilibrata abbiamo bisogno di leggere e informarci. E, tutto sommato, è più facile ottenere una dieta equilibrata come vegetariani che come carnivori. Perciò... niente paura!



I PRINCIPI BASE DELL'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

I risultati delle ricerche sui vegetariani sono stati pubblicati e sono disponibili nella letteratura medico-scientifica internazionale. I dati relativi agli studi epidemiologici sui vegetariani dei paesi occidentali, condotti negli ultimi 40 anni, hanno documentato un ridotto rischio di malattie croniche, un aumento della longevità, ridotti valori di peso corporeo e pressione arteriosa, ed un miglior stato generale di salute. Gli individui che consumano elevate quantità di cibi vegetali evidenziano un rischio ridotto per molte malattie croniche, mentre gli individui che consumano elevate quantità di carne e grassi animali presentano un rischio aumentato.

Sulla base di tali acquisizioni, condotte da studiosi di tutto il mondo, le principali Società

Scientifiche internazionali per la prevenzione dei tumori e dell'arteriosclerosi hanno prodotto delle linee guida per un sano stile di vita, atto a ridurre il rischio di queste malattie. L'alimentazione ideale per la prevenzione di queste malattie risulta ricca di fibre, povera di grassi (specialmente animali), con abbondanti porzioni di frutta e verdura. E' facile riconoscere le caratteristiche della dieta vegetariana.

L'ADA (American Dietetic Association) dal 1987 ha emanato la propria posizione ufficiale sulle diete vegetariane, in cui dichiara che le diete vegetariane correttamente bilanciate sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e comportano benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Tale posizione viene periodicamente aggiornata.

L'ADA sancisce inoltre che le diete vegetariane e vegane ben bilanciate sono adatte a tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi gravidanza e allattamento, e che soddisfano le esigenze nutrizionali di neonati, bambini e adolescenti, garantendo una crescita normale.

Vediamo in dettaglio i principali Nutrienti.

LE PROTEINE

Se l'assunzione di cibi vegetali è variata e congrua con il fabbisogno energetico individuale, le proteine vegetali sono in grado di soddisfare il fabbisogno proteico giornaliero, fornendo da sole quantità adeguate di aminoacidi essenziali.

Nell'alimentazione a base di cibi vegetali non è necessaria la simultanea assunzione di proteine complementari, perché il consumo di diverse fonti di aminoacidi nel corso della giornata è in grado di assicurare l'assunzione di tutti gli aminoacidi essenziali in misura adeguata per le persone sane.

La dose di Proteine necessaria per un adulto medio con uno stile di vita sedentario è infatti di 0.81 g per kg di peso corporeo al dì, pari al 10-15% delle calorie totali.

Questo valore presenta un largo margine di sicurezza, poiché il reale fabbisogno dell'organismo è persino inferiore. Infatti la WHO (World Health Organization) consiglia di non superare i 50 grammi al dì.

Nelle donne in gravidanza, o in allattamento, il fabbisogno proteico è più elevato e così anche nelle persone fisicamente attive.

In questi casi è possibile soddisfare l'aumentato fabbisogno proteico semplicemente aumentando l'apporto energetico quotidiano, e mantenendo invariata la proporzione di proteine rispetto alle calorie totali.

Nella dieta occidentale tradizionale si consumano circa il doppio delle Proteine necessarie e si tratta prevalentemente di proteine di origine animale. I cibi animali contengono infatti circa il 30% di proteine, contro il 10-15% dei cibi vegetali.

E' stato dimostrato che diete ad elevato contenuto proteico, articolate sull'assunzione di carne, uova e derivati del latte, con ridotto apporto di frutta, verdura e cereali, sono dannose per la salute, in quanto aumentano il rischio di comparsa di alcuni tipi di tumore.

Le proteine animali, inevitabilmente accoppiate con i grassi saturi e il colesterolo, favoriscono la comparsa di arteriosclerosi e cardiopatia. Inoltre, producono scorie acide, che provocano la perdita di calcio dall'osso (osteoporosi).

I GRASSI

I grassi sono responsabili di molteplici effetti all'interno dell'organismo. Essi incrementano la produzione di ormoni, stimolano la produzione degli acidi biliari, aumentano i livelli dei grassi circolanti, colesterolo e trigliceridi.

