

**Dossier: Di che tribù sei? I motivi di una scelta non sempre facile e non sempre comprensibile per chi non riesce a cambiare le proprie abitudini alimentari.**

G

eneralmente, una **tribù** è un gruppo, una società umana di ordine semplice, i cui membri sono in possesso di una relativa **omogeneità culturale e linguistica** e hanno consapevolezza di costituire un organismo sociale ben determinato e come tale riconosciuto dai gruppi vicini. Se questa è la premessa, si può dunque affermare che anche i vegetariani siano una tribù. Che cosa vuol dire allora nel secondo millennio appartenere alla **tribù dei vegetariani**? Provo a rispondere a questa domanda intervistando due donne e un uomo, con personalità ed esperienze molto diverse tra loro e che si sono prestati a raccontarmi la loro esperienza.

**Cominciamo con Antonella, 50 anni**, sposata con due figli, lavoro part-time, appassionata del mare e della montagna, buona cultura e ottima lettrice, che ci racconta la sua storia: *«Il mio appartenere alla tribù dei vegetariani ha una ragione precisa - spiega - a otto anni vedevo sotto il portico nel mio giardino le galline, che fino al giorno prima avevo nutrito con foglioline d'insalata, appese a testa in giù, sgozzate e sanguinanti. La scena m'illuminò - prosegue Antonella - capii che le coscette di pollo che tanto adoravo avevano qualcosa a che fare con quella carneficina. Fin dalle prime esperienze, la mia vita da vegetariana ha subito un percorso ad ostacoli, fatto di minacce e punizioni da parte dei miei genitori che non ammettevano queste mie "stupide idee", come le definivano loro con tono di compassione. Il tutto fino all'età adulta - conclude - quando non dovendo più rendere conto a nessuno, la mia scelta si è consolidata, sfidando comunque ancora le ramanzine dei miei, preoccupati per la mia salute»*.

La **svolta** alimentare di Antonella è **personale**, non legata ad altro se non a un brutto ricordo: nessuna implicazione filosofica, **nessuna pretesa** di creare adepti, neppure di imporre la sua

visione a qualcuno.

*«Essere vegetariana - racconta ancora Antonella - col passare degli anni è diventato per me anche uno stile di vita, e mi capita spesso di mettere a confronto persone con una realtà simile alla mia. In nessuno degli appartenenti a questa tribù di "mangia-verdure" ho però riscontrato le mie stesse ragioni iniziali - aggiunge - per alcuni, il passaggio a questo diverso modo di intendere l'alimentazione è stato dettato dall'adesione a gruppi filosofico-religiosi, che implicano la rinuncia parziale o totale alla carne, da motivi di salute o da un'etica di rispetto e armonia verso ogni forma di vita. Per altri - dice ancora - significa rinunciare a tutti quei cibi per la cui produzione e commercio siano violati il diritto alla vita e alla libertà degli animali. Per le stesse ragioni etiche - prosegue - conosco anche chi rifiuta di utilizzare prodotti derivanti dallo sfruttamento o allevamento intensivo di animali, come capi d'abbigliamento, oggetti di arredamento in pelle, cuoio, avorio, cosmetici e medicinali testati sugli animali, arrivando a scegliere per i propri animali domestici mangimi che siano di sola origine vegetale».*

Essere vegetariani per Antonella può dunque essere tranquillamente vissuto come un diverso modo di intendere l'alimentazione, ma talvolta **chi non conosce questo mondo marchia a fuoco i suoi membri**. *«A volte, mi vengono formulate le classiche stupide domande, come ad esempio: "ti nutri solo di insalata e di becchime per volatili? Non hai timore per la tua salute?" E chi ingurgita cibi super-conditi e ipercalorici? E chi beve? Chi fuma? Un altro aspetto che mi imbarazza non poco - conclude Antonella - è quando mi capita di condividere una cena al ristorante con sconosciuti che iniziano una raffica di domande sul perché e il percome sono diventata così, neanche se la mia scelta implicasse chissà quali pubbliche conseguenze».*

