



Stefano Cagno*

Fino ad un recente passato, la maggior parte della gente, ed anche una significativa percentuale di medici, era convinta che la dieta vegetariana non fosse equilibrata da un punto di vista nutrizionale e quindi da evitare e sconsigliare. Negli ultimi anni, però, queste argomentazioni hanno perso credibilità da un punto di vista scientifico, inizialmente grazie alla posizione ufficiale dell'American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada. Il documento, molto articolato e redatto una prima volta nel 1987 e successivamente più volte aggiornato, analizza la questione da più punti di vista e affronta, non solo il tema dell'alimentazione vegetariana, ma anche di quella vegana. Il risultato finale, non è solo quello di una assoluzione completa dall'accusa di essere un tipo di alimentazione incompleto da un punto di vista nutrizionale, ma dimostra anche che i vegetariani hanno un rischio significativamente minore rispetto al resto della popolazione di ammalarsi di diverse tra le più frequenti patologie. In realtà le conclusioni appaiono chiare già dalle prime righe del documento quando si può leggere che «l'American Dietetic Association ed i Dietitians of Canada affermano che le diete vegetariane correttamente bilanciate sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e che comportano benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie». Poco più avanti leggiamo che «le diete vegane ben bilanciate ed altri tipi di diete vegetariane risultano appropriate per tutti gli stadi del ciclo vitale, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia ed adolescenza. Le diete vegetariane offro-

Secondo uno studio condotto dall'Oxford University più carne significa più tumori, soprattutto al sangue

Vuoi combattere il cancro? Meglio vegetariano!



no molteplici vantaggi sul piano nutrizionale, compresi ridotti contenuti di acidi grassi saturi, colesterolo e proteine animali, a fronte di più elevati contenuti di carboidrati, fibre, magnesio, potassio, acido folico ed antiossidanti». Recentemente le ricerche che confermano il valore preventivo della dieta vegetariana si sono moltiplicate fino a giungere alla pubblicazione, nei giorni scorsi, sul *British Journal of Cancer*, dello studio condotto dai ricercatori dell'Oxford University, guidati da Timothy Key, epidemiologo del Cancer Research del Regno Unito, che dimostra come la dieta vegetariana può quasi dimezzare il rischio di sviluppare tumori, in particolare quelli del sangue. La ricerca condotta su circa 61.000 persone, di

età compresa tra i 20 e gli 89 anni, ha provato che coloro che seguono una dieta vegetariana hanno un minor rischio di sviluppare tumori, in generale, del 12 per cento rispetto a coloro che mangiano carne. Il dato più significativo riguarda i tumori del sangue, come leucemia, mieloma multiplo e linfoma non-Hodgkin, dove la riduzione del rischio arriva fino al 45 per cento per i vegetariani. Inoltre è stato confermato un rischio inferiore di cancro sia allo stomaco che alla cistifellea. Timothy Key e la sua équipe hanno seguito i partecipanti allo studio per più di 12 anni, durante i quali a 3.350 di loro è stato diagnosticato un tumore, poi è stato confrontato il tasso di cancro tra i vegetariani e coloro che mangiano carne. Oltre

alla posizione espressa da una delle associazioni più prestigiose al mondo nel campo della nutrizione, al parere dell'oncologo più famoso in Italia, il professor Umberto Veronesi, ai risultati di svariate ricerche condotte in tutto il mondo, va aggiunto che il consiglio unanime dei nutrizionisti è comunque quello di mangiare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno per ridurre il rischio di cancro e di altre malattie. In conclusione, quando sui giornali o in televisione sentiremo il parere di qualche "esperto" che paventa i danni per la salute derivanti dalla dieta vegetariana, occorrerà considerare che quell'"esperto" non si sta più aggiornando da oltre 20 anni.

Dirigente medico-ospedaliero

Turchia, aerei della forestale fanno strage di uccelli

Le esercitazioni dei velivoli antincendio della Direzione turca delle Foreste avrebbero causato la morte di migliaia di uccelli nell'area del lago di Bafa, sulla costa Egea del Paese. E' questa la denuncia della Fondazione degli amanti della natura e per la protezione dell'ecosistema (Ekodosd). Secondo l'organizzazione ambientalista, gli aerei solitamente utilizzati per spegnere gli incendi hanno gettato sul lago e sull'isola di Menet alcune tonnellate d'acqua che erano state prelevate due settimane prima, causando così gravi danni all'ecosistema locale e travolgendo i nidi da cui gli uccelli più piccoli non sono stati in grado di scappare. A Ekodosd sono giunte numerose testimonianze di abitanti del luogo che confermerebbero i fatti.

Bolivia, al bando l'uso di animali nei circhi itineranti

Il Presidente della Bolivia Evo Morales ha firmato una legge che mette fine all'uso di animali selvatici e domestici nei circhi itineranti. Dopo un passaggio di successo attraverso il Congresso, la proposta di legge ha passato la barriera finale, in attesa della firma del Presidente, e la nuova legge ci si aspetta venga pubblicata nelle prossime settimane. La nuova normativa, presentata dal membro del congresso Ximena Flores di Potosi, è sorta come il risultato della testimonianza raccolta durante un'allarmante investigazione sotto copertura condotta dalla *Animal Defenders International* (Adi) che ha scoperto orsi, leoni e scimmie costrette a vivere ed esibirsi nelle condizioni più allarmanti.

