

## **A Delicate Balance - The Truth**

Trascrizione completa del film documentario "A Delicate Balance - The Truth" a cura di Agostino Frosini. Il Film, uscito il 13 Novembre del 2008, è stato Diretto da Aaron Scheibner, Prodotto da Robilee Frederick e Aaron Scheibner, Scritto da Adrianna e Aaron Scheibner e Distribuito dalla Phoenix Philms.

Il film è dedicato a Belinda, Lloyd, Marie Therese, a tutti coloro che sono ancora malati e in memoria di tutte le persone e gli animali che sono morti prematuramente e che continuano a morire senza ragione.

Prima di iniziare, forniremo i dati delle persone intervistate, dei ricercatori e dei personaggi che hanno contribuito direttamente o indirettamente agli studi sull'argomento, in modo che possiate verificarne voi stessi l'attendibilità approfondendo gli argomenti via Web.

- **Neal D. Barnard:**  
Medico e Professore Associato Aggiunto alla George Washington University School of Medicine and Health Science.
- **T. Colin Campbell:**  
Professore Emerito di Nutrizione e Biochimica alla Cornell University di New York.
- **Michael Greger:**  
Medico e Laureato in agraria alla Cornell University di New York, Direttore di salute pubblica e agricoltura animale presso la Humane Society of the United States e Umame Society International.
- **Caldwell B. Esselstyn Jr:**  
Chirurgo presso la Fondazione dell' Ospedale di Cleveland e autore del libro: "Prevent and reverse heart disease".
- **Thomas Lyons:**  
Professore presso la Scuola di Scienze Ambientali alla Murdoch University Western Australia.
- **John A. McDougall:**  
Medico internista Laureato alla Michigan State University's College of Human Medicine.
- **Noam Mohr:**  
Fisico Laureato a Yale e all'università della Pennsylvania, ha lavorato per lo United States Public Interest Research Group sul tema del riscaldamento globale.
- **David Pimentel:**  
Professore Emerito di Ecologia ed Evoluzione Biologica e Professore di Agricoltura e Scienza della vita alla Cornell University New York.
- **Peter Albert David Singer:**  
Filosofo morale e Professore di Bioetica all'Università di Princeton, Laureato presso il Centro per la Filosofia Applicata ed etica Pubblica all' Università di Melbourne, specialista in etica applicata.
- **Walter C Willet:**  
Professore di Epidemiologia e Nutrizione, Direttore del Dipartimento di Nutrizione alla Harvard School of Public Health e Professore di Medicina alla Harvard Medical School.
- **Howard Lyman:**  
Allevatore bovino del più grande allevamento del Montana da quattro generazioni, ora attivista per la tutela degli animali e promotore per una alimentazione vegetariana e vegana.
- **Lewis Kuller:**  
Professore di Saulte Pubblica al Dipartimento di Epidemiologia dell' Università di Pittsburgh.
- **Roy Laver Swank:**  
E' stato Neurologo e Professore Emerito all' Università di Salute e Scienze dell' Oregon.
- **Mark Hegsted:**  
E' stato Professore alla Harvard School of Public Health.
- **Michael L. Burr:**  
Epidemiologo presso la University Hospital di Wales a Cardiff.
- **Rachel Louise Carson:**  
Autrice di molti libri. Nel 1962 scrisse "Primavera Silenziosa" che ebbe un enorme successo e stimolò il nascere di una legislazione, fino ad allora assente, orientata alla tutela dell'ambiente.

- **Tim Flannery:**  
Mammologo e Paleontologo Australiano, negli ultimi anni si è dedicato ad un'intensa opera di sensibilizzazione riguardo al riscaldamento globale, tanto da essere stato nominato "Australiano dell'Anno" nel 2007.
- **Al Gore:**  
È stato il 45° Vicepresidente degli Stati Uniti d'America dal 1993 al 2001 durante la presidenza di Bill Clinton. Gore è stato insignito del Premio Nobel per la pace 2007 e del Premio Principe delle Asturie per la Cooperazione Internazionale 2007 e per il suo impegno in difesa dell'ambiente.
- **Maneka Gandhi:**  
Attivista per l'ambiente e gli animali, ha scritto numerosi libri alcuni dei quali oggi sono libri di testo in varie facoltà di giurisprudenza. E' stata ministro dell'ambiente e della cultura in India.
- **Margaret Mead:**  
Antropologa statunitense, oltre che grande antropologa, Margaret Mead fu anche un personaggio fuori dall'ordinario, condusse infatti una vita intensa e all'insegna dell'anticonformismo.

---

### **Un Delicato Equilibrio - La Verità**

La verità è che il nostro bellissimo pianeta è in pericolo, il pianeta, l'ambiente e tutti i suoi abitanti, risentono del riscaldamento globale, lo squilibrio totale del nostro mondo rivela le implicazioni catastrofiche di questa situazione. Quello che state per leggere è la realtà, la realtà sui delicati meccanismi del nostro mondo e del nostro corpo. Questi dati, documentati scientificamente, hanno un impatto diretto ed immediato sulla nostra vita.

Il 14 Aprile 1912 il "Titanic" intraprese il suo viaggio inaugurale da Southampton (Inghilterra) a New York (USA), il Titanic era la nave migliore e più grande di quei tempi, era considerata inaffondabile, alcuni membri del suo equipaggio erano convinti che nemmeno Dio avesse il potere di affondarla.

Quanta gente oggi è convinta che il corpo umano non possa essere distrutto dal cibo quotidiano che consumiamo, l'invincibilità è solo un'illusione, la maggior parte della gente non si rende conto di quanto sia diffuso un cattivo stato di salute, è una vera e propria epidemia che sta raggiungendo rapidamente proporzioni catastrofiche. Molti medici non conoscono le cause di questa epidemia e non sanno che le cure e i farmaci che prescrivono sono riconosciuti come la terza causa di morte nel mondo occidentale.

**Caldwell B. Esselstyn Jr.: *Siamo arrivati al punto in cui il progresso medico sta in realtà vendendo malattie.***

L'attuale formazione nei corsi di laurea e medicina deve essere aggiornata in alcune aree di base, occorre dare agli studenti una formazione adeguata sugli effetti del cibo, sulla salute e sul corpo umano.

**Caldwell B. Esselstyn Jr.: *Il nostro obiettivo e la nostra responsabilità devono essere di insegnare alla gente come condurre una vita più sana.***

Sono stati pubblicati centinaia di studi, condotti dalle istituzioni mediche più prestigiose degli Stati Uniti e di tutto il mondo, su riviste medico scientifiche altrettanto prestigiose: dal "Journal of the American Medical Association" al "Lancet" al "New England Journal of Medicine", tutti indicano chiaramente come alcuni tipi di alimenti, contribuiscano ad un cattivo stato di salute. Oggi la maggior parte delle persone non sa come prendersi cura del proprio corpo per mantenere una salute ottimale. L' "America Cancer Society" riporta che il 47% degli uomini ed il 38% delle donne, si ammalerà di cancro nel corso della vita, una su 4 di queste persone morirà prematuramente di cancro.

**T. Colin Campbell: *Dobbiamo svegliarci, provo una grande compassione per la gente comune che può accedere a queste informazioni solo attraverso quello che gli viene detto dai Mass Media, serve un grande impegno per scoprire i retroscena e sapere cosa accade davvero, ed io dico che dobbiamo far cambiare le cose, abbiamo seri problemi di costi nel settore della salute, specie negli Stati Uniti, stanno mandando in fallimento il paese, abbiamo grossi problemi anche di impatto ambientale.***

Non c'è quasi nessuno, nel mondo occidentale, che non abbia un familiare, un amico o un collega che non sia ammalato di cancro o ne sia morto.

**Una Testimone:** *Io non voglio che questo accada a qualcuno che amo o a chiunque altro, non dovrebbe accadere a nessuno, rovina la vita delle persone, parliamo delle vite dei figli, dei mariti, delle mogli e di tutti i familiari dei malati, rovina la vita di tante persone oltre a quella malata, c'è la persona malata e ci sono tutte quelle che le vogliono bene.*

Secondo l'istituto nazionale dei tumori, il numero di americani, in cui ogni anno viene diagnosticato il cancro, raddoppierà entro i prossimi 50 anni. E' il momento di fare attenzione, di seguire i consigli e di informarci. Il risultato dell'attuale situazione sanitaria, nel mondo occidentale, è che la gente muore nonostante si abbiano le risorse per evitarlo. Qual' è il motivo di questa epidemia di cattiva salute in paesi in cui le condizioni di vita sono le migliori ? Il Professor Neal Barnard è un medico con 27 anni di esperienza, è il fondatore, ed attuale presidente del comitato dei medici per una medicina responsabile, il Professor Barnard è docente universitario e conduce ricerche approfondite sulle cause di varie malattie, ha pubblicato 9 libri ed oltre 40 articoli scientifici.

