

Perché sono diventato vegetariano: la presa di coscienza e la scelta

Perché sono diventato vegetariano: quali sono i motivi di questa scelta?

Perché sono diventato vegetariano? Fin da ragazzo ho  cercato di dare il mio contributo per un mondo migliore, aiutando le popolazioni del Terzo Mondo, lottando per i diritti umani, a favore delle donne, dei bambini, dei diversi. Però mi accorgevo che era come cercare di svuotare una piscina con lo scolapasta e che era necessario intervenire sulle cause dei problemi che, secondo me, risiedevano e risiedono non sui meccanismi economici o politici ma nella coscienza dell'uomo. Pensavo: se la coscienza umana fosse più giusta, più sensibile, fraterna, solidale, capace di condividere le necessità vitali dell'altro, tutti i problemi del mondo si risolverebbero.

Apro e chiudo parentesi per rendere noto che uno degli argomenti affrontati da **Franco Libero Manco** tocca un tema sicuramente caro a tutti, incentrato sul **perché ci si ammala**.

Un giorno mentre ero a tavola mi accorsi che stavo divorando la gamba di un animale (un pollo) che, a causa della mia ignoranza e la mia indifferenza verso la sua terribile condizione, era stato privato per sempre della vita, subendo la prigionia e l'angoscia della sua uccisione. Un animale diverso da me solo nella forma, ma con la mia stessa voglia di vivere e la stessa paura della morte. Capii che mentre lottavo

per i diritti degli umani causavo l'ingiustizia suprema ad un essere innocente: era un controsenso lottare per la giustizia e l'amore su un ecatombe di animali massacrati. Immaginavo quel povero animale senza possibilità di scampo nelle mani del suo rozzo carnefice. Da quel momento ho smesso di mangiare carne di qualunque tipo e la consapevolezza che questa mia scelta risparmiava la vita e la sofferenza a migliaia di animali innocenti mi convinse che era la scelta giusta.

Ho poi capito che la visione antropocentrica della vita era ed è la principale causa della insensibilizzazione della coscienza umana, perché abitua l'individuo all'idea che il più debole possa essere sacrificato al più forte.

Prima di diventare vegetariano, e cioè fin dal lontano 1974, ero colpito dall'influenza tre o quattro volte l'anno e da dolori articolari, ma da allora non ho più accusato alcun tipo di malessere, probabilmente perché le mie difese immunitarie erano messe a dura prova dalla carne, pesce e prodotti derivati da animali che il nostro organismo considera degli aggressori che abbassano le difese immunitarie.

A mano a mano è maturata in me la convinzione che un'umanità capace di convivere con il sistematico massacro di milioni di animali nei mattatoi, veri e propri campi di concentramento e di sterminio in tempo di pace, non per necessità di sopravvivenza ma per mero piacere gastronomico, non ha la capacità morale, civile e spirituale per realizzare un mondo migliore dall'attuale. Finché l'essere umano non sarà in grado di valorizzare e rispettare il "piccolo" non sarà neanche in grado di valorizzare e rispettare il "grande". Il discorso inverso, non funziona, non ha mai funzionato.

Poi mi sono accorto che la mia scelta non era isolata ma affondava le sue origini nel pensiero dei grandi illuminati della storia, dei mistici, dei santi e filosofi, degli uomini di cultura e di scienza di ogni tempo e paese a partire dai Veda, da Krishna, Zoroastro, Buddha, Pitagora, Platone, Teofrasto, Plotino, Plutarco, Socrate, Seneca, Porfirio,

Orazio, Ovidio, Plinio e poi Leonardo da Vinci, Schopenhauer, Schweitzer, Tolstoj ecc. ecc., oltre un lunghissimo elenco di Santi del calibro di S. Girolamo, S. Ambrogio, S. Caterina da Siena, S. Benedetto, S. Gregorio Magno, S. Antonio, S. Filippo Neri, ecc., per arrivare fino a noi con Gandhi, Einstein, Capitini, Tom Regan, Peter Singer, Umberto Veronesi ed un esercito di studiosi e personalità contemporanee del mondo della scienza, dell'arte, dello spettacolo, dello sport. Tra questi ultimi vale la pena ricordare Dave Scott, Miles, Deriaz, Zanella, Venturato, Maiorca, Crooks, Lewis ecc. Insomma, il meglio dell'umanità era stato ed è vegetariano, tutti in ottima salute e alcuni vissuti fino a quasi cent'anni.

Successivamente, approfondendo le tematiche della cultura vegetariana, mi sono accorto che l'alimentazione carnea non solo incide negativamente sulla condizione fisica, mentale, emozionale e spirituale dell'individuo ma sull'intero pianeta, e che c'è una diretta correlazione tra i problemi più scottanti del mondo e l'alimentazione carnea, come causa della carenza di acqua potabile muoiono ogni giorno 30.000 persone: per produrre un solo chilo di carne di manzo sono necessari 50.000 litri di acqua. L'industria zootecnica e foraggiera assorbe in Occidente un terzo dell'intera energia disponibile. Dell'aria, della terra, delle falde acquifere e dei mari è dovuto alle industrie zootecniche e foraggiera.

