

Alimentazione vegetariana/vegana salutista ecologica etica

Enrico Moriconi

La comparsa nei supermercati di prodotti per vegetariani e vegani è la dimostrazione più evidente di quanto si sia diffusa questa scelta alimentare, e, come tutte le abitudini che fanno proseliti, non solo è criticata ma presenta anche motivazioni diverse alla base della decisione.

La scelta vegetariana salutista è la ricerca di un cibo migliore per la propria salute, ed è un indirizzo che risale addietro nel tempo e certifica una preoccupazione per se stessi che si manifesta nel porre attenzione in ciò che si mangia. Ne discende che non vi è un coinvolgimento relativamente alla questione del destino degli animali, è una scelta antropocentrica, ed infatti si può declinare evitando carni rosse o avicole ma non disdegnando i pesci, che sono animali come quelli che vivono sulla terra.

Una scelta vegetariana recente è quella ecologica. Le conseguenze indotte dalla zootecnia moderna sono molteplici: gli allevamenti sono il maggiore fattore inquinante tra le attività umane per quanto riguarda le emissioni di gas a effetto serra, più di tutti i trasporti mondiali; determinano il consumo di semi alimentari, cereali, graminacee (mais) e soia, quasi per la metà destinati agli animali; causano l'inquinamento delle falde acquifere con gli scarichi di urine e feci; sono anche responsabili in parte della desertificazione conseguente all'abbattimento delle foreste per far posto ai seminativi di cereali per gli animali. La dieta a base vegetale viene quindi scelta per contribuire al miglioramento delle condizioni ambientali diminuendo la domanda di generi alimentari di origine animale, incidendo sulla causa primaria, l'allevamento. La motivazione è di tipo sociale, cioè per il bene di tutti non solo di chi fa la scelta. Per questo motivo, però, poiché è sostenuta da una motivazione che non riguarda il proprio io, può essere abbandonata nel corso del tempo per stanchezza, difficoltà a mantenerla, problemi di rapporti sociali con chi non la condivide.

Sicuramente la decisione vegetariana più antica è quella etica, per evitare la sofferenza degli animali; si hanno testimonianze che già Plutarco e Pitagora la seguivano per quel motivo. Essa è nello stesso tempo indirizzata al benessere della persona e degli animali: della persona perché il praticarla soddisfa evidentemente un bisogno, una visione del rapporto con l'altro vivente che si esplica anche nel momento del cibarsi ed è naturalmente volta al bene dell'altro vivente perché non si partecipa al complesso sistema che sostiene l'allevamento animale con le conseguenze per gli animali stessi di una vita non rispettosa della loro natura e con l'obbligatorietà di divenire cibo attraverso il sacrificio della vita.

Vi è da ricordare una differenza sempre più accentuata negli ultimi anni, tra una scelta vegetariana, che quindi non disdegna i derivati quali formaggi latte e miele e quella vegana che si astiene anche da questi prodotti.

Tra le varie motivazioni che sostengono la dieta vegana/vegetariana, all'atto pratico, risulta che, per quanto riguarda la perseveranza del mantenimento della dieta, sembra che la scelta etica sia quella che regge più a lungo nel tempo poiché si basa su di una forte componente psicologica poiché risponde a un bisogno profondo dell'io individuale, la soddisfazione di rispondere ad un ideale ogni giorno, replicando la propria convinzione nel fare il gesto più comune tra i viventi, quello del cibarsi.