**Neal Barnard:** *Nell'ultimo secolo, il consumo di prodotti animali ha ucciso più persone degli incidenti d'auto, di tutte le guerre e di tutti i disastri naturali messi insieme.*

### **Le proteine animali**

Cosa sono le proteine animali ? Tutte quelle che vengono da un animale e sono compresi i volatili ed i pesci, il che significa il latte ed i latticini come: formaggi, yogurt, burro, tutta la carne rossa e bianca, e le uova. Colin Campbell è Professore Emerito alla Cornell University di New York, ha compiuto ricerche approfondite sugli effetti del cibo sulla salute, negli ultimi 45 anni ha pubblicato circa 300 articoli su riviste scientifiche.

**T. Colin Campbell:** *Le proteine sono state scoperte nel 1839 da Gerardus Johannes Mulder, a quel tempo furono considerate un nutriente molto importante, il loro nome deriva dalla parola greca πρωτεϊος che significa di primaria importanza, e così questo signore Gerard Mulder, un chimico olandese, continuò i suoi studi, ebbe molti studenti ed innumerevoli seguaci; col passare dei decenni, le proteine vennero considerate un nutriente straordinario, un nutriente estremamente importante, in generale si pensava fossero contenute solo nei cibi animali, almeno all'inizio, solo alcuni anni più tardi si scoprì che anche le piante contengono proteine, nonostante questo, nel corso degli anni, le proteine sono state associate prevalentemente ai cibi animali, quando le proteine vegetali furono infine scoperte e riconosciute, si continuò ad affermare che le proteine animali erano utilizzate dal nostro corpo in maniera più efficiente di quelle vegetali, nel senso che erano responsabili di un tasso di crescita più veloce, e così, le proteine animali, vennero considerate come di miglior qualità o di valore biologico più elevato. Questo concetto, vecchio ormai di secoli, ha contribuito a confondere l'opinione pubblica su che cosa il cibo e la nutrizione possono fare per la nostra salute e per prevenire le malattie.*

Ciascun cibo vegetale contiene in adeguate quantità la maggior parte dei 20 componenti di base delle proteine, gli amminoacidi, la carne umana ha il contenuto proteico più completo, ma questo non significa che dobbiamo diventare cannibali per ottenere le proteine che ci servono. Sia gli animali che le persone consumano vegetali diversi che tutti insieme forniscono l'intera varietà di amminoacidi che servono loro per formare le proteine, in questo modo la natura garantisce che si assumano anche gli altri nutrienti salutari contenuti nelle varie piante. Sapevate che 100 calorie di spinaci contengono 12 grammi di proteine ? Praticamente la stessa quantità di 100 calorie di manzo che ne contiene 13 grammi, ma anziché contenere grassi, colesterolo e nessuna fibra, gli spinaci contengono fibre, zero grassi, zero colesterolo, molti antiossidanti, ferro, calcio e danno un maggiore senso di sazietà. La nostra dieta ideale è basata su una varietà di verdure, fagioli, lenticchie, cereali, noci, semi e frutta proprio come quella degli animali più grandi del mondo. La natura ci regala generosamente una grande varietà di cibi vegetali, i loro preziosi nutrienti sono la garanzia della nostra salute e della nostra vitalità. Vediamo cosa hanno da dire i ricercatori, il Professor Walter Willet è il Direttore del Dipartimento di Nutrizione alla "Harvard School of Public Health".

**Walter C. Willet:** *Quel che abbiamo fatto è stato iniziare tre grossi studi che comprendono circa 300000 uomini e donne in tutti gli Stati Uniti, e abbiamo raccolto informazioni sulla dieta di queste persone in modo continuativo, ormai siamo quasi a 30 anni di studio, abbiamo poi valutato come la loro dieta si associ al loro rischio di cancro, malattie cardiache o altro; grazie a questo abbiamo imparato molto sul ruolo della dieta, abbiamo imparato che è importante come non ci saremo mai sognati un tempo, e io ritengo che la conclusione generale sia che le nostre scelte alimentari hanno un enorme impatto sulla nostra salute e sul nostro benessere a lungo termine.*

Uno degli studi più completi, mai condotti nella storia della medicina, si è svolto in Cina. E' iniziato nel 1983 e ha coinvolto 6500 persone; ha messo in rapporto il cibo che le persone assumevano con lo svilupparsi delle malattie. Il dottor Colin Campbell della Cornell University è stato uno dei maggiori ricercatori in questo studio chiamato "China Study".

**T. Colin Campbell:** *Le proteine animali contribuiscono direttamente o indirettamente ad aumentare il rischio di una grande quantità di malattie, soprattutto: cancro, malattie cardiache, diabete, demenza, alcune malattie autoimmuni e così via.*

I motivi di base stanno negli effetti che le proteine e i grassi animali hanno sulle singole cellule oltre che nelle loro interazioni con l'organismo. Per cominciare, ogni volta che un tessuto animale, mammifero volatile o pesce viene cotto, si sprigionano sostanze chimiche cancerogene.

**Neal Barnard:** *Uno degli aspetti più preoccupanti delle diete a base di carne, e con questo non intendo solo manzo e maiale ma anche pollo e pesce, è che quando si cucina la carne si formano sulla sua superficie delle sostanze chimiche cancerogene chiamate amine eterocicliche o HCA, e non sono nella carne quando la si compra, si formano solo quando la si mette nel forno, in padella o sul grill. Con l'alta temperatura, ed il tempo che serve alla cottura, si formano queste sostanze cancerogene, più alta è la temperatura, più se ne formano, allora dovremmo mangiare carne cruda ? Ovviamente no, perché in quel caso c'è la salmonella, il campylobacter e gli altri batteri infettivi che la cottura può distruggere, quindi la carne non è sicura, se la si cuoce poco è molto rischiosa, se la si cuoce troppo idem. La cosa migliore è lasciarla perdere del tutto, le amine eterocicliche e altre sostanze cancerogene, si trovano molto spesso nei prodotti a base di carne. Noi cerchiamo di portare a conoscenza della gente come per alcuni tipi di cancro al seno al colon ecc... esista un legame con queste sostanze chimiche assunte con la carne.*

Nei lavorati a base di carne ci sono anche altre sostanze chimiche cancerogene usate come conservanti.

**Walter C. Willet:** *Alcuni studi epidemiologici hanno indagato la relazione tra il consumo di carne bovina e il rischio di cancro, per il cancro al colon retto, questa associazione si dimostra più marcata. In questo caso, sembra esserci una relazione globale con la carne rossa, ma questa relazione è particolarmente forte per la carne lavorata, vale a dire le salsicce, la mortadella, i wurstel e cibi analoghi.*

Secondo il Professor Willet la quantità ottimale di carne rossa che dovremmo consumare è zero. I vegetali non formano le amine eterocicliche o qualsiasi altra sostanza cancerogena durante la cottura, la formazione di amine eterocicliche è una caratteristica specifica della carne, compresa quella del pesce e dei volatili, per esempio il pollo, e delle uova. Frutta e verdura fresche sono costituite principalmente da fibra, la fibra da volume al cibo e aiuta a farlo passare in modo più veloce attraverso il tubo digerente, la fibra assorbe e rimuove le tossine introdotte nel nostro corpo con i tessuti animali cotti. In occidente le persone temono il cancro più di qualsiasi altra malattia ma perché ? Perché il cancro si impossessa del nostro corpo lentamente e spesso dolorosamente per mesi o anni a seconda di quanto velocemente si diffonda negli organi, ormai ci sono prove schiaccianti, provenienti da anni di ricerca e dall'osservazione diretta di quel che accade nell'organismo, che dimostra l'esatto ruolo delle proteine animali nell'insorgenza, nello sviluppo e nella diffusione del cancro.