Molti studi indicano che le diete ad alta percentuale di grassi aumentano il rischio individuale di sviluppare tumore (mammella, colon, prostata) e possono anche influenzare negativamente la

sopravvivenza di coloro che hanno già contratto questa malattia. La quantità di grassi nella dieta è correlata anche al rischio di sviluppare arteriosclerosi, mentre una riduzione degli stessi è in grado di farla regredire.

Le linee guida per la prevenzione di tumori ed arteriosclerosi fissano al 30% delle calorie totali il massimo apporto di grassi con la dieta. La dieta media negli Stati Uniti comprende circa il 37% di grassi. I lacto-ovo-vegetariani seguono una dieta che contiene circa il 10% in meno di grassi rispetto alla dieta non-vegetariana, mentre la dieta vegana contiene circa il 20% in meno di grassi. Tuttavia anche molti vegetariani seguono diete ad elevato contenuto di grassi, e alcuni studi concludono che, per ottenere un effetto positivo in questo senso, la percentuale di grassi andrebbe abbattuta fino al 10-15%.

E' poi accertato che i grassi animali sono molto più dannosi dei grassi vegetali. I grassi animali contengono infatti colesterolo e acidi grassi saturi. Gli oli vegetali sono per contro ricchi di acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi, poveri (ad eccezione degli oli tropicali) di acidi grassi saturi, e totalmente privi di colesterolo. Sono i grassi animali ad essere strettamente associati al cancro al colon, mammella, prostata ed ovaie, ed al rischio di arteriosclerosi. Gli acidi grassi Omega-3, contenuti elettivamente nell'olio di semi di lino (acido alfa-linolenico), secondo vari studi, ridurrebbero sensibilmente l'incidenza di tumori di mammella e colon.

Sia gli acidi grassi monoinsaturi che gli acidi grassi Omega-3 sono in grado di conferire protezione nei confronti delle cardiopatie, riducendo l'aggregabilità piastrinica ed elevando la soglia per la fibrillazione ventricolare.

Studi clinici sull'uso di diete a base di cibi vegetali, che includono oli vegetali ad elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi ed Omega-3, mostrano una riduzione della mortalità del 50-70%, contro il 15 ed il 30% degli studi clinici con l'uso di pesce ed oli di pesce. Gli studi di popolazione hanno individuato una minor incidenza di morte per malattia cardiovascolare nei soggetti che presentavano elevati consumi di noci ed altra frutta secca: il consumo quotidiano può far guadagnare 2 anni di vita (anche di più per gli uomini). L'assunzione quotidiana di frutta secca e di oli vegetali, soprattutto olio di semi di lino, è in grado di fornire adeguate quantità di acidi grassi Omega-3.

IL FERRO

Più di 500 milioni di individui nel mondo, indipendentemente dal tipo di dieta, sono affetti da anemia da carenza di Ferro. Le persone a rischio sono quelle in cui il fabbisogno è più elevato (bambini ed adolescenti, donne in età fertile, gravidanza ed allattamento).

I cibi vegetali sono ricchissimi di Ferro (legumi, cereali integrali, verdure verdi, frutta secca e semi), ma in questi alimenti il minerale è presente nella forma non-eme, una forma molto sensibile alle interferenze positive o negative sull'assorbimento da parte di altre sostanze assunte contemporaneamente. L'anemia da carenza di Ferro non è più diffusa tra i vegetariani rispetto agli onnivori, anche se i vegetariani presentano riserve di Ferro più limitate. Ciò appare vantaggioso in termini salutistici, dal momento che un eccesso di Ferro può generare delle specie molto reattive di radicali liberi, ed elevati depositi di Ferro sono fattore di rischio per molte malattie croniche. Alcuni piccoli accorgimenti sono sufficienti per assumere quantità adeguate di



Ferro dai cibi vegetali: accoppiare i cibi ricchi di Ferro con Vitamina C (agrumi, kiwi), evitarne l'associazione con cibi ricchi di Calcio (latticini, acque Minerali), tannini (caffè, cioccolato, vino rosso), eliminare i Fitati da legumi e cereali integrali (con accorgimenti quali l'ammollo preventivo seguito da abbondanti risciacqui).



Il fabbisogno di Calcio nella popolazione generale è di circa 1g al dì, e questo quantitativo è generalmente garantito nei lacto-ovo-vegetariani.