Le foreste vengono abbattute al ritmo impressionante di 50.000 milioni di chilometri quadrati all'anno, principalmente per essere adibite a pascolo di animali. Dalla carenza di risorse alimentari ed energetiche e che mantengono l'umanità sotto un costante stato di tensione e di guerra: gli allevamenti di animali, con la necessità di adibire alla coltivazione di monoculture e a pascolo sempre più nuove terre, sono causa di contrasti, invasioni e guerre. Ho visto che la fame nel mondo uccide 24.000 persone ogni giorno perché le popolazioni dei paesi poveri sono costrette a coltivare nelle loro terre

alimenti per gli animali dei paesi ricchi: **ogni mucca consuma derrate alimentari quanto 12 persone.**

Ho visto che il 20% dell'umanità può concedersi il lusso di mangiare la carne perché l'80% digiuna e che se tutti si alimentassero come gli occidentali ci sarebbe un collasso delle risorse vitali del pianeta. Il 70% delle malattie umane è correlato al consumo di grassi, proteine e derivati animali: negli USA **il consumo di grassi e proteine animali sembra abbia causato più morti di tutte le guerre del secolo scorso.** Metà dell'inquinamento totale, spesso scaturiscono dai conflitti armati e la violenza umana.

Dopo essere diventato vegetariano mi sono accorto che la mia mente era più lucida e più efficiente, in virtù alla basicità del sangue che aumenta con gli alimenti vegetali e con essa aumentava la mia resistenza allo sforzo fisico: **gli animali più forti e resistenti alle fatiche e più pacifici sono vegetariani**, come il cavallo, il bue, il bisonte, l'elefante ecc. Per verificare il mio stato di salute (dal 1974 vegetariano e dal 1986 vegano) mi sono sottoposto ad un'indagine proposta dall'Istituto di Fisiopatologia Medica e dell'Istituto Superiore di Sanità del Policlinico Umberto Primo di Roma. I dati della mia ottima salute, come di tutti i vegetariani che si sono sottoposti all'analisi durata 2 mattinate, sono verificabili nel protocollo di indagine.

Successivamente, in virtù di una copiosa letteratura scientifica, parallela a quella ufficiale (spesso al servizio delle grandi multinazionali agroalimentari e chimico-farmaceutiche) di eminenti scienziati, ricercatori e medici come H. Shelton, B. Benner, Arnold Ehret, E. Diamond, Louis Kervran, M. Schneider, L. R. Brown, A. Mosseri, Collier J., A. D'Elia ecc. solo per citarne alcuni, ho capito che l'uomo non è strutturato per mangiare animali come i predatori ma, come i primati non umani, dovrebbe alimentarsi di vegetali, frutta e semi oleaginosi, come conferma l'anatomia comparata, l'istintologia, l'immunologia ecc.. Infatti, coloro che

seguono questa semplice dieta, senza particolari conoscenze di scienza alimentare, conforme alle nostre esigenze chimico-biologiche, non solo non hanno carenze nutrizionali ma godono di una salute migliore degli onnivori umani. Infatti è ormai accertato dai più accreditati istituti scientifici di ricerca del mondo come l'American Dietetics Association, la più grande organizzazione di nutrizionisti americani e canadesi, riconosciuti in tutto il mondo per serietà e attendibilità, che **la dieta vegetariana e anche vegana è appropriata a qualunque fase della vita, compresa l'infanzia.**

Inoltre, la biochimica dei neuro-trasmittitori è in grado di spiegare scientificamente le radici alimentari dell'aggressività umana. La carne, compresa quella di pesce, fa aumentare i livelli dell'aminoacido tirosina e l'accumulo nel cervello di dopamina e adrenalina che sono i due neuro-trasmittitori responsabili della grinta e dell'aggressività tipica degli animali predatori: la carne è un alimento adatto alle tigri, agli orsi, ai leoni, non all'uomo. Coloro che se ne nutrono sono più inclini all'aggressività e alla violenza; per contro l'alimentazione vegetariana fa aumentare il ritmo delle onde alfa connesse con il rilassamento neuro-muscolare favorendo nell'individuo un senso di pace, di socievolezza, di gioia, avvicinandolo alla percezione delle dimensioni superiori. Inoltre, le popolazioni per tradizione vegetariane non solo sono più inclini alla mitezza ma vivono più a lungo e sono immuni alle peggiori malattie che flagellano il mondo occidentale, come gli Hunza del Kashmir, i Russi del Caucaso, gli Indiani del Toda e dello Yucatan ed altre.

Oggi sono più che mai convinto che la strada più giusta da seguire è solo quella dell'etica universale del biocentrismo, la sola che può consentire lo sviluppo di quei valori civili, morali e spirituali capaci di realizzare un mondo migliore. Per questo sono diventato vegetariano.

Franco Libero Manco