**T. Colin Campbell:** *Le proteine animali tendono ad aumentare il rischio di cancro e ci sono tanti e tanti meccanismi o spiegazioni biochimiche di questo effetto.*

Le sostanze chimiche ricoprono un ruolo cruciale nella formazione del cancro, sono diventate un aspetto quotidiano del mondo moderno, sono presenti nei pesticidi, nell'aria e in tutti i tipi di rifiuti industriali. Il nostro organismo possiede delle difese naturali che disattivano tutte queste sostanze e le rendono inoffensive, questi processi hanno luogo nelle cellule grazie ad enzimi chiamati "Mixed function oxidase". Quando mangiamo proteine vegetali, questi enzimi neutralizzano le eventuali sostanze chimiche assunte con i cibi vegetali, rendendole innocue, invece quando si assumono proteine animali questo meccanismo di difesa ci si rivolta contro e converte queste sostanze chimiche in sostanze cancerogene, si tratta di sostanze che danneggiano il contenuto genetico delle nostre cellule, quando il dna danneggiato si replica, cioè quando le cellule si dividono, si possono formare cellule cancerose. Sono le proteine contenute nella carne degli animali che fanno sì che il nostro sistema di difesa si rivolti contro di noi. Gli antibiotici, i pesticidi, gli ormoni e la moltitudine di sostanze chimiche e tossine che diamo da mangiare agli animali da allevamento, rappresentano un ulteriore problema, ma già le sole proteine animali causano la ribellione dell'organismo attivando

inopportuno il nostro sistema immunitario. In conclusione, una dieta con poche proteine animali contrasta lo sviluppo e la progressione del cancro. Il cancro progredisce quando le cellule cancerose, che si sono formate in una data sede, si moltiplicano diffondendosi in tutto il corpo, l'organismo non può sopravvivere a lungo in queste condizioni. Le diete a base di prodotti animali accelerano e stimolano la diffusione del cancro, al contrario una dieta a base vegetale ne rallenta o addirittura ne arresta la progressione.

### **Quante proteine animali sono necessarie per promuovere la crescita del cancro ?**

La ricerca ha dimostrato che anche piccole variazioni nel consumo di proteine animali nella dieta, per esempio un aumento da 4% al 10%, favoriscono l'insorgere e la diffusione del cancro; valicare il limite del 10% significa aumentare esponenzialmente l'incidenza della malattia. La dieta media occidentale contiene oggi il 15% - 16% di proteine animali che corrispondono a 70 - 100 grammi di proteine al giorno, per dare un'idea in termini di quantità di cibo, 3 crocchette di pollo contengono 7 grammi di proteine, 45 grammi di carne contengono 13 grammi di proteine, 30 grammi di pesce contengono 7 grammi di proteine, un uovo grande o 30 grammi di formaggio ne hanno 7 grammi, una tazza di latte 8 grammi. Basta mangiare queste cose per aumentare la possibilità di ammalarsi di cancro e questa, purtroppo, è la dieta media occidentale.

**T. Colin Campbell:** *Il nostro corpo per funzionare ha bisogno di proteine e, se gli diamo la quantità di proteine di cui ha bisogno va tutto bene, ma se gliene diamo di più, ecco che iniziano le difficoltà soprattutto se si consumano cibi di origine animale.*

Per una salute ottimale le donne hanno bisogno di non più di 38 grammi di proteine al giorno, gli uomini non più di 47 grammi, queste quantità si possono ottenere in modo più che adeguato mangiando una varietà di frutta, verdura, cereali e legumi, è importante mangiare questi cibi come integrali e non lavorati, la lavorazione rimuove la maggior parte delle vitamine, dei minerali, degli antiossidanti e di altri nutrienti preziosi che il cibo contiene naturalmente. Tutte le proteine animali, che vengano da carne, pesce, uova o latticini, hanno un ruolo nell'insorgenza del cancro, ma la più potente di tutte è la caseina. Howard Lyman è un allevatore di bovini da quattro generazioni, nel 1979 ha sviluppato un cancro al midollo spinale, oggi Howard Lyman tiene conferenze in tutto il mondo sugli effetti dannosi delle proteine animali.

**Howard Lyman:** *La prima cosa che raccomando è di eliminare i latticini, pensate che io sono nato in un allevamento per la produzione di latte, il più grande del Montana, pensavo che il latte fosse il cibo perfetto, pensavo facesse bene, ma oggi dico che la prima cosa da eliminare dalla dieta sono i latticini, e la ragione è che l'87% delle proteine nei latticini è quella cosa chiamata caseina. Nei test di laboratorio è stato dimostrato che la caseina stimola la crescita di cellule cancerose, proprio come quando si getta benzina sul fuoco.*

La concentrazione di caseina è addirittura maggiore nei formaggi e nel latte scremato, sia di mucca, di capra o di pecora. La relazione tra l'assunzione di latticini e il cancro, è particolarmente significativa per il cancro alla prostata che è oggi il più frequentemente diagnosticato agli uomini negli Stati Uniti e in altri paesi Occidentali, rappresenta circa il 25% di tutti i tipi di cancro.

**T. Colin Campbell:** *Le persone che consumano più proteine animali, hanno nel sangue maggiori quantità di fattori di crescita insulinosimile IGF e IGF1 e accumulano grandi quantità di questo ormone, questo a sua volta può spiegare l'aumento di rischio di cancro alla prostata, perché sappiamo che l'IGF tende ad attivare il cancro. Queste scoperte hanno avuto origine da un confronto tra lato-ovo vegetariani e vegani, i primi, di cui il 90% consuma una quantità sostanziosa di latticini e uova, e introduce così molte proteine animali, non hanno un grande vantaggio se eliminano la carne, ma consumano ancora latticini e uova in gran quantità, in termini di proteine animali ne stanno assumendo ancora molte, solo da fonte diversa. Queste persone, i lato-ovo vegetariani, tendono ad avere livelli ematici di questo fattore di crescita più elevati rispetto ai vegani che non assumono prodotti animali e che di conseguenza si ammalano meno di cancro alla prostata.*

Ben il 50% degli uomini al di sopra dei 70 anni ha una forma silente di cancro alla prostata che non sta ancora causando problemi, alcuni studi hanno rivelato che gli uomini che consumano abitualmente una grande quantità di latticini, hanno circa il doppio di rischio totale di contrarre il cancro alla prostata e fino a quattro volte la possibilità di esito metastatico o fatale.

Esiste una cura per il cancro ? Sentiamo cosa ha da dire il Professor Campbell:

**T. Colin Campbell:** *Se crediamo di trovare una cura per il cancro, che esca da un ago o da una pillola, non credo che la troveremo mai, d'altra parte alla domanda: "abbiamo una cura per il cancro ?" io rispondo sì assolutamente, quello di cui parlo non è la soluzione a cui tutti pensano, pillole o iniezioni, ma semplicemente il cibo, cibo del tipo giusto consumato nella giusta quantità nelle giuste combinazioni, gli alimenti a base vegetale integrali hanno un effetto notevole nella riduzione dell'incidenza del cancro.*

La verità è che l'arma più potente che abbiamo contro il cancro è il cibo che scegliamo di mangiare ogni giorno, le proteine animali non sono le uniche responsabili della formazione del cancro, molti sanno che il colesterolo causa malattie cardiovascolari, ma non sanno che il colesterolo è anche associato ad un elevato rischio di cancro. Il punto è che sia le proteine animali che il colesterolo sono associati al cancro.

**T. Colin Campbell:** *I livelli di colesterolo nel sangue sono stati spesso associati a malattie cardiache come ben sappiamo tutti, più alto è il livello di colesterolo maggiore è il rischio di malattie cardiache, da studi cinesi abbiamo però imparato che è maggiore anche il rischio di cancro, alti livelli di colesterolo nel sangue sono a loro volta un buon indicatore di un alto consumo di prodotti animali e scarso di alimenti vegetali, quindi il colesterolo è di fatto collegato o associato all'emergenza cancro, a malattie cardiovascolari ed altre malattie dello stile di vita occidentale.*

Nel "China Study" si è scoperto che quello che in occidente è considerato un livello di colesterolo solo mediamente alto è in realtà associato all'insorgenza del cancro, con la riduzione del colesterolo da 127 a 90 milligrammi per decilitro, si assisteva ad un decremento dell'incidenza di tumori al fegato, retto, colon, polmone, mammella, leucemia, cervello, stomaco e gola in adulti e bambini. Il colesterolo medio, negli Stati Uniti e negli altri paesi occidentali, è di 215 milligrammi per decilitro, la media in Cina era di 127 milligrammi, in alcune regioni di provincia era di 80, se i livelli di colesterolo relativamente bassi per noi occidentali erano associati ad una maggiore incidenza del cancro, potete capire quanto sia maggiore il rischio di cancro nella dieta occidentale. Il cancro alla mammella è un grave problema per le donne come quello alla prostata lo è per gli uomini. La relazione tra questo tipo di cancro e i grassi animali è stata documentata in molti studi, alti livelli di colesterolo aumentano i livelli di ormoni femminili, soprattutto di estrogeni, elevati livelli di estrogeni sono associati a una maggiore incidenza di cancro alla mammella, il punto è che sia le proteine animali che il colesterolo causano il cancro.