## **VEGETARIANI**



*Quello che i miei amici  
pensano io mangi*



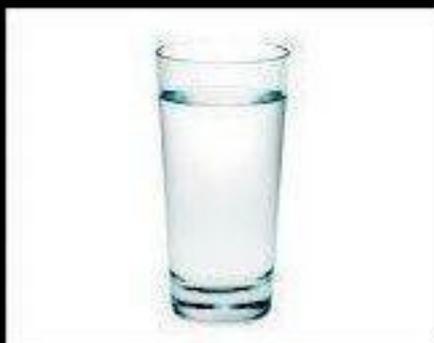
*Quello che mia madre  
pensa io mangi*



*Quello che al ristorante  
pensano io mangi*



*Quello che la società  
pensa io mangi*



*Quello che il mio capo  
pensa io mangi*



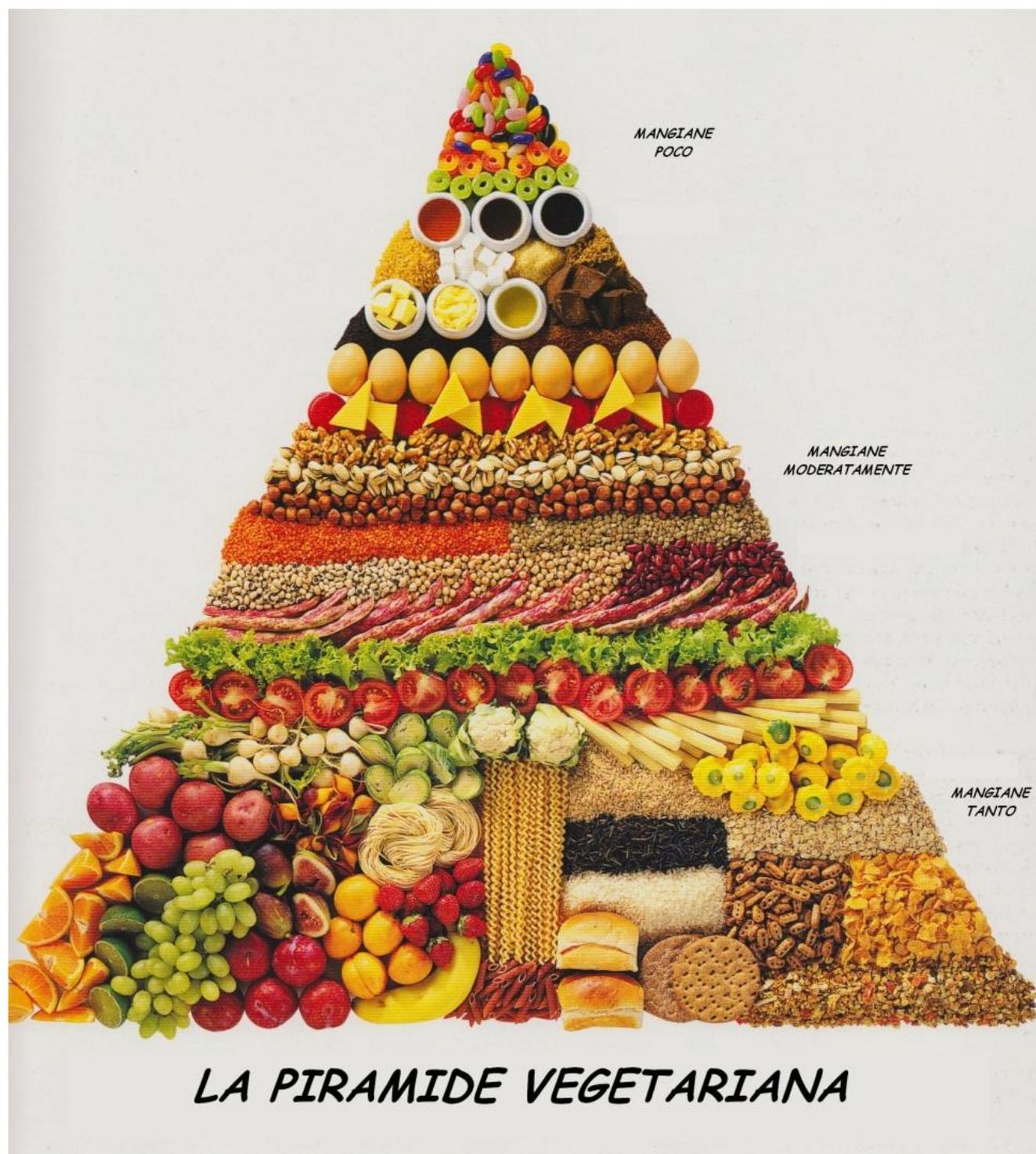
***Quello che veramente  
io mangio!***

**Ylenia ha invece 32 anni.** Sportiva, un lavoro di impiegata part time, è appassionata di danza e ginnastica artistica, tanto da fare come secondo lavoro l'istruttrice tutti i giorni e il giudice nei

fine settimana. Pur essendo molto riservata, ha voluto raccontarci con entusiasmo la sua esperienza. *«Ho sempre avuto particolare sensibilità verso gli animali e quando mi sono sentita pronta ad eliminare la carne l'ho fatto senza grandi difficoltà - dichiara - Era il 1997 e la spinta è stata animalista, almeno inizialmente. A motivarmi, poi, sono stati anche i benefici sulla salute e sulle condizioni degli allevamenti. Ad ogni modo - aggiunge - ho anche reintrodotta quasi subito il pesce, sebbene in quantità moderata e selezionandone il tipo, per accontentare i miei».*

Per Ylenia la **spinta** è dunque **prevalentemente animalista**, ma come per Antonella, è motivata da uno **stile di vita**, intelligentemente e sapientemente selezionato. Ad accomunarle, la pressione dei genitori, sempre ansiosi per questa scelta di alimentazione che si consolida in età adolescenziale.