Nei vegani, l'assunzione di Calcio può essere inferiore, ma questi soggetti presentano un fabbisogno ridotto rispetto agli individui che assumono cibi animali, dal momento che il consumo esclusivo di proteine vegetali è in grado di ridurre le perdite di questo minerale, mantenendone positivo il bilancio all'interno dell'organismo, soprattutto se gli introiti di sodio sono anch'essi ridotti. Il fabbisogno di Calcio dei vegani non è stato ancora stabilito, e la carenza di questo minerale può essere in rapporto

variabile con il rischio di osteoporosi. Risulta tuttavia che l'incidenza di questa malattia è elevata proprio in quei paesi dove è elevato anche il consumo di cibi ricchi di Calcio (latte e derivati). Se ne ricava che la densità ossea è in funzione più della composizione della dieta e dell'attività fisica svolta che non della semplice assunzione di Calcio. Infatti, sono gli elevati consumi di proteine animali, di sale, di caffeina e la mancanza di esercizio fisico i fattori che risultano principalmente correlati con l'osteoporosi.

Elevate assunzioni di Calcio sono anche correlate con una riduzione del rischio cardiovascolare, grazie alla riduzione della pressione arteriosa, dell'incidenza di cardiopatia ischemica e di ictus cerebrale, e con la riduzione del rischio per certi tipi di tumore.

Va quindi prestata particolare attenzione nell'inserire nella dieta fonti ottimali di Calcio ("greens and beans", cioè legumi e verdure a foglia verde quali broccoli, cavoletti di Bruxell, cavoli verdi, crucifere, bietole da coste, ed altre verdure verdi, eccetto gli spinaci). L'uso di acque Minerali ricche di Calcio e povere di Sodio può aiutare a raggiungere il fabbisogno giornaliero di Calcio.

La Vitamina D, la cui presenza è scarsa/nulla nei cibi vegetali, ma che viene sintetizzata a livello cutaneo ad opera delle radiazioni UV, assicura la preservazione di adeguate quantità di Calcio all'interno dell'organismo ("bilancio positivo"), agendo sulle entrate e sulle uscite.

E' quindi buona regola passare una parte anche piccola della giornata all'aria aperta, esponendo almeno il viso e le mani alla luce solare (possono bastare 15-30 minuti al giorno). Nei Paesi Nordici, è in uso la pratica di esporre i bambini alle radiazioni UV artificiali. Mantenere un buon colorito della cute è garanzia di sufficiente disponibilità di Vitamina D nell'organismo.

GLI ALTRI MINERALI

Il contenuto degli altri minerali nei cibi vegetali appare non solo adeguato, ma responsabile di una parte dei vantaggi salutistici di questo tipo di dieta.

Il Selenio, contenuto nei cereali integrali, è un potente antiossidante e favorisce la funzionalità della tiroide. Può essere rapidamente assunto ad esempio con una sola noce brasiliana al giorno.

Elevati apporti di Potassio, di cui sono ricche frutta e verdura, a fronte di ridotti apporti di Sodio, scarso nei cibi vegetali, sono responsabili di una riduzione della pressione arteriosa, del rischio vascolare e di Osteoporosi.

Lo Iodio, indispensabile per il normale funzionamento della tiroide, va ricavato, piuttosto che dal sale da cucina iodato, dall'uso regolare di piccole quantità di alghe.

Rame, Fosforo, Magnesio e Zinco sono presenti in quantità più che adeguate in cereali integrali, legumi, semi e frutta secca. L'ammollo ed il risciacquo di legumi e cereali, e la germogliazione, migliorano l'assunzione dello Zinco, la cui biodisponibilità a partire da cibi vegetali è ridotta.

I cibi vegetali contengono poi Vitamine e Sostanze Fitochimiche che posseggono una provata azione antiossidante (Vitamine A, C ed E). Le uniche attenzioni per le Vitamine riguardano la Vitamina D (vedi paragrafo Calcio) e la Vitamina B12.

LA VITAMINA B12

Questa importante Vitamina viene prodotta dai microrganismi che inquinano i cibi vegetali e che sono presenti nel lume intestinale dell'animale. La Vitamina viene assorbita dall'intestino e viene utilizzata dall'animale per le funzioni vitali, mentre quella in eccesso viene depositata nei tessuti (muscolo, fegato). I cibi vegetali non contengono quindi Vitamina B12 se non come frutto di inquinamento, mentre i cibi animali contengono la Vitamina B12 di deposito, frutto di sintesi batterica.