### **La connessione con la Vitamina D**

C'è un altro fattore che lega i cibi di origine animale al cancro, compreso quello alla prostata e ad altre malattie del benessere. La vitamina D viene prodotta a livello della pelle grazie all'esposizione alla luce solare, da 15 a 30 minuti più volte alla settimana è tutto ciò di cui abbiamo bisogno per rifornirci di vitamina D, questa deve essere poi convertita nella forma attiva e ha il compito di mantenere in condizioni ottimali le cellule dell'organismo. La vitamina D attiva viene prodotta dal rene che converte la vitamina D che si forma sulla pelle grazie alla luce del sole e quella che proviene dal cibo. Questa forma attiva di vitamina D deve essere necessariamente prodotta nel nostro organismo, quello che mangiamo, tuttavia, è cruciale nel determinare sia la quantità di vitamina D attiva che riusciamo a produrre nel rene, sia l'efficacia della sua azione, infatti, la forma attiva di vitamina D è fondamentale per mantenere tutte le cellule in condizioni ottimali, e l'alterazione delle sue funzioni, può causare un vasto spettro di malattie, le proteine animali hanno la capacità di bloccare la conversione della vitamina D nella sua forma attiva, bassi livelli di vitamina D possono indurre il cancro alla prostata, alla mammella, al colon, l'osteoporosi, le malattie autoimmuni come il diabete di tipo 1 e molte altre. Anche elevate assunzioni di calcio, protratte nel tempo, favoriscono una riduzione dei livelli di vitamina D attiva; molti medici non lo sanno e quindi raccomandano sia un maggior consumo di latticini che integratori di calcio, pensando così di diminuire il rischio di osteoporosi.

**T. Colin Campbell:** *Noi consumiamo quantità di calcio esagerate fin dall'infanzia, è così per 20-30-40 anni fino all'età adulta, di fronte ad un eccesso così prolungato, l'organismo cerca di adattarsi, di contenere i danni, e uno dei modi che ha a disposizione per proteggersi è quello di ridurre l'assorbimento di calcio nel tratto intestinale, perciò quando una persona, che è abituata a consumare una dieta molto ricca di calcio, arriva a età più avanzate, quando le serve davvero più calcio il suo organismo non è più in grado di regolarsi e non riesce a soddisfare queste nuove richieste nemmeno aumentando le assunzioni di calcio con gli integratori.*

Non solo le malattie più gravi colpiscono sempre più persone, ma colpiscono persone sempre più giovani. Belinda Emmett è morta di cancro alla mammella a soli 32 anni. Nonostante l'enorme quantità di denaro che è stata investita

nella ricerca, il rischio di morire di cancro è di fatto aumentato del 6% dal 1970 al 1994, John McDougall è medico ed esperto di nutrizione e insegna come vivere più sani attraverso la cucina vegetariana, da 30 anni studia, scrive e tiene conferenze sugli effetti della nutrizione sulle malattie, ecco quello che il Dottor McDougall ha da dire:

**John A. McDougall:** *Sono un medico internista e mi prendo cura dei miei pazienti correggendo le cause delle loro malattie, stanno male perché seguono la dieta dei Re e delle Regine, mangiano cibi troppo ricchi per tutto il giorno come in una festa continua, ogni giorno fanno un pranzo di Pasqua, uno di Natale ed una cena di capodanno, e ogni notte fanno una festa di compleanno, mangiando tutto questo cibo delle feste, il cibo di Re e Regine, diventano grassi e si ammalano, come hanno sempre fatto le famiglie reali nella storia, e quindi il modo di risolvere il problema non è dar loro una manciata di farmaci o vitamine, ma cambiare la causa del problema, quindi occorre far seguire loro una dieta sana, far mangiare cibi salutari e gustosi come farina d'avena a colazione, minestre e pane per pranzo e per cena, per esempio, burritos e fagioli con verdure.*

Le proteine animali, e il colesterolo, causano cardiopatia, maggiore è il livello di colesterolo nel sangue, maggiore è il rischio, la cardiopatia è la più comune tra le malattie del benessere, colpisce un uomo su due ed una donna su tre ed ogni 30 secondi uccide una su tre delle persone colpite nei soli Stati Uniti. Nelle donne la mortalità in caso di cardiopatia è otto volte maggiore che nel caso di cancro al seno, eppure tutti hanno più paura del cancro che di questo nemico numero 1, silenzioso e mortale. Il Dottor Esselstyn è un imminente chirurgo con più di 40 anni di professione, ha condotto un lungo studio che dimostra, aldilà di ogni dubbio, che una dieta puramente vegetariana, senza latticini e uova, fa regredire la cardiopatia in modo efficace e ne blocca la progressione.

**Caldwell B. Esselstyn Jr:** *Dobbiamo renderci conto di quanto le malattie cardiovascolari siano un problema di salute davvero diffuso, sappiamo, per esempio, che tra i giovani caduti durante le guerre di Korea e Vietnam che avevano mediamente 28 anni, l'80% di loro presentava già segni di malattia quando le loro arterie vennero esaminate a occhio nudo. Non dobbiamo quindi sorprenderci quando qualcuno come il Dottor Lewis Kuller, docente di salute pubblica all'università di Pittsburgh, dichiara che tutti gli uomini oltre i 65 anni e le donne oltre i 70 che hanno seguito la dieta tradizionale occidentale, sono affetti da malattia cardiovascolare diffusa, questo cosa ci dice, la nazione intera, tutti gli uomini e tutte le donne, hanno una malattia cardiovascolare, è una cosa talmente grave che dovrebbe colpire le organizzazioni che ci forniscono il cibo e le linee guida dietetiche.*

La maggior parte delle persone crede che i farmaci per abbassare il colesterolo e la pressione o gli interventi di bypass, possano risolvere il loro problema, il dolore che si accompagna alla cardiopatia è spesso molto forte e invalidante, l'intervento di bypass e le altre procedure non sono una soluzione efficace.

**Caldwell B. Esselstyn Jr:** *La medicina occidentale ci offre solo farmaci, pillole, procedure come bypass ed extent, queste procedure comportano grandi rischi, naturalmente non viene reso noto ma del milione di persone che si sottoporrono ad un impianto di extent quest'anno, l'1% morirà durante l'intervento, l'1% di 1 milione sono 10000 persone, se fossero morti 10000 soldati in Iraq sarebbe stata definita una carneficina, tra quel milione di persone che verranno impiantate ce ne sarà poi un altro 4% che avrà un infarto durante l'intervento, il che significa che 40000 persone che si sottopongono ad una operazione per essere protetti dall'infarto, avranno un infarto proprio durante l'operazione. Pillole e operazioni non funzionano perché non affrontano mai la causa che sta alla base della malattia, la dannosa dieta occidentale.*

Il colesterolo nel sangue è il fattore più importante nel provocare le malattie cardiovascolari, insieme ai grassi, alle proteine, alle cellule del sistema immunitario e ad altri elementi, il colesterolo si deposita sulla parete interna delle arterie, questo accumulo porta all'arresto del flusso ematico al cuore. Secondo il "Bogalusa Heart Study", che è stato pubblicato sul "New England Journal of Medicine", il 50% dei bambini dai 2 ai 15 anni, ha strie lipidiche nelle arterie coronarie che corrispondono allo stadio iniziale della malattia.

### **Una dieta basata sui prodotti animali causa l'impotenza**

Trenta milioni di americani soffrono di disfunzione erettile.

**Neal Barnard:** *Una alimentazione a base di carne, non solo causa l'infarto ma può anche rendere impotenti, ho riscontrato un grande interesse per questo argomento, specie tra i giovani. L'apparato sessuale maschile è un sistema idraulico piuttosto complesso che richiede un buon flusso sanguigno per funzionare correttamente, quindi se*

*si bloccano le arterie del cuore, il cuore può morire, ma se si bloccano le arterie che forniscono il sangue alle parti intime maschili, queste perderanno la loro funzionalità. Penso che il grande successo commerciale del Viagra e di altri farmaci per la disfunzione erettile, dipenda in larga misura dal fatto che molti uomini mangiano cibi poco sani; è buffo leggere nel foglio illustrativo del Viagra che il farmaco funziona meglio se non si mangia un pasto grasso, beh devo dire che tutto funziona meglio se non si mangiano grassi. Seguendo una sana alimentazione Vegan per un periodo abbastanza lungo, questo farmaco non servirà più.*

### **Alimentazione a base di prodotti animali e malattie autoimmuni**

Le malattie autoimmuni consistono in una reazione del sistema immunitario diretta contro qualche parte dello stesso organismo, il risultato è la perdita progressiva delle funzioni fisiche o mentali. Ci sono circa 40 tipi di malattie autoimmuni, le più comuni sono: il diabete di tipo 1, la sclerosi multipla, l'artrite reumatoide, l'ipertiroidismo o ipotiroidismo, l'infiammazione dei reni e dei muscoli. Tutti gli organi possono essere il bersaglio dell'attacco e della distruzione da parte del sistema immunitario. Circa il 3% degli americani soffre di una o più di queste malattie invalidanti, si tratta di ben 8.5 milioni di persone, alcune stime arrivano a 12-13 milioni e ogni anno si aggiungono a queste cifre altre 250000 persone cui viene diagnosticata la malattia. Una volta che è iniziato l'attacco agli organi, il danno progredisce e non è irreversibile in alcun modo che la medicina tradizionale conosca, l'unico rimedio consiste nella somministrazione di farmaci che inibiscono l'attività del sistema immunitario, ma questi farmaci hanno molti effetti collaterali sull'intero organismo, spesso piuttosto gravi.

