

Vegetariano

Salute e dieta senza carne

"Fino a qualche tempo fa l'interrogativo principale, riguardo alle diete vegetariane, era se fosse salutare eliminare la carne e gli altri alimenti di origine animale. Oggi ci si domanda, invece, se sia più salutare essere vegetariani o non esserlo. In entrambi i casi la risposta, basata su dati di chiara evidenza, non può che essere affermativa."

Jane E. Brody New York Times New Service Un numero sempre crescente di persone, preoccupate per gli evidenti effetti negativi dell'attuale alimentazione sulla buona salute e la longevità, si va ponendo questa domanda: il corpo umano è più adatto a una dieta vegetariana o al consumo di carne?

Per arrivare alla risposta bisogna considerare due fattori:

la struttura anatomica del corpo umano e gli effetti fisici del consumo di carne. Poiché l'azione del mangiare inizia con le mani e la bocca, che cosa può rivelarci l'anatomia di queste parti del corpo?

I denti dell'uomo, come quelli di tutte le creature erbivore, sono adatti a tritare e masticare sostanze vegetali; gli esseri umani sono privi di quei denti anteriori aguzzi, tipici dei carnivori, che servono a lacerare e a masticare carne. Generalmente gli animali carnivori ingeriscono il cibo senza masticarlo e quindi non necessitano di molari né di muovere lateralmente la mascella. Inoltre, la mano dell'uomo, priva di artigli aguzzi e dotata del pollice che si può opporre alle altre dita, è più adatta a cogliere frutti e verdure che non a uccidere prede.

Come avviene la digestione della carne:

arrivata allo stomaco, la carne ha bisogno, per essere digerita, della secrezione di succhi gastrici ricchissimi di acido cloridrico, mentre lo stomaco dell'uomo e degli animali erbivori produce acidi venti volte meno forti dei quelli dei carnivori. Un'altra fondamentale differenza tra il carnivoro e il vegetariano si riscontra nel tratto intestinale dove avviene l'ultima parte della digestione che serve a far passare gli elementi nutritivi nel sangue. Un pezzo di carne non è altro che un pezzo di

cadavere la cui putrefazione crea velenosi rifiuti all'interno del corpo: deve quindi venire rapidamente eliminato: per questo i carnivori possiedono canali alimentari lunghi tre volte la lunghezza del loro corpo, mentre l'uomo e gli altri non -carnivori, che hanno canali alimentari lunghi dodici volte il loro corpo, vi trattengono più a lungo la carne, che si decompone rapidamente producendo numerosi e pericolosi effetti tossici. Uno degli organi maggiormente attaccati da queste tossine è il rene, organo vitale che elimina i rifiuti del sangue e ne riceve un sovraccarico di veleni generati dal consumo di carne. Anche chi fa uso moderato di carne sottopone i propri reni a un lavoro tre volte maggiore di quanto non facciano i vegetariani. I reni di una persona giovane possono sopportare tale stress, ma col passare del tempo aumenta notevolmente il rischio di disturbi e di malattie renali.

Disturbi cardiaci

Un'altra indicazione dell'innaturalità del consumo di carne è data dall'incapacità del corpo umano di elaborare un dose eccessiva di grassi animali contenuti nei cibi. Mentre gli animali carnivori possono metabolizzare una quantità quasi illimitata di colesterolo e grassi, senza effetti negativi. Sono stati effettuati esperimenti sui cani: per un periodo di due anni vennero aggiunti circa 2 etti di grasso animale alla loro dieta quotidiana e ciò non produsse alcun cambiamento nel loro tasso di colesterolo. D'altra parte, invece, gli animali vegetariani hanno una limitata capacità di elaborare colesterolo o grassi saturi, superiore alla quantità richiesta dal loro corpo: qualora si ecceda per molti anni, nel consumo eccessivo di tali elementi, i depositi grassi (placche) si accumulano nelle pareti interne delle arterie provocandone l'indurimento, cioè quella malattia conosciuta col nome di arteriosclerosi. Poiché i depositi di grasso impediscono il normale flusso del sangue verso il cuore, ecco che aumenta pericolosamente la probabilità di collassi, attacchi cardiaci e infarti. Fin dal 1961 il Journal of the American Medical Association scrisse che il 97% delle malattie cardiache, che causano più della metà dei decessi per malattia negli Stati Uniti, si poteva prevenire con una dieta vegetariana.

