

Mac Danzig, vegan, campione mondiale di lotta | 13/05/2008



Un'intervista a Mac Danzig, vegan da anni e campione di lotta "King of the Cage".

Cosa ti ha fatto decidere di diventare vegan? Da quanto tempo lo sei?

Da che ho memoria, ho sempre provato un profondo rispetto e interesse per la natura e gli animali. Penso di averlo proprio nel sangue. Sono cresciuto in una famiglia povera rispetto allo standard americano e sono stato abituato a mangiare tutto quel che potevamo permetterci. Mi ricordo che a 13 anni ho visto un camion in autostrada pieno di maiali diretti al macello. Uno di loro mi ha guardato negli occhi, e siamo stati un po' di tempo a fissarci. E' uno dei momenti piu' tristi di cui ho ricordo. C'era cosi' tanta intelligenza e sentimento in lui, eppure era li', mandato incontro a una morte terribile.

Solo raggiunti i vent'anni, e ottenuto un lavoro in un rifugio per animali in Pennsylvania chiamato Ooh-Mah-Nee Farm, ho finalmente iniziato a conoscere persone vegan e da li' ho capito l'importanza di questa scelta e quante alternative esistono ai prodotti animali. Ho seguito un'alimentazione vegan per un anno, ma una volta iniziati gli allenamenti a tempo pieno, ho dato retta a quel che dicevano certe persone, e ho ricominciato a mangiare pollo, perche' pensavo di aver bisogno di un qualche tipo di proteine animali per essere un atleta di successo. Era una pazzia, perche' la mia dieta per il resto era ancora vegan, eccetto per tre pasti alla settimana a base di pollo. Non mi convinceva. Circa due anni fa, ho letto un articolo di Mike Mahler su un sito animalista. Nell'articolo Mike spiegava in dettaglio la sua dieta vegan durante gli allenamenti, e mi sono detto: "Ecco, posso farlo anch'io!". E sono tornato vegan al 100%, e non me ne sono mai pentito. Mi sento benissimo.

Essere vegan ti ha aiutato nell'allenamento, e a mantenerti nella tua classe di peso?

Assolutamente si'. Quando ho deciso di diventare vegan, sono riuscito a mantenere la mia classe di peso di 155 libbre in modo molto piu' facile, senza perdere un grammo di muscoli. Sono piu' magro di prima, e ho molta piu' energia di prima.

Quali sono i tuoi cibi preferiti in generale, e cosa mangi quando ti alleni?

Quando non mi alleno, mangio i gelati Soy Delicious e i biscotti al cioccolato. Qui a Los Angeles ci sono dei meravigliosi ristoranti vegan, come Native Foods, che fanno una pizza vegan grandiosa. Quando mi alleno, mangio molto riso integrale, tofu, avena, e naturalmente molta verdura e frutta.

Cosa diresti ai tuoi fans che stanno pensando di diventare vegetariani ma non sanno da dove iniziare?

Gli direi che e' piu' facile di quel che si pensa. Credo che una delle cose migliori che si possano fare come primo passo verso la scelta vegetariana sia di eliminare tutti i latticini. Troppa gente smette di mangiare carne e poi si rimpinza di latticini per compensare. E poi si chiedono perche' stanno peggio di prima. Io consiglio invece di eliminare i latticini e mangiare molti cereali e verdura, e da li' ci si rende conto presto di non aver bisogno nemmeno degli altri prodotti animali.

Qual e' il tuo messaggio ai giovani che stanno iniziando a capire qualcosa di piu' sui diritti animali?

Se davvero vi importa degli animali, fate qualcosa. Che sia un aiuto pratico agli animali in difficolta', o piu' teorico di educazione e informazione, fatelo. Non ha importanza che cosa farete poi nella vita, potrete sempre usare la vostra voce per informare le altre persone e aiutare la causa. Parlate con sicurezza delle cose in cui credete, e non cercate di cambiare le persone con la forza. Invece, informatele quando sembrano curiose e vogliono saperne di piu' sui diritti animali e sulla scelta vegetariana. Non sono tutti cattivi - molti di loro sono solo ignoranti e possono davvero voltare pagine se gli fate vedere come. Ricordate solo che la vita e' troppo breve per aspettare. Uscite fuori e fate volontariato. Non c'e' nulla che dia piu' soddisfazione che aiutare un animale che ne ha bisogno.

<http://www.agireora.org/>