**Una Testimone:** *Già da molto giovane mi dissero che sarei diventata diabetica, mi venne prescritta una dose molto bassa di farmaco che i dottori chiamavano dose da bambino, la dose però diventò molto alta già nel giro di un anno e mezzo, prendevo così tanti farmaci, mi annebbiavano la mente, il cervello, non potevo affrontarlo, non volevo vivere così, ho scritto al mio medico una lettera dicendogli che al posto delle medicine avrei cercato qualcuno che ne sapesse abbastanza di alimentazione e volesse provare ad aiutarmi, il dottore mi ha risposto: "beh se non segui le cure perderai la tua assicurazione sanitaria".*

Come può accadere che, mangiando tessuti animali, il sistema immunitario venga stimolato ad attaccare il nostro stesso corpo, molte delle proteine che si trovano negli animali sono simili a quelle che si trovano nei tessuti umani. Durante la digestione alcune di queste proteine entrano in circolo senza venire scisse nei loro componenti di base, queste proteine vengono perciò considerate degli aggressori ed attaccate dal nostro sistema immunitario che le distrugge, ma siccome sono molto simili ai nostri stessi tessuti, l'organismo inizia ad attaccare e a distruggere anche i propri tessuti. La proteina che si trova nel latte di mucca, somiglia alle proteine contenute nelle cellule del pancreas adibite alla produzione di insulina, dovendo eliminare la proteina estranea del latte di mucca, il nostro organismo distrugge anche le cellule produttrici di insulina, ciò significa che per il resto della vita, chi ne è colpito, quasi sempre un bambino, soffrirà di diabete di tipo 1 e avrà bisogno tutti i giorni di ripetute iniezioni di insulina e di una dieta rigidamente controllata.

**T. Colin Campbell:** *E questo dura tutta la vita è una malattia devastante, davvero devastante.*

In Finlandia si consuma la maggior quantità di latte al mondo, ogni anno bambini e ragazzi fino ai 14 anni bevono in media 200 litri di latte ciascuno o assumono l'equivalente in prodotti caseari, il risultato è che il diabete di tipo 1 è 36 volte più diffuso in Finlandia rispetto al Giappone, dove il consumo di latticini è il più basso al mondo. Oggi, negli Stati Uniti, una persona su 13 soffre di diabete. Il Centro per il controllo delle malattie, negli Stati Uniti, ha previsto che un bambino caucasico su tre e un ispanico o nero americano su due, tra quelli nati nel 2000, si ammaleranno di diabete in un qualunque momento della loro vita, la buona notizia è che il diabete può regredire o almeno se ne può rallentare la progressione attraverso una dieta vegetariana stretta che escluda i latticini.

**Neal Barnard:** *Abbiamo recentemente condotto una ricerca su un gruppo di diabetici, i partecipanti alla sperimentazione sono stati assegnati ad un gruppo di controllo che seguiva una dieta standard, per diabetici, usata da molto tempo e che include carne e latticini ma limita i carboidrati al gruppo sperimentale, a questi ultimi è stata fatta seguire una dieta totalmente vegan, senza prodotti animali, con un basso consumo di olio, e l'esclusione di cibi contenenti dolci, senza però alcun limite per i cibi amidacei che apportano carboidrati nella forma più salutare, bene, i risultati sono stati eccezionali, le persone che hanno seguito la dieta vegan hanno ottenuto migliori risultati delle altre, siamo dunque convinti di quanto sia evidente che la migliore dieta per i diabetici sia una dieta vegan a basso contenuto di grassi.*



**Una Testimone:** *Non sapevo quali sarebbero stati gli effetti sul mio corpo se avessi eliminato i prodotti animali e latticini, ho perso peso e sto continuando a dimagrire, il mio medico è così soddisfatto che mi ha detto che entro sei mesi potrei smettere di prendere le medicine, compresi i farmaci per la pressione alta, quelli per il colesterolo e il diabete.*

### **Proteine animali e la sclerosi multipla**

La sclerosi multipla è una malattia cronica che causa la perdita della capacità di camminare, di vedere, di parlare e addirittura di pensare, è caratterizzata da frequenti attacchi acuti che comportano una progressiva perdita della capacità di movimento, e i malati sono alla fine costretti su una sedia a rotelle o a letto per il resto della loro vita. Il dottor Roy Swank ha condotto, più di 40 anni fa, uno studio su malati di sclerosi multipla, ha scoperto che la progressione della malattia veniva notevolmente ridotta con una dieta a basso contenuto di grassi saturi, vale a dire una dieta senza cibi animali, questo approccio nutrizionale funzionava anche con persone in uno stadio avanzato della malattia. Circa il 95% dei suoi pazienti rimase solo moderatamente disabile per circa 30 anni, e solo il 5% morì di sclerosi multipla. Al contrario l'80% dei pazienti ai primi stadi della malattia, che seguivano una dieta ricca di grassi saturi provenienti da cibi animali, morì di sclerosi multipla. La maggior parte delle malattie autoimmuni si localizza nei paesi dal clima freddo, più le persone vivono lontano dall'equatore, maggiore è l'incidenza di sclerosi multipla e di altre malattie autoimmuni, questa localizzazione geografica è legata ad un ridotto apporto di luce solare, necessario per la formazione di vitamina D sulla pelle, e a un elevato consumo di cibi animali. Alle latitudini più elevate si consumano più latte e latticini. La conversione in vitamina D attiva della vitamina D prodotta nella pelle, in risposta alla luce solare, è inibita dai cibi ad alto contenuto di calcio e dagli acidi prodotti dalle proteine animali, questa super vitamina D non solo impedisce alle cellule di ammalarsi ma aiuta anche a fermare lo sviluppo delle malattie autoimmuni. Esistono moltissime altre malattie autoimmuni, per alcune non è stata ancora verificata la componente immunitaria, come per la demenza, il morbo di Alzheimer, il morbo di Parkinson, mentre lo è per altre malattie che colpiscono l'occhio, la tiroide, le articolazioni (causando l'artrite reumatoide) e i muscoli. Quasi tutti i tessuti dell'organismo possono diventare il bersaglio di un sistema immunitario che smette di funzionare bene, portando allo sviluppo di una delle 40 malattie autoimmuni.

### **Le proteine animali e l' osteoporosi**

Le proteine animali, specie il latte e i latticini, causano osteoporosi. L'osteoporosi è una malattia che provoca perdita di calcio dalle ossa, questa rende le ossa più sottili e fragili, la debolezza che ne consegue, aumenta esponenzialmente il rischio di fratture, infatti la frattura dell'anca è spesso usata come indice affidabile della gravità dell'osteoporosi, questa malattia delle ossa colpisce più di frequente le donne che gli uomini, specie dopo la menopausa. I paesi che consumano latte vaccino, e i suoi derivati, registrano anche il maggior numero di fratture e la peggior salute delle ossa. Se il latte facesse così bene alle ossa, come ci vogliono far credere, allora chi consuma latte dovrebbe avere una struttura più forte e più sana di chi non consuma analoghe quantità di latte e latticini, invece non è così. Diversi studi hanno dimostrato che le donne americane, a partire dai 50 anni, hanno uno dei più alti tassi al mondo di frattura all'anca, questi valori sono superiori solo in Europa, Australia e Nuova Zelanda, dove il consumo di latte è ancora più elevato. I ricercatori della Yale University School of Medicine, hanno riassunto i dati sulle osteoporosi derivanti da 34 diversi studi condotti in 16 paesi e pubblicati in 29 prestigiose riviste scientifiche, la loro conclusione è stata che il 70% delle fratture ossee, è legato al consumo di proteine animali. Il motivo è che le proteine animali sono acidificanti, un ambiente acido non è tollerato dall'organismo, il quale reagisce per neutralizzarlo, per farlo, usa il calcio presente nel circolo sanguigno; se nel sangue non c'è abbastanza calcio, lo ricava dalle ossa, questa perdita rende le ossa più sottili e può causare fratture. Già dal 1880 era noto che le proteine animali causano un eccesso metabolico di acidi, al contrario delle proteine vegetali che non causano questa acidità. Quando si incrementa il consumo di proteine animali da 35 a 78 grammi al giorno, la perdita di calcio attraverso i reni aumenta del 53%, questa enorme perdita di calcio non solo è disastrosa per le ossa, ma aumenta anche l'incidenza di calcoli renali e, ovviamente, causa un superlavoro ai reni obbligati a smaltire tutto questo calcio. Chiunque tenga al proprio e all'altrui benessere, deve guardare in modo razionale a questa grande quantità di prove, anche se si tratta di un allevatore o di un lavoratore dell'industria che produce e distribuisce questi prodotti a moltissime persone. Il dottor Greger è un medico con una laurea in agraria, è anche Direttore del Settore Salute Pubblica e Agricoltura Animale presso la Humane Society degli Stati Uniti.