(1) Tali dati sono confermati da un rapporto dell'America Heart Association che afferma: "Studi approfonditi su popoli abituati a una dieta standard, colpiti da un'alta percentuale di malattie alle coronarie, evidenziano come la causa preponderante di tali malattie sia appunto una dieta troppo ricca di grassi.

(2) Anche la National Academy of Sciences ha riferito recentemente che l'alto tasso di colesterolo rilevato nella maggior parte degli americani è la causa principale delle malattie di cuore che hanno raggiunto livelli "epidemici" negli Stati Uniti.

(3) Cancro Un'ulteriore prova che l'intestino dell'uomo non è adatto a digerire carne viene fornita da numerosi studi che stabiliscono una stretta relazione tra il cancro del colon e una dieta ricca di carne;

(4) le cause della malattia sono, in questo caso, da riscontrarsi nell'alto contenuto di grassi, nella mancanza di fibre vegetali della dieta stessa e nel lento transito nel colon dove le sostanze tossiche hanno tutto il tempo di provocare i loro effetti dannosi. Il Dr. Sharon Fleming del Dipartimento Scienze dell'Alimentazione presso l'Università della California, a Berkeley ha dichiarato:

“Una dieta ricca di fibre vegetali si dimostra un valido aiuto nel ridurre il cancro al colon e al retto.

(5) D'altra parte è risaputo che la carne, mentre viene digerita, produce steroidi metabolici in possesso di proprietà cancerogene. Con il proseguire degli studi scientifici si è potuta evidenziare la preoccupante correlazione tra la dieta carnivora e altre forme di cancro.

La National Academy of Sciences ha riferito nel 1983 che “...si potrebbero prevenire molte forme di cancro comune adottando una dieta meno ricca di grassi e carne, che fosse basata invece su verdure e cereali.”

(6) E nel suo saggio Notes on the causation of cancer, Rollo Russel scrive:

“Ho rivelato che su venticinque nazioni dove la gente è prevalentemente carnivora, diciannove registravano un'alta percentuale di cancro e soltanto una presentava una percentuale bassa, mentre su trentacinque nazioni ad alimentazione prevalentemente vegetariana, nessuna presentava una percentuale notevole di cancro.”

(7) Alcuni sorprendenti risultati nella ricerca sul cancro si sono rivelati studiando le nitrosamine, cioè le sostanze derivate dall'incontro di alcune sostanze naturali presenti nella birra, nel vino, nel tè e nel tabacco, con additivi chimici aggiunti alla carne per la sua conservazione. L'Ente Americano Food and Drug Administration ha definito le nitrosamine “...uno dei più potenti gruppi di sostanze cancerogene mai scoperto... il cui studio ha causato grave preoccupazione negli scienziati che se ne sono occupati.” Il Dr. William Lijinsky dell'Oak Ridge National Laboratory condusse alcuni esperimenti introducendo nitrosamine nell'alimentazione di alcuni animali:

nel giro di sei mesi egli riscontrò la presenza di tumori nel 100% delle cavie. "Le manifestazioni cancerose", egli notò in quell'occasione, "sono presenti in ogni parte del corpo: nel cervello, nei polmoni, nel pancreas, nello stomaco, nel fegato e negli intestini: Gli animali sono stati completamente compromessi."

(8) Additivi chimici pericolosi nella carne Numerosi prodotti chimici, potenzialmente pericolosi, dei quali consumatori sono generalmente ignari, vengono aggiunti alle carni. Nel libro *Poison in Your Body*, Gary e Steven Null offrono una descrizione delle ultime tecniche adottate nelle fattorie per allevamento industriale: "Gli animali sono tenuti in vita e ingrassati con la continua somministrazione di tranquillanti, ormoni, antibiotici e altre 2700 droghe. Questo trattamento inizia prima della nascita e continua a lungo, anche dopo che gli animali sono morti. E sebbene queste droghe continuano a essere presenti nella loro carne quando voi la mangiate, la legge non richiede che esse vengano denunciate sulla confezione." Una di queste sostanze è il dietilstilbestrol (DES), o un ormone della crescita che si è continuato a usare in America negli ultimi vent'anni anche se si è dimostrato cancerogeno. Messo al bando in trentadue Paesi come prodotto molto pericoloso per la salute, esso continua a essere impiegato nell'industria americana della carne, probabilmente perché il Food and Drug Administration tiene presente che esso fa risparmiare più di cinquecento milioni di dollari l'anno ai produttori di carne.

