

ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE, DIETA UMANA E SUA SOSTENIBILITA'

di Giuseppe Bertoni (presidente ARNA, Associazione Ricercatori Nutrizione Alimenti e co-fondatore del Centro di Riferimento Agro-alimentare Romeo ed Enrica Invernizzi, IRCAF) (*)

Il tema della dieta umana e della sua maggiore o minore sostenibilità non è nuovo, né sorprende che sempre più spesso si vada a discutere sulla "opportunità" della riduzione (o abolizione), in essa, dei prodotti di origine animale. Molti ricorderanno che negli anni '80 del XX° secolo furono addotte ragioni di tipo salutistico; infatti, il colesterolo "cattivo", accresciuto nel sangue dal consumo di grassi saturi, era sembrato essere la principale causa di malattie cardio-vascolari (MCV). Essendo i grassi saturi (e il colesterolo) apportati principalmente dai prodotti animali, fu scatenata la battaglia per ridurre il consumo di tali alimenti: burro, uova e grasso delle carni. Oggi si aggiunge la preoccupazione per la sostenibilità nei riguardi del pianeta, poiché sarebbero causa di perdita di efficienza e dei cambiamenti climatici.

L'ultimo contributo su entrambi i piani, è del 17 gennaio u.s. con il report [EAT-Lancet](#) che suggerisce di convertire la dieta del genere umano in vegetariana, o quasi, attribuendo agli animali e ai loro prodotti, importanti effetti negativi – oltre che sulla salute umana - sul piano della produzione dei gas clima-alteranti (i famigerati gas serra: anidride carbonica, metano e ossido nitrico).

Prima di esprimere un parere ancorché pacato su tale documento, è opportuno soffermarsi brevemente su questi due presunti risvolti negativi degli animali. In primo luogo ponendo attenzione alle nuove acquisizioni circa gli effetti degli "animali" sulla salute umana:

- il 24 giugno 2014 la nota rivista americana TIME ha dedicato per la terza volta una copertina ad Ancel Keys (a riprova della Sua fama, soprattutto legata alla Dieta Mediterranea), ugualmente "padre" della teoria sulla correlazione fra colesterolo e MCV; in questo caso, tuttavia, lo ha fatto con la fotografia di un ricciolo di burro e la scritta "Eat butter", esattamente il contrario delle 2 precedenti (uscite nel 1961 e nel 1984). Il ribaltamento del paradigma precedente era giustificato dalle ricerche più recenti che evidenziano come i maggiori problemi di salute per l'uomo siano da imputare agli eccessi di zuccheri e carboidrati amidacei "raffinati" (di origine vegetale), non soltanto di grassi saturi;
- nel 2018 è uscito il [3° Report del World Cancer Research Fund](#) che fra le 10 regole per prevenire il cancro, non ha per nulla accentuato - rispetto al suo precedente Report del 2007 - i limiti posti al consumo di prodotti animali. Infatti, in tale report si eleva da 70 a 85 g/die la quantità massima di carni rosse per un consumo senza rischi e si continua a non porre limiti per latte o uova. Vi si richiama invece l'attenzione sulle cause di sovrappeso e obesità che – oltre all'insufficiente attività fisica – sono da ricercare negli alimenti troppo ricchi di grassi (animali e vegetali), unitamente ad amidi raffinati e zuccheri. Dunque, da evitare, sono gli eccessi di amidi e zuccheri, oltre che di grassi, ma per questi non si fa alcuna distinzione per l'origine; infatti, tutti gli eccessi fanno ingrassare e comunque molte carni sono relativamente magre, specie dopo cottura, o presentano un grasso facilmente visibile e separabile, a differenza dei vegetali.

Dunque, esiste più di un dubbio sui reali effetti negativi – per la salute – degli alimenti "animali", fatti salvi gli eccessi; al contrario non ve ne sono per gli effetti positivi ad essi connessi. È infatti certo che, al di sotto di taluni livelli di carni, latte e uova ecc. consumati (per il pesce non vi sono mai state controindicazioni, sul piano nutrizionale almeno), insorgono fenomeni di malnutrizione. Premesso che la circostanza è sempre stata accezione comune fra le nostre popolazioni, lo stesso Report EAT-Lancet evidenzia in un box che le raccomandazioni alimentari in esso suggerite vanno applicate con molta cautela nei Paesi dove l'agricoltura è di sussistenza. Tale riconoscimento è a dir poco curioso, poiché in tali