**Michael Greger:** *Ci raccomandano di bere latte per avere le ossa forti, almeno questo è ciò che le campagne pubblicitarie vogliono farci credere, ma in realtà nella rivista scientifica "The Osteoporosis International", dell'*

*ottobre 2004, è stata pubblicata una rassegna di tutti gli studi fino ad ora condotti e si è trovato, questo è stato fatto dall' Organizzazione Mondiale della Sanità, che bassi consumi di latte non erano affatto un rischio per le fratture causate dall'osteoporosi in età avanzata, come quelle dell'anca o del polso, tra l'altro non c'è bisogno di bere latte o mangiare latticini per ottenere il calcio, il calcio che vanta il migliore assorbimento è quello della verdura a foglia verde scuro e della verdura a basso contenuto di ossalati come i cavoli, questi vegetali sono ricchissimi di calcio che viene assorbito ancora meglio di quello del latte e, anziché apportare anche grassi saturi, colesterolo e tutti gli antibiotici e gli ormoni della crescita che si trovano potenzialmente nei latticini, ci fanno assumere anche fibra, acido folico e tutti i meravigliosi e vitali nutrienti anti età, anti cancro e antinfiammatori che si trovano esclusivamente nel regno vegetale.*

Nel 2000, il dipartimento di medicina dell'università della California a San Francisco, ha pubblicato una rassegna di 87 diversi studi che dimostravano come un alto consumo di verdure, ed un basso consumo di proteine animali, azzerino la possibilità di fratture causate dall'osteoporosi. Un altro studio ha seguito 1000 donne per oltre 7 anni, le donne la cui dieta aveva il più elevato rapporto tra proteine animali e vegetali, hanno presentato un numero di fratture maggiore di 3.7 volte, inoltre rispetto alle donne con il rapporto proteine animali - vegetali più basso, si è riscontrata una perdita ossea di 4 volte più veloce.

### **Integratori di calcio**

Assumere integratori di calcio è una pratica diffusa ed accettata, raccomandata alle persone che soffrono di osteoporosi o sono a rischio di svilupparla. Il Professor Mark Hegsted, della Harvard University, ha iniziato i suoi studi sul calcio negli anni '50, ha dimostrato che assunzioni eccessive di calcio, per un lungo periodo di tempo, danneggiano la capacità del nostro corpo di controllare quanto calcio usa e quando. Il nostro corpo è un sistema perfettamente equilibrato, in questo sistema introduciamo fattori non necessari e il sistema si adegua, si adegua, si adegua, si adegua fino a che non ce la fa più. L'abuso di una sostanza, prolungato nel tempo, impedisce al nostro corpo di controllare i suoi meccanismi accuratamente bilanciati, questo è un fenomeno comune in biologia, se un pò fa bene di più farà meglio, siamo soliti pensare, invece è stato dimostrato che assumere quantità eccessive di calcio in forma di latticini o di integratori, distrugge la capacità del nostro corpo di regolare: l'assorbimento, il deposito e l'utilizzo del calcio per mantenere la consistenza dell'osso, questo danno può essere temporaneo o permanente.

**T. Colin Campbell:** *Invece di prendere integratori di calcio, queste donne dovrebbero evitare le proteine animali, perché di fatto le proteine animali creano le condizioni che portano alla perdita di calcio.*

### **Qual'è la migliore fonte di calcio ?**

La natura stessa ci mostra la via per la migliore assunzione di calcio, proteine e ferro. I più grandi animali del mondo hanno scheletri e strutture muscolari enormi da mantenere, cosa mangiano ? Solo piante ed erba, non abbiamo bisogno di mangiare animali per ottenere quello che loro ricavano dai vegetali.

**T. Colin Campbell:** *Alcune raccomandazioni, che vengono fatte in molti paesi sulla quantità di calcio da assumere, riportano livelli piuttosto alti e questo ci porta a pensare che non possiamo ottenerne abbastanza consumando cibi vegetali. Io dico che, se guardiamo chi ha sviluppato e definito questi standard, capiamo che non aveva certo bisogno di definire valori così alti, purtroppo le istituzioni coinvolte sono state molto influenzate dall'industria casearia.*

Lo stesso si verifica per gli standard relativi al ferro.

**T. Colin Campbell:** *Quindi dobbiamo ripensarci un po' su, ripensare alle raccomandazioni sul ferro e chiederci se possiamo ottenere abbastanza ferro dai vegetali, e la risposta è assolutamente sì; la capacità dell'organismo di soddisfare le sue esigenze deve essere rispettata e protetta dando al nostro corpo il giusto tipo di materie prime su cui lavorare.*

Questi non sono gli unici problemi derivanti dal consumo di latte, latticini e altri prodotti animali.

**Michael Greger:** *I vitelli non possono bere latte perché il latte è nostro, appartiene agli scaffali del supermercato giusto ? Ma allora cosa diamo ai vitelli ? Ai vitelli diamo i sostituti del latte che spesso contengono sangue bovino*

*secco, un composto ricco di proteine. Negli Stati Uniti continuiamo a nutrire i vitelli con tessuto bovino in forma di sangue bovino, siamo l'unico paese al mondo con la sindrome della mucca pazza che permette ancora queste pratiche di quasi cannibalismo, e sappiamo che il sangue è infetto. Ci sono persone che hanno contratto la variante umana della sindrome della mucca pazza non mangiando carne, ma con una trasfusione di sangue di presone che la mangiavano.*

**T. Colin Campbell:** *Noi uccidiamo gli animali, li mangiamo; quegli stessi animali ci stanno uccidendo.*

### **I Pesci**

Noam Mohr è un fisico laureato a Yale e all'università della Pennsylvania, ha lavorato per lo United States Public Interest Research Group sul tema del riscaldamento globale pubblicando vari dossier sui cambiamenti climatici e sui consumi di carburante.

**Noam Mohr:** *Studi recenti hanno dimostrato che, nei prossimi decenni, esauriremo tutte le specie di pesci oceanici oggi comunemente mangiati, dallo spazio si possono vedere le linee tracciate sull'oceano dalle navi che trascinano reti enormi, la gente pensa che gli oceani siano così vasti da non risentirne, ma così come le nostre emissioni hanno un enorme effetto sul clima, il nostro enorme appetito per il pesce ha anche un enorme effetto sugli oceani.*

Molte persone credono che mangiare pesce sia salutare perché contiene gli omega 3 che fanno bene al cuore, ma un esame più attento della letteratura scientifica, rivela una storia diversa, un importante studio del dottor Michael Burr e colleghi, dell'università medica di Wales, ha mostrato che gli uomini che soffrivano di angina, il dolore al petto sintomo di cardiopatia, avevano un rischio maggiore di attacchi cardiaci se assumevano capsule di olio di pesce. Il pesce e i crostacei contengono quantità significative di grassi, colesterolo compreso. I gamberetti hanno 2 volte la quantità di colesterolo del manzo e un etto di salmone equivale a un etto di braciola o di pollo come contenuto di grassi.