Il rischio di andare incontro a carenza di questa Vitamina è tanto più elevato quanto più vengono eliminati dalla dieta i cibi animali. Per i Lacto-Ovo-Vegetariani, dipende dalla frequenza di assunzione di cibi animali indiretti, e va comunque tenuto in considerazione, mentre per i Vegani è molto probabile. Quello che varia è il tempo necessario perché si sviluppi la carenza, dal momento che i depositi tissutali e la capacità di produrre questa Vitamina nell'intestino e di recuperarla dalle feci variano da individuo ad individuo.

Ciò non significa che la Dieta Vegetariana sia inadeguata, è solo che le attuali misure di igiene degli alimenti compromettono un'assunzione naturale di Vitamina B12, cosa che invece non succederebbe in una ipotetica vita "in Natura".

La carenza di Vitamina B12, a fronte di elevate assunzioni di Folati, provoca danni al sistema nervoso, piuttosto che anemia. La Vitamina B12 è inoltre cruciale nei vegetariani per mantenere bassi livelli di omocisteina, che appare correlata alla comparsa di malattie cardiovascolari, tumori, demenza e depressione. E' quindi imperativo integrare la B12 con opportuni preparati, facilmente reperibili in commercio, al fine di ottenere il massimo dei vantaggi dalla dieta vegetariana, annullando gli effetti dannosi della carenza di B12.

Gli integratori non sono tutti uguali, soprattutto non bisogna utilizzare alghe od altri preparati a base di componenti vegetali, perché non costituiscono una fonte affidabile di B12, dal momento che in natura sono presenti degli analoghi di questa Vitamina che però non posseggono alcuna azione metabolica specifica.

Gli integratori utili devono dichiarare di contenere "Cobalamina" o "Cianocobalamina", che è la VERA Vitamina B12. Vanno evitate le preparazioni multivitaminiche, nelle quali l'assorbimento della B12 potrebbe essere ostacolato dalla presenza di altri nutrienti.

Questi preparati sono reperibili nelle farmacie, dove se non sono disponibili possono venir ordinati nell'arco di pochi giorni. Un elenco di integratori vegani è disponibile sul sito della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (www.scienzavegetariana.it).

L'Ambiente



La produzione di alimenti vegetali è molto più ecologicamente sostenibile della produzione di alimenti animali. E' necessaria meno terra per sfamare un vegetariano rispetto ad un onnivoro. L'impatto ambientale di miliardi di esseri umani che mangiano carne è nettamente superiore rispetto ad un'umanità vegetariana: non dovrebbero essere abbattute le foreste per lasciare spazio ai pascoli e si dovrebbero utilizzare meno energia sotto forma di combustibili fossili per coltivare i campi (riducendo l'emissione di gas serra), meno pesticidi e meno fertilizzanti. Nella foresta dell'Amazzonia l'88% dei terreni disboscati è adibito a pascolo. Il contributo all'effetto serra dato dagli allevamenti è pari circa a quello dato dalla totalità del traffico degli autoveicoli nel mondo. In Italia vengono prodotti annualmente circa 19 milioni di tonnellate di deiezioni animali, con i conseguenti rischi di inquinamento microbiologico anche per le falde acquifere. Esiste poi il problema dei residui dei farmaci somministrati in maniera massiccia agli animali (soprattutto antibiotici ed ormoni).



Il 70% dell'acqua utilizzata sul pianeta è consumato dalla zootecnia e dall'agricoltura, i cui prodotti servono per la maggior parte a nutrire gli animali d'allevamento.

Quasi la metà dell'acqua potabile utilizzata ogni anno negli USA è destinata agli allevamenti, i quali consumano una quantità d'acqua molto maggiore di quella necessaria per coltivare soia, cereali, o verdure per il consumo diretto umano. Facendo un calcolo basato sulla quantità di proteine prodotte si ottiene un rapporto sbilanciato a favore degli allevamenti: per 1 Kg di proteine animali occorre un volume d'acqua 15 volte maggiore di quello necessario alla produzione della stessa quantità di proteine vegetali.