Paesi la dieta è prettamente vegetariana, come Eat-Lancet raccomanda, e peraltro la principale causa della malnutrizione (come personalmente rilevato in India e nella Repubblica Democratica del Congo, dove un livello di malnutrizione medio/grave colpisce il 30-40% dei bambini), le cui gravissime conseguenze in termini non solo di mortalità, ma anche di ritardato sviluppo fisico e cognitivo, sono ben note. Premesso che non stiamo parlando di pochi milioni di persone, ma di poco meno del 50 % dell'intera umanità, ribadiamo che in tali Paesi la dieta è prevalentemente vegetale (cereali, manioca, patate, ecc., quindi in massima parte prodotti amidacei) con poche frutta e verdure non amidacee, pochissimi alimenti di origine animale, ma pochi anche i legumi, per cui modesto è pure l'apporto di proteine vegetali. Questo sbilancio nutritivo, e in particolare la carenza proteica e di micronutrienti vari, spiega i problemi di questa dieta vegetariana; circostanza che, nei Paesi "occidentali", appare poco comprensibile, giacché molti praticano diete "analoghe" senza gravi problemi. Vale allora la pena ricordare che nei Paesi "poveri" non esiste - per ragioni logistiche e finanziarie - la nostra varietà di cereali, di legumi, di ortaggi, di frutta ecc., senza trascurare la disponibilità di alcuni alimenti "animali", oltre che degli integratori alimentari. Per questo, sarebbe a maggior ragione "risolutiva", in questi Paesi, la logica degli alimenti di origine animale che, con modeste quantità, sono un perfetto complemento nutrizionale per la base puramente vegetariana.

Venendo ora alla sostenibilità, in particolare ambientale, ma senza dimenticare quelle economica e sociale, è opportuno richiamare che:

- il reale impatto ambientale degli animali allevati è di gran lunga minore di quel 18 % di gas serra - spesso citato - frutto di una erronea elaborazione FAO del 2006, oltre che male interpretato per aver trascurato che trattasi di dati riferibili ai PVS, nei quali complessivamente esigui sono altri apporti di GHG: riscaldare le case, trasporti, industria, elettricità ecc. Per contro, si parla oggi di un contributo di gran lunga inferiore: solo un 4 % circa, almeno nei Paesi sviluppati come gli USA dove maggiormente si potrebbe ridurre il consumo di questi alimenti (secondo l'EPA, Environmental Protection Agency, l'intero sistema agricolo USA emetterebbe l'8-9% dei gas serra totali, proprio perché enormi sono le emissioni non agricole sopra citate);
- le enormi superfici naturali a pascoli, praterie, steppe ecc. (circa ¼ dell'intera superficie emersa del pianeta), sarebbe comunque pascolata da animali selvatici le cui emissioni di gas clima-alteranti sarebbero comunque enormi (a puro titolo di esempio, si è calcolato che le emissioni dei bisonti del nord-America fossero nel 1860 il doppio del gas metano prodotto nel 2007 da tutte le bovine da latte allevate negli USA);
- fra l'altro, gli animali sono in grado di chiudere "la circolarità" del sistema primario con l'utilizzo di vari sottoprodotti (paglie, crusche, scarti di cucina ecc.) o di risorse naturali (erbe spontanee), altrimenti inutilizzabili per l'uomo. Secondo stime della [FAO](#) tali alimenti rappresenterebbero l'86 % di quanto utilizzato dagli animali; con buona pace di quanti attribuiscono al settore una concorrenza inefficiente per il diretto uso dei vegetali nella dieta umana.
- proprio nei PVS una delle funzioni essenziali degli animali è la produzione dei fertilizzanti naturali, la sola via che possa a breve garantire il necessario aumento della produttività dei "cereali" in questi Paesi. Si pensi che nel XVI° secolo, alla Repubblica Serenissima di Venezia, giunse la richiesta di "brevettare" una pratica analoga: aumentare la produzione dei cereali riducendo la superficie ad essi dedicata; paradossoso? No, ma convertendo a prato la superficie risparmiata, allevando così più animali e ottenendo più letame per concimare i cereali!