### **Radicali liberi**

I pesci ospitano molti batteri che si moltiplicano anche alle temperature più fredde come quelle dei frigoriferi, la puzza di pesce indica che questi batteri hanno iniziato a moltiplicarsi e a decomporre il pesce, la decomposizione interessa gli acidi grassi omega 3, una volta che questo processo è iniziato, gli omega 3 non solo diventano inutili, ma iniziano anche a rilasciare radicali liberi, questo può innescare una grande varietà di malattie, il punto è che l'olio di semi di lino, derivante da fonti esclusivamente vegetali, contiene il doppio di acidi grassi omega 3, quest'olio non ha colesterolo, ha pochi grassi saturi e non si decompone facilmente formando radicali liberi come il pesce. Uno studio recente pubblicato sull' American Journal of Cardiology spiega che il pesce non è benefico per la salute, come i consumatori sono spesso portati a credere, lo studio suggerisce che il consumo di pesce non migliora la salute del cuore né la cardiopatia. Il pesce contiene quantità significative di proteine, la dieta occidentale contiene già il doppio delle proteine richieste per una salute ottimale, come gli scienziati hanno già dimostrato, troppe proteine nella dieta, aumentano il rischio per tutte le malattie del benessere. Sostanze chimiche tossine e metalli pesanti come il mercurio, quello che proviene dagli scarichi industriali e cittadini, finisce tutto nei fiumi, nei laghi e negli oceani; la conseguenza è che il pesce e i crostacei possono accumulare livelli di tossine estremamente elevati. I pesci sono i filtri e gli spazzini degli oceani e dei fiumi, assumono sostanze chimiche pericolose e le mantengono nel proprio corpo fino alla morte. Nel 1962 Rachel Carson, nel suo libro "Primavera silenziosa", avvertì dei pericoli futuri causati dalle 290000 tonnellate di veleni sintetici prodotti ogni anno e rilasciati nel nostro ambiente, da allora, come ha fatto notare Al Gore, la produzione di queste tossine è aumentata del 400%, secondo le parole di Rachel Carson stessa, nella maggior parte dei casi questo inquinamento è irrecuperabile, la serie di danni che esso provoca non solo nell'ambiente che dovrebbe sostenere la vita, ma anche negli stessi tessuti viventi, è per la maggior parte irreversibile. I tessuti viventi comprendono noi esseri umani, tutti gli animali, pesci inclusi, e tutta la vegetazione; abbiamo inquinato il nostro ambiente nel nome del progresso a un punto tale che ora stiamo raccogliendo quello che abbiamo seminato, abbiamo avvelenato l'ambiente con le attività quotidiane del mondo moderno e ora questo ci si ritorce contro, e la carne e il pesce che mangiamo ci avvelenano. I pesci d'allevamento sono ancora più pericolosi per la salute.

**Noam Mohr:** *Una quantità sempre minore del pesce che si mangia proviene dagli oceani, aumenta ogni giorno quella proveniente dall' itticoltura intensiva, gli animali sono allevati in aree chiuse, così stipati che hanno appena lo spazio per muoversi, questo causa un enorme concentrazione di feci inquinanti attorno all'area dell'allevamento*

*che distruggono l'oceano circostante, tra non molto quasi tutto il pesce sarà proveniente da questi allevamenti dato che abbiamo esaurito le zone di pesca, e questa è una minaccia molto seria all'ambiente.*

### **La Cantaxantina**

La Cantaxantina è un pigmento chimico artificiale che viene somministrato ai salmoni allevati in cattività per conferire loro il tipico colore rosa, senza quello il salmone sarebbe grigio pallido. Gli allevatori di salmone possono scegliere che colore dare ai pesci allevati, questo pigmento chimico era stato vietato e ritirato dal commercio come pillola autoabbronzante perché causava danni alla retina. E' molto difficile trovare un pesce che non sia stato esposto a qualche genere di contaminazione, tutte queste tossine finiscono nel vostro piatto e nel vostro corpo per il resto della vostra vita. Allora cosa dovremmo mangiare ? La frutta, la verdura e i cereali ci danno tutte le proteine e i nutrienti di cui il nostro corpo ha bisogno ? Molti occidentali credono che gli esseri umani abbiano sempre mangiato carne, non è così, la struttura dei nostri denti e dell'apparato digerente testimoniano il contrario, mangiare cibi animali è un fenomeno recente. Plutarco, filosofo e sacerdote greco vissuto circa 2000 anni fa, ha sottolineato che l'uomo non ha un becco ricurvo e artigli, unghie taglienti, denti appuntiti, al contrario, con la forma dei suoi denti, le piccole dimensioni della sua bocca, la morbidezza della sua lingua e la lentezza del suo apparato digerente, la natura gli ha inesorabilmente impedito di nutrirsi di carne. Tutti gli animali che si nutrono della carne degli altri, hanno un tratto digestivo molto corto circa 3 volte la lunghezza del loro corpo, questo consente un passaggio veloce della carne in decomposizione che potrebbe avvelenare il loro organismo, se vi rimanesse più a lungo, hanno inoltre una saliva molto acida e il loro stomaco produce grandi quantità di acido cloridrico, necessario per digerire la carne, il tratto digerente umano invece è 12 volte la lunghezza del nostro corpo, questo serve per digerire piante e verdure che richiedono una digestione molto più lunga perché contengono molta fibra. La carne non ha fibra, e quindi i nutrienti possono essere assorbiti molto più velocemente. A causa del nostro tratto digestivo più lungo la carne che mangiamo va in putrefazione, questo processo, che rilascia tossine e favorisce la proliferazione dei batteri, come può farci bene ? La nostra saliva è alcalina e contiene uno speciale enzima necessario alla predigestione dei cereali, i nostri denti canini sono canini solo di nome, confrontati con quelli degli animali carnivori, non sono abbastanza affilati né tanto forti da poter strappare la carne cotta, figuriamoci quella cruda.

### **Ambiente**

Il 50% della superficie degli stati uniti è usato per produrre cibo, attualmente gli animali da allevamento, consumano una quantità di cereali 7 volte maggiore di quanto ne serva per il consumo umano diretto dell'intera popolazione, le conseguenze non riguardano solo la nostra salute, ma l'impatto che ha, sull'ambiente, l'allevamento di tutti questi animali. Non dovrebbe sorprendere che il prezzo da pagare in termini di distruzione dell'ambiente vada al di là di quanto poteva immaginare chi, 80 anni fa, ha iniziato la diffusione degli allevamenti intensivi.

### **Deforestazione**

Il primo passo, per la diffusione degli allevamenti, è la distruzione delle foreste primordiali per far posto alla coltivazione di mangimi e ai pascoli. Il professor Pimentel è professore emerito alla Cornell University.

**David Pimentel:** *Nutriamo i nostri animali con 280 milioni di tonnellate di cereali, la stessa quantità di cereali necessaria a nutrire 800 milioni di persone vegetariane. L' Organizzazione Mondiale della Sanità riporta che 3.7 miliardi di persone su un totale di 6.5 miliardi sono malnutrite, quindi quasi il 60% della popolazione mondiale, il maggior numero di persone malnutrite mai esistito nella storia della terra.*

Può sembrare poco importante tagliare le foreste primordiali, gli alberi ricresceranno si può pensare, che problema c'è ? Invece è un grosso problema per le seguenti ragioni: le foreste naturali raccolgono l'acqua proveniente dalla pioggia e dalla neve disciolta, non solo impediscono all'acqua di scorrere e causare l'erosione del suolo ma l'acqua trattenuta dal suolo denso della foresta ricarica le riserve sotterranee ed evapora formando le nubi, le nubi portano altra pioggia riciclando l'acqua in modo naturale e impediscono il riscaldamento della terra. Il professor Thomas Lyons è titolare di una cattedra presso la scuola di Scienze Ambientali della Murdoch University in Australia e studia i 200 metri inferiori di atmosfera, quelli in cui tutti viviamo, cercando la soluzione ai problemi dell'ambiente.

**Thomas Lyons:** *Quando si modifica una superficie agricola o la vegetazione originaria, in realtà si modifica il clima di quella regione.*

Il professor Lyons, e i suoi colleghi, hanno osservato che se un'area di 20 chilometri per 20 di vegetazione naturale viene rimossa e sostituita con un terreno agricolo, la formazione delle nuvole rallenta o si blocca, questo ha un profondo effetto sul clima dell'intera regione. Le temperature più basse impediscono l'essiccazione, le temperature più alte portano a situazioni climatiche estreme come la siccità. Catturando l'acqua le foreste prevengono anche le peggiori inondazioni, le foreste naturali ci mettono più di 200 anni a raggiungere una maturità tale da funzionare in modo efficace, inoltre creano lo strato fertile a partire dalle foglie morte e dai rami che cadono, questi si decompongono per formare un fertilizzante naturale che genera un suolo ricco di nutrienti.

**Thomas Lyons:** *E ci vogliono 500 anni per formare 2.5 centimetri di strato fertile, non possiamo aspettare così tanto quindi è un problema terribilmente serio.*

### Metano

Secondo Tim Flannery, su una scala temporale di un secolo, il metano è 60 volte più potente dell'anidride carbonica nel causare l'effetto serra ma persiste nell'atmosfera solo 8 anni.