La Fame nel Mondo



Nel 1999 la popolazione mondiale ha superato i 6 miliardi ed entro il ventunesimo secolo supererà i 10. Già oggi 2 miliardi di persone sono malnutrite e quasi 1 miliardo vivono ai limiti della sopravvivenza. È impossibile alimentare tutta l'umanità con una dieta come quella dell'americano o dell'europeo medio, in cui oltre il 60% delle proteine deriva da fonti animali. Esiste un forte squilibrio nella distribuzione delle risorse in cui il consumo di carne ha un ruolo significativo.

La produzione di carne necessita enormi quantità di prodotti vegetali da destinare all'alimentazione degli animali allevati e quindi grandissime estensioni di terreno da adibire al pascolo o alla coltivazione di foraggio. Circa un terzo della produzione cerealicola mondiale viene utilizzata per il bestiame e ben il 65% di tutta la terra coltivabile serve ad alimentare gli animali negli allevamenti, mentre nel terzo mondo centinaia di milioni di persone muoiono letteralmente di fame. Se gli alimenti vegetali anziché essere utilizzati per alimentare il bestiame fossero direttamente destinati al consumo umano, si potrebbero nutrire centinaia di milioni di persone affamate nel mondo.

Destinando un ettaro di terra all'allevamento bovino otteniamo in un anno 66 Kg di proteine. Destinando lo stesso terreno alla coltivazione della soia otterremmo nello stesso tempo 1848 Kg di proteine, cioè 28 volte di più!

Le Cifre



Animali allevati nel mondo	15 miliardi
Animali macellati ogni anno in Italia	oltre 700 milioni
Densità negli allevamenti di polli	10- 15 polli per mq
Densità negli allevamenti di trote	400 pesci in 1 metro cubo
Animali uccisi da ogni persona per cibarsene nell'arco di una vita (media 80 anni)	1400 (tra bovini, ovini, polli, tacchini, maiali, conigli, cavalli, ecc.)



Mucche da latte - vita media all'aria aperta	20 anni
Mucche da latte - vita media in batteria	5-6 anni
Vitelli - vita media all'aria aperta	20 anni
Vitelli - vita media in batteria	3-16 settimane
Ovini - vita media all'aria aperta	12 anni
Ovini - vita media industriale	3 mesi
Suini - vita media all'aria aperta	5 anni
Suini - vita media industriale	5-6 mesi
Pollame - vita media all'aria aperta	7 anni
Pollame - vita media in batteria	6 settimane

Persone denutrite ad inizio Terzo millennio	840 milioni
Persone che muoiono ogni anno per fame (la maggior parte bambini)	9 milioni
Percentuale di terra coltivabile utilizzata all'alimentazione degli animali negli allevamenti	65%
Percentuale di grano coltivato in USA destinato agli allevamenti	180%
Destinando un ettaro di terra all'allevamento bovino otteniamo in un anno	66 Kg di proteine
Destinando lo stesso terreno alla coltivazione della soia otteniamo	1848 Kg di proteine
Acqua consumata per produrre 1 kg di grano	200 litri
Acqua consumata per produrre 1 kg di carne	20.000 litri



Percentuale di terreno adibito a pascolo nella foresta dell'Amazzonia	88%
Percentuale di metano prodotto dal bestiame	15-20% del totale
Deiezioni di animali da allevamento prodotte ogni anno in Italia	19 milioni di tonnellate

Dose di proteine necessaria per un adulto medio	10 - 15%
Dose di proteine consumate da un adulto medio nei paesi occidentali	circa il 30%
Dose di grassi necessaria per un adulto medio	10 - 15%
Dose di grassi consumate da un adulto medio nei paesi occidentali	35 - 40%

I Grandi Vegetariani



I VEGETARIANI NELLA STORIA		I VEGETARIANI FAMOSI	
Aldo Capitini	Plutarco	Bryan Adams	John Lennon
Diogene	Porfirio	Alec Baldwin	Ricky Martin
Empedocle	Rousseau	Brigitte Bardot	Lea Massari
Epicuro	Gorge Bernard Shaw	Drew Barrimore	Paul e Linda McCartney
Albert Einstein	Percy B. Shelley	Kim Basinger	Moby
San Francesco	Isaac B. Singer	Charlie Chaplin	Edwin Moses
Giuseppe Garibaldi	Seneca	Penelope Cruz	Martina Navratilova
Mahatma Ghandi	Socrate	Leonardo Di Caprio	Gwyneth Paltrow
Alphonse De Lamartine	Tagore	Bob Dylan	Michelle Pfeiffer
Leonardo Da Vinci	Teofrasto	Richard Gere	Brad Pitt
Franz Kafka	Thoreau	Margherita Hack	Robert Redford
J. Kellogg	Lev Tolstoj	Daryl Hannah	Red Ronnie
Martin Luther King	Voltaire	George Harrison	Tiziano Sclavi
Ovidio	Margherite Yourcenar	Dustin Hoffman	Tiziano Terzani
Pitagora	Richard Wagner	Lorenzo Jovanotti	Tina Turner
Platone	Simone Weil	Carl Lewis	Umberto Veronesi