*«Ultimamente le persone che scelgono di diventare vegetariane o vegane sono molte e ho avuto modo di conoscerne alcune - spiega Ylenia - ma a dire il vero difficilmente ho contatti o occasione di confronto. La mia scelta l'ho sempre vissuta in modo molto riservato, naturale: chi non riesce a capire o rispettare questa scelta spesso la critica superficialmente o ne mette in dubbio la motivazione animalista. La richiesta che in questi casi mi viene fatta più spesso - rivela - è di spiegare perché mangio le verdure che a loro volta possono essere considerate come esseri viventi, una chiara presa in giro. Il fatto è che a volte - conclude - la cosa è vista un po' come una moda o si pensa che sia una scelta innaturale per l'essere umano e quindi qualcuno potrebbe pensare che chi lo fa cerca di sentirsi alternativo. Per me, se posso scegliere è perché posso farlo!»*



**Andrea è nato nel 1963.** Laureato in Architettura, abilitato all'insegnamento della Storia dell'Arte ed dell'Educazione Artistica, ha lavorato per diversi anni nel **cinema d'animazione**. Attualmente insegna disegno dal vero e di figura nella scuola pubblica. **Pittore affermato**, ha partecipato a diverse mostre collettive presso varie gallerie, si è formato nel disegno del nudo, nelle tecniche pittoriche e nell'incisione. Andrea ci racconta la sua storia.

*«Non ho mai amato il cibo animale (in particolare la carne), sin da bambino. Problemi di salute legati a forme allergiche mi hanno avvicinato verso i venti anni alle cure naturali e alla dieta macrobiotica, che mi hanno permesso di conoscere nuovi alimenti vegetariani, di eliminare i cibi animali e di bilanciare in modo equilibrato la mia dieta personale. A quel tempo mio padre - continua - per una grave insufficienza renale aveva incominciato una dieta macrobiotica curativa, dopo che la medicina allopatica gli aveva fornito come unica prospettiva la dialisi. Insieme a lui - dichiara - ho incominciato a sperimentare un nuovo modo di nutrirmi, che ho subito apprezzato e sentito più consono ai miei gusti. Al momento ho eliminato completamente carni rosse e bianche e latticini. Mangio formaggio e uova solo in casi rari e particolari, ad esempio durante i viaggi, dove è più difficile selezionare il cibo. Una volta alla settimana mangio una porzione di pesce azzurro (alici, sarde o sgombri)».*

Per Andrea, aver vissuto la grave malattia di un membro della famiglia ha permesso di sperimentare un diverso modo di nutrirsi e di consolidare scelte alimentari che già facevano capolino in tenera età. *«Conosco diverse persone vegetariane e vegane con cui parliamo delle nostre esperienze in merito - racconta ancora Andrea - le domande più frequenti che mi rivolgono sono sempre le stesse, tipo: "non resisteresti davanti ad una bella bistecca, vero?" "Se elimini la carne ed altri cibi di origine animale, allora cosa mangi?" "Se mangi il pesce, non sei un 'vero' vegetariano!"* **Le persone comuni non riescono proprio a pensare che si possa provare repulsione per la carne, ma solo che sia una scelta mortificante** - lamenta - *la dieta vegetariana viene vista come un insieme di regole rigide a cui non si deve trasgredire. Spesso mi viene rimarcato: "tu non puoi mangiare questo cibo", al che ribatto: "io non voglio". Non si considera che già la riduzione del consumo di carne, piuttosto che la totale eliminazione, sia già un passo importante verso il miglioramento della propria salute e di quello della terra».*

Anche l'esperienza diretta di Andrea conferma che il vegetarianismo prolungato può causare **carenza di vitamina B12**: nel suo caso, è dovuto ricorrere ad integratori alimentari. Va sottolineato, però, che non presenta carenze di ferro o altre deficienze. Gli **effetti** che un regime alimentare come il vegetarianismo può avere **sulla salute** di chi lo pratica costituiscono dunque un tema di discussione non trascurabile. Per quanto ne sappiamo, tra i vegetariani c'è una **minore incidenza** di patologie quali l'**obesità**, le **cardiopatie** e alcuni tipi di **tumori**, anche se diversi studi affermano il contrario relativamente alle patologie legate allo stomaco e all'intestino.

L'annoso problema di carenze vitaminiche o di elementi minerali viene solitamente **controllato** con l'assunzione e la combinazione corretta di vegetali e cereali ed eccezionalmente con l'utilizzo di integratori alimentari. Difatti dice **Ylenia**: *«Purtroppo ho un'importante mancanza di ferro, ma non credo sia causa del vegetarianismo. Più che altro - precisa - è presente una predisposizione. Al limite la mia alimentazione potrebbe in qualche modo influire, ma basta optare per una dieta ricca e bilanciata con alimenti sostitutivi oppure, nei casi gravi, con integratori».*

Sul tema della **dannosità** della dieta vegetariana, afferma **Antonella**: *«A livello di salute, un piatto di pasta e legumi non penso sia più dannoso di uno a base di hamburger e patatine grondanti di olio».* Come non darle ragione?

Per saperne di più:

## La Tribù dei Vegetariani

Sabato, 16 Febbraio 2013 17:00  
Di Luigi Dionisio

---

[www.vegetariani.it](http://www.vegetariani.it)

[www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)

[www.esserevegetariani.it](http://www.esserevegetariani.it)