



a cura della redazione di
Carni Sostenibili

www.carnisostenibili.it

In difesa della carne, un libro che è un manifesto

Ci voleva una elevata dose di buon senso, in questi tempi in cui questa virtù sembra latitare, per scrivere un libro come quello che recentemente ha consegnato alle stampe Andrea Bertaglio con il titolo "In difesa della Carne". E anche la voglia di non farsi distrarre dal chiacchiericcio dominante (che Bertaglio bolla come salottiero) sui presunti peccati della carne (danni alla salute, filiere produttive poco attente agli animali, elevati impatti ambientali), per dedicare il giusto tempo ad una rigorosa ricerca bibliografica (il testo è ricco di citazioni e di rimandi alla letteratura scientifica) ed etnografica (straordinarie le pagine dedicate agli allevatori e alla loro passione per il lavoro e all'amore per gli animali che allevano) per smontare pezzo per pezzo le informazioni che di continuo mettono sotto accusa uno degli alimenti cardine della dieta umana.

Il libro si snoda, con decisione e leggerezza, fra i temi anti-carne più diffusi dai media tradizionali e che rimbalzano nelle echo-chambers dei social per rinforzare in una porzione, fortunatamente minoritaria, della popolazione italiana la autoconvincione che sia possibile vivere in un mondo in cui non si consumi la carne. Uno dei pregi maggiori del testo, del quale non anticipo nulla per non togliere al lettore il gusto della scoperta a volte inaspettata che si annida in ogni parte del libro, è che Bertaglio ci ricorda continuamente che non si può pretendere di salvare il pianeta non consumando carne, quando si adottano comportamenti collettivi che hanno impatti decisamente più devastanti sull'ambiente di quanti, veri o presunti, ne abbia l'allevamento animale. E ci ricorda anche che i sistemi di allevamento in paesi a basso reddito rappresentano a volte l'unico sostentamento delle

famiglie e, in alcuni casi, della parte femminile più svantaggiata in una condizione di grandi difficoltà: è una testimonianza diretta, perché Bertaglio quegli allevamenti è andato a visitarli.

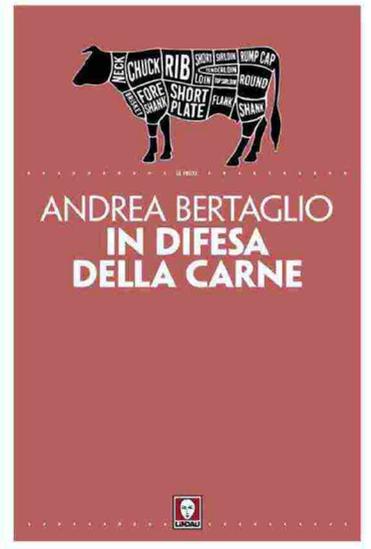
Così come ha visitato molti allevamenti del Belpaese, trovandovi non solo tradizioni, cultura e paesaggio, ma un grande senso di umanità e rispetto per gli animali totalmente sconosciuti agli internauti metropolitani che rimbalzano di like in like atteggiamenti pregiudiziali e irrispettosi del grande valore del lavoro degli allevatori e degli operatori delle filiere delle carni.

Infine, con i toni pacati utilizzati nelle varie argomentazioni, Bertaglio ci consegna un vademecum della "buona educazione al dialogo", in un'Italia che Dio solo sa quanto ne avrebbe bisogno! In conclusione, con questo libro Bertaglio ha attraversato una frontiera oltre la quale lo seguiremo volentieri: da chi sta in difesa per la carne, a chi è difensore della carne.

(Giuseppe Pulina)

Andrea Bertaglio, nato nel 1979, si occupa di temi ambientali e sociali dalla metà dello scorso decennio. Laureato in sociologia e collaboratore della «Stampa», è convinto che non ci possano essere soluzioni ai problemi ecologici senza modificare gli stili di vita. In questi ultimi anni si è particolarmente dedicato a studiare gli impatti ambientali, culturali e socio-economici della produzione di cibo, soprattutto nel settore zootecnico.