Un altro noto stimolante della crescita è l'arsenico: nel 1972 il Dipartimento Americano dell'agricoltura riscontrò che la presenza di questo veleno superava il limite legale, fissato nel 15% della produzione nazionale di pollame.

(9) Il nitrito e il nitrito di sodio, conservanti chimici per rallentare il processo di putrefazione nelle carni salate e in altri prodotti come prosciutto, pancetta, salame, salsicce e pesce, sono anch'essi nocivi per la salute, anche se vengono utilizzati per dare alla carne quel colore rosso che si manifesta quando questi elementi chimici vengono in contatto con i pigmenti presenti nel sangue e nei muscoli. Senza questi conservanti, il naturale colore grigio-marrone della carne allontanerebbe molti consumatori. Sfortunatamente, queste sostanze chimiche non fanno distinzione tra il sangue di un cadavere e quello di un uomo vivo, così molta gente che ne ha per caso assunto una quantità eccessiva è morta avvelenata. Anche piccole dosi possono essere dannose, soprattutto per i giovani e i bambini; per questo la FAO/WHO insieme col la United Nations Expert Committee on Food Additives ha emanato un regolamento che recita testualmente:

“In nessun caso si devono aggiungere nitrati a cibi per l'infanzia.” A. J. Lehman del Food and Drugs Administration ha precisato che “...esiste solo un piccolissimo margine tra la quantità di nitrato che si può assumere senza danno e quella che diventa pericolosa.” Poiché gli animali sono costretti dagli allevatori industriali a vivere in condizioni di scarsa igiene e in poco spazio, necessitano di dosi massicce di antibiotici i quali, naturalmente, venendo ingeriti insieme alla carne, creano, all'interno dell'organismo umano, dei batteri resistenti agli antibiotici. Il FDA calcolò che si deve all'uso di penicillina e tetraciclina la possibilità. Per l'industria della carne, di guadagnare 1900 miliardi di dollari all'anno, e ciò fa passare in secondo ordine la considerazione sulla pericolosità di tali antibiotici. Anche l'azione violenta della macellazione determina, nella carne la formazione di altri veleni naturali altrettanto forti. Questi veleni uniti agli stimolanti e alle sostanze nocive rimaste nel sangue dell'animale (come, ad esempio, urea e acido urico), contaminano ulteriormente la carne destinata ai consumatori.

Malattie degli animali In aggiunta ai veleni chimici, spesso la carne trasporta le malattie degli animali da macello che, stipati tutti insieme in condizioni di scarsa igiene e ipernutriti in modo innaturale, si ammalano molto più spesso degli altri. Al momento di selezionare la carne vengono fatte delle ispezioni, ma a causa delle pressioni delle industrie e della mancanza di tempo, la carne che viene messa sul mercato è spesso molto meno sana di quanto gli acquirenti possano immaginare. Nel 1972 L'USDA rilasciò un rapporto sulle carcasse di animali esaminate dopo che erano state asportate le parti malate.

Circa 10.000 mucche presentavano forme di cancro agli occhi e 3.596.302 avevano il fegato malato. Dal resto il governo permette anche la vendita di polli affetti da una forma di malattia polmonare aesculitis che determina il formarsi di pus nei polmoni. Allo scopo di uniformarsi alla standard in vigore, il torace dei polli viene pulito con canne aspiranti.

Durante questo procedimento i sacchi dell'aspiratore si lacerano e il pus cola sulla carne. L'Ente USDA è stato spesso accusato di lentezza nello stabilire le regole per la macellazione e di eccessiva permissività dall'Ufficio preposto al controllo dei regolamenti federali, cioè l'U.S. General Accounting Office: erano state infatti trovate nelle confezioni di compagnie come la Swift, Armour e Carnation, carcasse di animali contaminati da feci di roditori, scarafaggi e ruggine.

(10) Gli ispettori giustificano questi fatti spiegando che, se il regolamento fosse più severo, non resterebbe aperta una sola ditta di confezione di carne. Alimentazione priva di carne Molto spesso la parola "vegetarianesimo" provoca l'immediata e prevedibile domanda: "E le proteine?" A questa domanda il vegetariano potrebbe facilmente rispondere con un'altra domanda: E l'elefante? E il toro, il rinoceronte?" La convinzione che la carne abbia il monopolio delle proteine, e che occorreranno molte proteine per essere sani e forti, non è altro che un luogo comune. Infatti nella digestione la maggior parte delle proteine si trasforma riconvertendosi in amido-acidi, utilizzati dal corpo per la crescita e il rinnovo dei tessuti. Di questi ventidue amminoacidi, tutti tranne otto, possono essere sintetizzati dal corpo stesso, e gli altri otto amminoacidi "essenziali" esistono in abbondanza in alimenti senza carne.

