

# Grande successo a Lamezia Terme per il convegno sull'alimentazione vegetariana e vegana

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



**LAMEZIA TERME (CZ), 13 APRILE 2015** - Siamo vegetariani, carnivori o onnivori? La carne è cancerogena? Il latte fa male? Qual è la dieta più adatta per il genere umano? Di questo si è discusso nel corso del convegno "Full Vegan Jacket", svoltosi domenica 12 aprile presso il Grand Hotel di Lamezia Terme. L'incontro è stato organizzato dal Comitato provinciale di Catanzaro Csen (ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni) e ha avuto come relatore il nutrizionista Giuseppe Musolino. Tantissimi i partecipanti da tutto il sud Italia. [MORE]

"L'uomo è spesso classificato come onnivoro - ha spiegato il dottor Musolino - In realtà sarebbe più corretto dire che siamo potenzialmente onnivori, nel senso che possiamo mangiare e digerire sia cibi di origine vegetale che cibi di origine animale, ma nonostante ciò tendiamo a evitare certi alimenti. Si chiamano culture alimentari. Ad esempio noi non ci nutriamo di ratti e insetti mentre tante altre comunità nel mondo lo fanno. Al contrario noi mangiamo il maiale mentre i musulmani lo evitano; noi mangiamo il vitello mentre per gli indiani la vacca è sacra; noi mangiamo il cavallo mentre gli inglesi lo disdegnano".

Il convegno è stato incentrato in particolare sulle problematiche dell'alimentazione vegetariana e vegana, assurte negli ultimi tempi a popolarità

sempre maggiore. “La dieta vegetariana che ancora preveda l’assunzione di uova, latte e derivati presenta tanti aspetti positivi - ha continuato Musolino - e se questo può andare di pari passo con motivazioni etiche legate al rispetto per gli animali, tanto meglio. Sono le estremizzazioni a essere pericolose, soprattutto quando diventano strumento di demonizzazione verso questo o quell’alimento. Esattamente quello che sta succedendo in questi ultimi tempi, in cui a rotazione si attacca ora la carne, ora il latte, ora il glutine, ora i legumi”.

A lungo ci si è soffermati sul concetto che un alimento come la carne possa essere o meno adatta per l’essere umano. “Sostenere che la carne è un cibo inadatto all’uomo è inesatto dal punto di vista scientifico. I resti fossili ci indicano che siamo stati vegetariani per almeno i primi due milioni di anni della nostra esistenza. Ci cibavamo principalmente delle parti sotterranee delle piante. Alimenti quindi assai ricchi di fibra, il che comportava che per ricavare i nutrienti necessari si ingerissero volumi di cibo molto grossi, e ciò richiedeva uno sviluppo di grandi masse intestinali. Questo impediva qualsiasi prospettiva di sviluppo, perché apparato digerente e cervello sono in competizione, per cui continuava a permanere una struttura “scimmiesca”: cranio piccolo, cervello poco sviluppato, apparato digerente ingombrante per digerire il grande carico di cellulosa. Solo nel momento in cui abbiamo incontrato sul nostro cammino evolutivo la carne è stato possibile cambiare alimentazione e dare il via alla riduzione dell’apparato digerente e allo sviluppo del cervello. È stato questo a far partire l’evoluzione da Homo a Uomo”.

Un largo spazio è stato infine dedicato all’analisi del “China Study”, il libro che più di ogni altro ha dato in questi ultimi tempi spinta al movimento vegano. “Si tratta di una lettura spinosa – ha tenuto ad avvertire Musolino - È un testo che va letto con grande capacità di analisi critica, perché ricco di spunti interessanti ma anche di tendenziosità e inesattezze. Quando si parla di scienza, la partigianeria deve essere messa da parte, bisogna spogliarsi di qualunque pregiudizio e analizzare ogni aspetto con la massima imparzialità”.

**Giovanni Carbone** (notizia segnalata da

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/grande-successo-a-lamezia-terme-per-il-convegno-sull-alimentazione-vegetariana-e-vegana/78784>