Organizzazione Internazionale Protezione Animali

Organizzazione Non Governativa (ONG)

affiliata al Dipartimento della Pubblica Informazione dell'ONU



OIPA Italia Onlus

Codice fiscale 97229260159

Riconosciuta dal Ministero dell'Ambiente (DM del 1/8/07 pubblicato sulla GU 196 del 24/8/07)

Sede legale e amministrativa: via Gian Battista Brocchi 11 – 20131 Milano – Tel. 02 6427882 – Fax 02 99980650

Sede amministrativa: via Albalonga 23 – 00183 Roma – Tel. 06 93572502 – Fax 06 93572503

info@oipa.org – www.oipa.org

MODULO DI ADESIONE

NOME _____

COGNOME _____

INDIRIZZO _____

CITTÀ _____ CAP _____ PROV. _____

EMAIL _____

TELEFONO _____

DATA E FIRMA _____

**ADERISCO ALL'OIPA ITALIA E CHIEDO DI RICEVERE
L'OIPA CARD* E IL TRIMESTRALE "GLI ALTRI ANIMALI"**



*L'OIPA card dà diritto a sconti presso esercizi convenzionati in tutta Italia
Puoi vedere la lista su www.oipa.org/italia/oipacard

Ricordiamo che ai sensi della Legge 196/03, le informazioni fornite sono raccolte e trattate per le sole finalità dell'OIPA Italia. In ogni momento potrete rivolgervi all'OIPA Italia per consultare, modificare, opporvi al trattamento dei dati.

QUOTE ASSOCIATIVE

- ORDINARIO € 20,00
- SOSTENITORE € 50,00
- BENEMERITO € 100,00
- A VITA € 400,00

DISP. A COLLABORARE SI NO

Se **SI** scegli i gruppi nei quali ci si vorrebbe inserire:

- EVENTI** - attività di PR, ricerca sponsor, raccolta fondi, attuazione eventi, ecc.
- PROTEZIONISMO DIRETTO** - aiuto diretto a canili, rifugi, colonie feline, attraverso raccolta cibo, visite, ecc.
- FORMAZIONE** - progettazione e partecipazione ad attività formative c/o scuole, luoghi pubblici, corsi, ecc.
- INFORMAZIONE** - stands informativi e di raccolta firme
- GUARDIE ZOOFILE** - Interventi delle guardie zoofile su segnalazione di maltrattamenti
- PRESIDI E MANIFESTAZIONI** - partecipazione a manifestazioni e presidi di piazza, ecc.

ASSOCIARSI ALL'OIPA È SEMPLICISSIMO!

Ritaglia o fotocopialo il presente coupon

Versa la quota sul c/c postale n. **43 03 52 03** intestato a OIPA o invia un assegno non trasferibile; o fai un bonifico bancario sul Conto Banco Posta n. **43 03 52 03**
Codice IBAN: IT28 P076 0101 6000 0004 3035 203

oppure con la carta di credito alla pagina www.oipa.org/italia/iscriviti

Spedisci in busta chiusa all'OIPA
via Gian Battista Brocchi 11 - 20131 Milano
o via fax al n. 02 99980650 o via mail a segreteria@oipa.org

E' anche possibile fare donazioni a offerta libera.

Gli animali hanno bisogno di tutto l'aiuto, anche del Tuo contributo!

DONA IL 5 PER MILLE

Grazie mille!

Da ritagliare e conservare



Per **donare il 5 per mille all'OIPA Italia** devi apporre la tua firma nella casella "Sostegno delle organizzazioni non lucrative..." e indicare unicamente il codice fiscale dell'

OIPA che è **97229260159**