Valle Stura gufo imperiale impallinato dai bracconieri

E' stato recuperato, in un boschetto della Valle Stura un gufo reale: debole, magro, spennacchiato, forse vittima di un bracconiere, come dimostrerebbero alcuni segni di pallini. Per oltre un mese questo esemplare di gufo reale è rimasto in terapia. I veterinari di Animal Assistance, il laboratorio dell'Enpa lo hanno sottoposto a una cura draconiana ma inevitabile: al gufo sono state tolte tutte le penne remiganti, perché in cattivissimo stato. Una per una. L'operazione è perfettamente riuscita e tra qualche giorno potrà essere trasferito in una grande voliera.

Abbandoni, un problema presente in ogni stagione

Rossana Vallino

Anche l'estate 2009 sembra registrare un picco di abbandoni di animali domestici, così almeno dicono i primi dati delle associazioni animaliste, osservatorio privilegiato del fenomeno. Per andare in vacanza, anche se per periodi più brevi rispetto al passato a causa della crisi economica, molti italiani sono pronti a rompere la convivenza con il cane, il gatto, il criceto o il pesciolino di casa. Ma che tipo di convivenza era questa se basta un nulla per commettere un gesto tanto crudele e illegale? E' vero che andare in vacanza con un animale non è sempre facile e bisogna continuare a pretendere servizi, spazi idonei e lavorare per un'accettazione più diffusa degli animali, ma il problema di fondo è, come al solito, culturale, è il livello di considerazione ed il tipo di rapporto che si ha con un essere vivente del quale si è deciso di prendersi cura. Se l'animale non è considerato un componente del nucleo familiare, se non sono stato capace di capirlo e gestirlo, se lo percepisco come un impedimen-

to alla mia esigenza di riposo e svago e non come valore aggiunto a questa e così via, ecco che la prima difficoltà, vera o presunta, si risolve con l'abbandono.

Un rapporto consumistico e superficiale che lega tanti, troppi italiani ai propri animali non è però un problema solo estivo. Abbandoni e maltrattamenti caratterizzano un po' tutte le stagioni. I canili sono infatti sempre pieni, i telefoni degli addetti alle catture squillano tutto l'anno e le associazioni animaliste sono letteralmente sommerse da richieste di "ritiro" del proprio cane o gatto.

A dar credito all'esperienza di tanti volontari che si occupano quotidianamente di risolvere situazioni e trovare nuove famiglie ad animali non più desiderati, si direbbe che le cause sono tutte riconducibili a due evenienze: un cambiamento inaspettato nella vita delle persone (che va dalla morte di un componente della famiglia, alla nascita di un bimbo, al trasferimento in altro luogo, ad una separazione, fino alle ferie) o un'incapacità gestionale del cane (abbaia e fa disastri quando è

solo, salta addosso a tutti, ringhia, scappa e così via). Dal primo gruppo di problemi si può passare facilmente al secondo, dato che il cane "non desiderato" viene magari emarginato su un balcone, alla catena o in un box e privato di qualsiasi rapporto sociale, e facilmente diventerà "problematico". Ma, se la situazione è questa, le varie e spesso toccanti, campagne estive antiabbandono, sono utili o sono solo un rito? Se questo rapporto è ancora, per molti italiani, intriso di superficialità ed ignoranza quanto può fare uno slogan più o meno riuscito che dica "non abbandonarlo"? Può persino venire il dubbio che nei "riti" e nelle "emergenze" possano trovare più comoda e mimetica ospitalità proprio i comportamenti negativi che si vogliono eliminare. Allora quale può essere un contributo all'eliminazione/diminuzione del fenomeno? Certamente una maggiore e più diffusa conoscenza dei cani (e degli altri animali) che ci porti ad una loro migliore gestione ed alla valorizzazione della vita con loro. Alcune letture utili che aprono alla conoscenza dei cani sono ad esempio

L'intesa con il cane: i segnali calmanti di Turi Rugaas, Aiuto, il mio cane tira di Turi Rugaas, Il fiuto del cane tra gioco e lavoro di Anne Lill Kvam, tutti dell'editore Haqihana. Una maggiore serietà da parte di chi affida gli animali, che ponga da subito i possibili affidatari davanti alla responsabilità che si assumono ed alle possibili difficoltà. Minori nascite di animali che poi "devono" essere affidati ad ogni costo, quindi campagne di e per le sterilizzazioni. Disincentivazioni alla vendita e all'acquisto di cuccioli. Servizi e spazi anche per gli animali. A tal proposito molte sono le iniziative delle associazioni: proprio in questi giorni l'ENPA ha presentato la sua campagna "Spazio vitale" e sui siti di altre associazioni esistono notizie e petizioni (vedi ad esempio il sito degli Animalisti Italiani). Per vedere cosa già esiste si può visitare il sito www.baubeach.net e www.dogwelcome.it. Poi esistono pensioni, servizi di dog e cat sitter, e perché non mettersi d'accordo con amici che hanno animali e scambiarsi la loro custodia? Insomma l'abbandono non ha scuse.