**Noam Mohr:** *Gli animali che alleviamo per il consumo umano producono enormi quantità di escrementi, gli allevamenti intensivi nei paesi industrializzati, sono costretti a mantenere queste feci in pozze enormi, grandi svariati ettari che vengono chiamate eufemisticamente lagune, queste rendono irrespirabile l'area tutt'intorno e rilasciano grandi quantità di metano ed enormi quantità di ossido di azoto, questi gas vengono rilasciati non solo dalle lagune di escrementi, ma anche quando le feci vengono sparse sul terreno usato per coltivare i mangimi per gli animali, l'ossido di azoto è 300 volte più potente dell'anidride carbonica; riguardo al metano il 37% delle emissioni mondiali viene dagli allevamenti, come il 70% circa delle emissioni di ossido di azoto, questi gas, che sono prodotti in quantità minori rispetto al biossido di azoto ma sono più dannosi, hanno un effetto enorme e quindi poiché vengono soprattutto dagli allevamenti, il settore zootecnico è un target importante per qualsiasi politica che voglia limitare le cause del riscaldamento globale.*

Negli Stati Uniti il consumo medio di carne negli anni '50 era di 170 chilogrammi procapite all'anno, oggi si parla di 277 chilogrammi per persona ogni anno. In Cina il consumo di carne nel 1950 era di 4 chilogrammi per persona mentre oggi è di 77 chilogrammi, questo incremento enorme, unito al progressivo aumento della popolazione mondiale, implica che un numero inimmaginabile di animali deve essere ucciso ogni giorno. Nei soli Stati Uniti è stato stimato che nel 2000 sono stati uccisi 1 milione di polli ogni ora. Il numero di animali uccisi nel mondo ogni giorno, per finire nei supermercati, nei ristoranti e nelle case, è sbalorditivo.

**Noam Mohr:** *Nel mondo ogni anno vengono uccisi circa 60 miliardi di animali, senza contare quelli che non sopravvivono abbastanza a lungo da arrivare al macello, nei soli Stati Uniti vengono uccisi ogni anno, per l'alimentazione umana, 10 miliardi di animali; se si confronta questo numero con la popolazione umana mondiale, che è di soli 6 miliardi, si capisce come questo numero sia talmente alto da essere davvero difficile da concepire.*

### Acqua

Negli Stati Uniti l'80% dell'acqua è usata per la produzione di cibo. La quantità d'acqua necessaria per produrre 1 chilo di proteine animali è 100 volte maggiore di quella che serve per produrre 1 chilo di proteine dal grano, questo significa che produrre 1 chilo di manzo richiede 100 mila litri d'acqua.

**Peter Singer:** *Bisognerebbe fare pagare l'acqua per quello che vale, in modo che la gente, gli agricoltori, gli allevatori ne pagassero il costo reale, e così il mercato deciderebbe che tipo di cose ha senso produrre in Australia e quali no, senza i sussidi che attualmente vengono erogati al settore agricolo a causa dell'acqua virtualmente gratuita che utilizza.*

Tutto questo ovviamente non è sostenibile, specialmente considerata la domanda sempre crescente di cibi animali. La quantità d'acqua richiesta per la coltivazione del mangime varia da 500 a 2000 litri per chilogrammo. Maneka Gandhi fa parte del governo indiano, nota attivista per l'ambiente e gli animali, ha scritto numerosi libri alcuni dei quali oggi sono libri di testo in varie facoltà di giurisprudenza. E' stata ministro dell'ambiente e della cultura.

**Maneka Gandhi:** *La maggior parte delle persone non lo sa, quando mangiano carne pensano: "è solo un pollo" non capiscono che quando hanno mangiato il pollo hanno mangiato la foresta, l'acqua, l'aria, il terreno; ne hanno mangiato quantità enormi.*

Negli Stati Uniti il 17% dell'energia fossile è usato per la produzione di cibo, questa percentuale non contempla il trasporto del prodotto finito.

## Gli Oceani

Gli enormi progressi della tecnologia hanno raggiunto anche le profondità degli oceani. Peter Singer è professore di Bioetica alla Princeton University è stato definito come uno dei pensatori più influenti di questo secolo.

**Peter Singer:** *Quando si parla di pesce bisogna per prima cosa distinguere tra pesce da allevamento e pescato, entrambi causano problemi, il problema principale è che la maggior parte del pesce negli oceani, che ha impiegato forse milioni di anni a proliferare, si sta esaurendo a causa delle moderne tecniche di pesca.*

I pescherecci con enormi reti a strascico, hanno rastrellato i fondali degli oceani, lasciandoli deserti e privi di vita, le conseguenze per gli oceani e per il surriscaldamento globale, non sono state ancora del tutto valutate scientificamente.

**Peter Singer:** *Molti credono che gli allevamenti di pesci siano una cosa positiva perché producono pesci anziché toglierli dagli oceani, e quindi credono che questo sia sostenibile, ma non si rendono conto che i pesci, che il mercato richiede nei paesi occidentali come il salmone, sono pesci carnivori e quindi per nutrirli negli allevamenti bisogna catturare altri pesci meno costosi, macinarli e darli da mangiare ai pesci degli allevamenti, quindi in realtà stiamo pescando una quantità di pesce 2-3 volte superiore per ottenere una quantità molto più piccola del più costoso salmone, quindi, in termini di protezione degli oceani e anche di riduzione delle emissioni di gas serra perché le navi devono usare petrolio per viaggiare, questa pratica è assolutamente contraria a qualsiasi ragionevole principio di conservazione.*

La biodiversità è la moltitudine di eventi e interazioni delle varie forme di vita che insieme mantengono un equilibrio armonioso in natura. Purtroppo ad oggi abbiamo spazzato via dagli oceani l'80% di questa armonia.

**Peter Singer:** *I pescherecci, in realtà, hanno un enorme eccesso di pescato, il che significa che catturano molti pesci che non vogliono prendere e che vengono considerati spazzatura e gettati fuori bordo, ma questi pesci sono già morti o gravemente feriti, in alcuni casi, per esempio nella pesca dei gamberi, l'eccedenza può arrivare fino a 10 volte la quantità di gamberi pescata, con altre specie può essere 2-3 volte tanto, quindi c'è un enorme perdita di esseri viventi e di conseguenza un enorme distruzione dell'ecologia degli oceani.*

Come genere umano, ma anche come singoli individui, siamo giunti sull'orlo di un pericoloso precipizio, abbiamo una scelta, o ci comportiamo come esseri umani intelligenti e razionali, che esaminano i dati e prendono le decisioni adeguate per sopravvivere, o ignoriamo la ragione e sopprimiamo la nostra intelligenza, e come robot guidati dal nostro desiderio sfrenato ed alla patologica assuefazione ai cibi tossici, continuiamo fino a che la morte o le malattie ci costringeranno a smettere.

**Neal Barnard:** *Una delle questioni di cui mi sono occupato è il perché la gente sia così attratta dal cibo non salutare, diciamo la verità, nessuno esce di casa alle nove di sera per comperare un arancia, lo si fa per della cioccolata, qualcosa di dolce o un cheeseburger, e ora sappiamo perché la gente è così attratta da queste cose, o almeno abbiamo degli ottimi indizi, questi cibi: zucchero, cioccolato ma anche il formaggio e la carne tendono a rilasciare oppioidi nel cervello, con questo intendo sostanze chimiche che hanno l'effetto degli stupefacenti, altri cibi ne sono privi, tutto ciò porta a pensare a questi alimenti non salutari come a delle vere e proprie droghe, possiamo spezzare questa dipendenza proprio come facciamo per le droghe.*

La scelta sta nel vostro carrello per la spesa e nel vostro piatto, dobbiamo agire tutti quando ancora possiamo farlo, il surriscaldamento globale è qui ed ora, che ci piaccia o no dobbiamo affrontarlo. Al Gore ha ragione, insieme possiamo ancora salvare il pianeta, ma prima dobbiamo salvare noi stessi. Anche quando riduciamo il consumo di energia, facciamo attenzione ai trasporti, ai voli aerei e ricicliamo, non è abbastanza, ci vorranno 100 anni prima che l'anidride carbonica lasci l'atmosfera. C'è qualcosa di molto potente che possiamo fare oggi che ridurrà in modo significativo il

surriscaldamento globale entro 8 anni. Migliorare la nostra salute salverà noi, i nostri cari e il nostro pianeta. Ristabiliamo il nostro delicato equilibrio, smettiamo di mangiare cibi animali, compresi latticini e uova, impariamo a cucinare pasti deliziosi con ingredienti vegetali, coltiviamo un orto biologico, guidiamo auto a basse emissioni, ricicliamo, educiamo noi stessi e coloro che ci circondano. C'è una scintilla di speranza che brilla attraverso noi e le nostre azioni quotidiane. Margaret Mead disse una volta: "non dubitare mai che un gruppo di cittadini che riflette e si impegna possa cambiare il mondo, in realtà è la sola cosa che finora abbia funzionato". Immaginate che cosa possiamo fare tutti insieme.....

---

La versione italiana del film è a cura di: AgireOra Edizioni - [www.AgireOraEdizioni.org](http://www.AgireOraEdizioni.org)

con il sostegno di: Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - [www.ScienzaVegetariana.it](http://www.ScienzaVegetariana.it)

Per informazioni su come fare la scelta vegan: [www.VegFacile.info](http://www.VegFacile.info)

Per suggerimenti pratici per impostare un'alimentazione ottimale per la salute: [www.VegPyramid.info](http://www.VegPyramid.info)

---