Tra i suoi libri ricordiamo "Generazione decrescente" e "Medicina ribelle", pubblicati entrambi dall'Età dell'Acquario.



Editore: Lindau

Autore: Andrea Bertaglio

Pagine: 144

Prezzo 14,00 €

Studio PURE: carne e latticini fanno bene a cuore e longevità

È tempo di rivedere le nostre convinzioni su certi cibi e soprattutto le principali linee guida nutrizionali, ossessionate dalla presenza di grassi. Lo ribadisce lo studio PURE, presentato durante l'ultimo congresso dei cardiologi europei, per cui carne e latticini fanno bene a salute e longevità del cuore.

Le nuove linee guida nutrizionali devono essere aggiornate, soprattutto quando sconsigliano a priori **carni** e **latticini**. Parola di cardiologi. Che, riuniti durante l'ultimo congresso europeo di cardiologi tenutosi a Monaco di Baviera, riconfermano attraverso lo studio *Prospective Urban Rural Epidemiological (PURE)* quanto già fatto presente lo scorso anno: per avere un cuore in buona salute non bisogna eliminare dalla propria dieta **bistecche** e **formaggi**. Al contrario, è necessario seguire una **alimentazione completa**, che come tale includa ogni alimento nelle giuste quantità.

È passato esattamente un anno da quando, in seguito al loro congresso di Barcellona, i **cardiologi europei** presero nettamente posizione contro le **linee guida nutrizionali** che imprudentemente portano ad escludere **carne, latte e formaggi** dalla propria dieta (magari di bambini ed anziani), ma il messaggio resta lo stesso: **bisogna rivedere alcuni luoghi comuni sull'alimentazione**. L'anno scorso la notizia fece scalpore perché a finire sotto accusa, invece dei soliti **carni e salumi**, furono forse per la prima volta in modo così esplicito da parte di esperti della salute "pane, pasta e dintorni". E quest'anno l'appello a dare fine all'**ossessione contro i grassi**, a loro volta importanti in una dieta equilibrata, si fa ancora più chiara.

"È necessario riconsiderare il pensiero su ciò che costituisce una dieta di alta qualità per una popolazione globale", ha dichiarato il professor **Salim Yusuf**, autore principale della ricerca **PURE** e direttore del *Population Health Research Institute (PHRI)* presso la **McMaster University di Hamilton**, in Canada: "Ad esempio, i

nostri risultati mostrano che i latticini e la carne sono utili per la salute e la longevità del cuore. Il che differisce dagli attuali consigli dietetici."

Le raccomandazioni sulle abitudini alimentari e i **luoghi comuni** che hanno generato sono basati su **studi condotti decenni fa** sulla popolazione delle nazioni più ricche, spiegano i ricercatori, mentre ad oggi non c'è un'idea chiara su ciò di cui si nutre la popolazione mondiale. Oggi sia i **prodotti carni** che quelli lattiero-caseari **sono molto diversi**, rispetto a quelli degli anni addietro, così come sono lo stile di vita e i gusti delle persone.

Per lo studio **PURE**, il professor Yusuf e il suo team hanno esaminato il legame tra dieta e salute cardiaca di circa **140.000 persone** in buona salute e **fra i 35 e i 70 anni di età**, che per questa ricerca sono state **seguite clinicamente per oltre 9 anni**. Durante questo periodo, 6.821 persone sono morte di una malattia cardiovascolare e 5.466 hanno avuto gravi problemi sempre di tipo cardiovascolare come **infarto, ictus e insufficienza cardiaca**. I risultati sono stati pubblicati anche su *The Lancet*.

"Le persone che hanno consumato una dieta a base di frutta, verdura, noci, legumi, pesce, latticini e carne hanno avuto il più basso rischio di malattie cardiovascolari e morte prematura", spiega dottor **Andrew Mente**, co-autore dello studio e anch'egli ricercatore presso il PHRI: "Per quanto riguarda la carne, abbiamo scoperto che quando non trasformata è associata al beneficio". I risultati del **PURE** ribadiscono poi che dovremmo **limitare invece la quantità di carboidrati raffinati**.