I prodotti del latte, il grano, i fagioli e le noci sono tutti concentrati di proteine; trenta grammi di formaggio, di arachidi o di lenticchie, ad esempio, contengono più proteine di un hamburger o della bistecca di maiale che trovate al self-service. Uno studio condotto dal Dr. Fred Stare di Harvard e dal Dr. Mervyn Hardinge della Loma Linda University ha messo in luce il rapporto tra le proteine ingerite dai vegetariani e quelle assunte dai carnivori. I due scienziati hanno concluso che:

"Entrambi gruppi hanno superato di due volte la quantità essenziale di amminoacidi e, in particolare, molti di loro hanno superato questo margine in modo ancora più notevole." Nella dieta di molti Occidentali, le proteine superano di molto la percentuale del 20% raggiungendo quasi il doppio della quantità suggerita dall'Organizzazione Mondiale per la Sanità. Ora se è vero che la mancanza di proteine è causa di debolezza, è anche vero che le proteine in eccesso non vengono utilizzate dal corpo, ma si trasformano in scorie azotate che affaticano i reni. Fonte primaria di energia per il corpo sono i carboidrati, mentre le proteine vengono utilizzate solo come ultima risorsa e, in realtà, eccessive dosi di proteine diminuiscono, anziché aumentare le energie. In una serie di prove comparative condotte dal Dr. Irving Fisher di Yale, i vegetariani risultano di gran lunga migliore negli stessi test fisici proposti ai carnivori.

Riducendo il consumo di proteine dei non-vegetariani del 20%, il Dr. Fisher notò un aumento della loro efficienza del 33%. Altri studi ancora hanno confermato che un'appropriata dieta vegetariana procura un nutrimento più energetico della carne. Inoltre il Dr. J. Iotekyo e il Dr. V. Kipani, all'Università di Bruxelles, hanno dimostrato che i vegetariani riuscivano a superare alcune prove di potenza fisica, protraendole per un tempo due o tre volte più lungo dei carnivori, prima di

stancarsi, e si riprendevano dalla fatica in un quinto del tempo necessario agli altri.

1. "Dieta e stress nelle malattie cardiovascolari," Journal of the American Medical Association, 3 giugno 1961. o, 806
2. "Alimentazione e disturbi alle coronarie," dalla dichiarazione del Committee on Nutrition, diffusione autorizzata dal Central Committee for Medical and Community Programs della America Heart Association, 1973
3. "Alimentazione e disturbi alle coronarie," Journal of the American Medical Association vol. 222 n. 13 (25 dicembre 1972), pag. 1647
4. Dott. Michael J. Hill, "studio delle irregolarità metaboliche dei fattori dietetici nel cancro al duodeno." Cancer Research, vol. 35 n.. 11, II parte (novembre 1975) pagg. 3398-3402, Dott. Andaru S. Reggy, e Dott. Ernest L. Wynder, M:D., "Carcinogenesi del duodeno: costituenti fecali su campioni di popolazione con diverse percentuali di casi di cancro al colon." Journal of the National Cancer Institute, vol.50m 1973, pagg. 1437-1441
5. Dott. Sharon Fleming, corrispondenza personale, 26 febbraio 1981
6. Los Angeles Herald Examiner, quotidiano
7. Dall'opera Cancerand Other Deseases from Meat Consumption, Dott. Blanche Leonardo, 1979, pag. 12
8. Dichiarazione del Dott. William Lijinsky, sulla conferenza "Regolamentazione sugli additivi alimentari e sui cibi animali trattati," marzo 1971 pag. 132
9. "L'arsenico nei fegatini di pollo dev'essere controllato dalle Autorità Sanitarie," Wall Street Journal, 13 gennaio 1972
10. Jean Snyder, "tutto quello che dovrete sapere sulla carne che mangiate," da Today's Health, vol. 19m dicembre 1971 pagg. 38-39

Tratto dalla pagina 3 del libro:

<http://risveglio.myblog.it/media/02/02/475827746.pdf>

<http://risveglio.myblog.it/media/00/00/3215259701.pdf>

<http://nidorondine.blogspot.it/>



Se vogliamo migliorare
sta a noi nel voler cambiare
da come ci hanno condizionati

Scritto da:

<http://risveglio.myblog.it/media/01/00/2168702901.pdf>