Alla luce di queste osservazioni, eventuali interventi nel riorientare la dieta umana per tener conto della sostenibilità ambientale riducendo al minimo indispensabile i prodotti animali, richiederebbero prima la definizione di tale minimo per garantire la salute ed il benessere

umano in ogni condizione. Tuttavia, questo non può essere uguale in tutte le aree del mondo, poiché le diete differiscono per varietà complessiva degli alimenti, costanza della loro disponibilità, qualità dei vegetali e in particolare delle loro proteine, oltre che per la digeribilità. In buona sostanza, ciò significa che il consumo di prodotti di origine animale si può (e si deve?) ridurre nei Paesi sviluppati, ma al contrario deve aumentare in quelli “poveri” se veramente si ha a cuore il bene dell’essere umano (e di tutti gli esseri umani).

Appare allora logico chiedersi se – venendo ora all’aspetto ambientale - abbia un senso porre a rischio la salute dell’umanità – garantita da un uso corretto (senza eccessi, ma anche senza carenze) di prodotti di origine animale - per aver al più una riduzione risibile dell’impatto ambientale. Oppure, al contrario, se non ci si debba sforzare –proprio perché consapevoli che anche piccoli miglioramenti sono utili – sia per ottimizzare le diete dell’uomo in modo da contenere a livelli prudenziali tale consumo e, al tempo stesso, per ottimizzare le tecniche di allevamento animale onde massimizzarne l’efficienza e quindi ridurre l’impatto ambientale, almeno per unità di prodotto. Cosa che si sta facendo da anni; infatti, per produrre 1 litro di latte si rilasciavano 1,35 kg di CO₂ nel 2007, contro i 3,66 kg del 1944.

Così stando le cose, possiamo tornare al documento EAT-Lancet, sopra citato, per tentare una qualche considerazione; in particolare partirei dalla composizione della Commissione e dalla introduzione del testo, per orientare il lettore circa le prospettive in esso delineate:

- nessun componente della Commissione proviene realmente dalla produzione primaria (agricola), infatti vi sono solo due-tre ricercatori di Facoltà d’Agraria o similari, ma comunque sono appartenenti a dipartimenti di tipo socio-economico-ambientale;
- nell’introduzione si riconosce l’effetto positivo, nell’ultimo mezzo secolo, dell’aumento produttivo (anche animale ovviamente) nel ridurre fame e malnutrizione, per poi enfatizzare una deriva dietetica perversa: in quanto causa di obesità (madre di tutte le malattie non comunicabili). Nel far ciò si trascura (volutamente?) il fatto che – come detto sopra - la causa principale risiede negli eccessi di zuccheri, amidi raffinati e grassi in genere (non certo di alimenti di origine animale che semmai sono insufficienti, specie nei Paesi poveri e in transizione, dove l’aumento di obesità è il più elevato del globo);
- sempre nell’introduzione si dice che il 30 % dei gas serra è di origine agricola (metà vegetali e metà animali) e che il 70 % dell’acqua è utilizzata per la produzione di cibo, ma non si aggiunge che si tratta di stime estreme (per i gas serra si include la deforestazione che – oltre a talune forme irrazionali di agricoltura (i.e. agricoltura itinerante) – annovera cause ben diverse dalla produzione di cibo: uso del legno come combustibile o da opera) ed è maggiore nei Paesi meno efficienti (in quelli sviluppati le foreste aumentano). Così per l’acqua non si dice che il 70 % di acqua è usata per l’irrigazione, ma questa pratica esiste solo in talune aree (ove spesso si diffondono tecniche atte al risparmio), trascurando il fatto che il 65 % del cibo mondiale è prodotto senza irrigazione, utilizzando l’acqua piovana che non avrebbe altro utilizzo.

Molto altro si potrebbe dire, ma se è vero che “il buon giorno si vede...”, mi pare possa bastare per nutrire seri dubbi sulle restanti considerazioni del documento.

Credo a questo punto opportuno confermare quanto il 23 novembre 2018 riportavo a conclusione di un mio precedente intervento – sullo stesso tema – all’Accademia dei Georgofili: “mi sento confortato dalle conclusioni di [Tilman e Clark \(2014\)](#): “Le soluzioni al trilemma dieta-ambiente-salute devono andare verso diete salutari, piuttosto che verso quelle in grado di minimizzare le emissioni di gas serra.” Né possiamo infine trascurare che le emissioni animali sono comunque relativamente modeste... come osservato da Giulia Bartolozzi con la quale convergo che: parliamone, ma senza ideologie e pregiudizi, ricordando anche la salute dell’uomo.”

Piacenza, 25 gennaio 2019.

(*) L'autore esprime gratitudine ai Proff.ri V. Tabaglio e E. Trevisi per gli utili suggerimenti.