

Corso di aggiornamento in nutrizione umana:

Il vegetariano

19 -20 aprile 2008

Verona - Centro Carraro

Dott.

Riccardo Trespidi

- La scelta
vegetariana
oltre la
nutrizione

Articolo 5

- - Educazione alla salute e rapporti con l'ambiente
- **Il medico** è tenuto a considerare l'ambiente nel quale l'uomo vive e lavora quale fondamentale determinante della salute dei cittadini. **A tal fine il medico è tenuto a promuovere una cultura civile tesa all'utilizzo appropriato delle risorse naturali, anche allo scopo di garantire alle future generazioni la fruizione di un ambiente vivibile.** Il medico favorisce e partecipa alle iniziative di prevenzione, di tutela della salute nei luoghi di lavoro e di promozione della salute individuale e collettiva.

**FEDERAZIONE NAZIONALE
DEGLI ORDINI DEI
MEDICI CHIRURGHI E DEGLI
ODONTOIATRI**

**CODICE DI
DEONTOLOGIA
MEDICA**



- Il mondo è un grande ristorante.....

QuickTime™ e un
decompressore

sono necessari per visualizzare quest'immagine.

Ristorante Mondo

- Sulla terra vivono quasi sette miliardi di esseri umani
- Nel mondo in un anno sono allevati: 16 miliardi di polli, 1,5 miliardi di bovini, un miliardo di maiali, un miliardo di pecore e capre, e sono pescati decine di miliardi di pesci (130 milioni di tonnellate)

Ristorante Italia

- In Italia, gli animali “da reddito” allevati ogni anno raggiungono cifre a moltissimi zeri: nel 2000, circa **500 milioni di polli da carne**, **40 milioni di galline ovaiole**, **50 milioni di tacchini e altri volatili**, **12,5 milioni di pecore e capre** (fra cui circa 3 milioni di agnelli e capretti “da festa”) , **10 milioni di conigli**, **8,3 milioni di maiali** (fra cui 560.000 scrofe da riproduzione), **7,2 milioni di bovini** (fra cui 4,3 milioni di vacche da latte), **320.000 cavalli**, **190.000 bufali**. Tutto compreso, si supera di molto il **mezzo miliardo di macchine**

Ristorante Italia

- Gli animali rendono da vivi e soprattutto da morti. Quelli italiani, in cambio di **circa 12 milioni di tonnellate di mangimi**, hanno prodotto nel 2000, a titolo di esempio:
1 milione di tonnellate di carne avicola,
11 miliardi di uova,
880.000 tonnellate di carne bovina,
1,1 milioni di tonnellate di carne suina,
240.000 tonnellate di carne cunicola,
45.000 tonnellate di carne ovicaprina,
12,5 milioni di tonnellate di latte

mondo

- Nel 1961 il fabbisogno complessivo di carne nel mondo era di **71** milioni di tonnellate
- Nel 2007 si stima che sia arrivato a **284** milioni di tonnellate.

Il grano è impazzito e il mondo ha fame

Aprile 2008

- Che cosa c'è dietro la crisi alimentare mondiale? Negli ultimi anni i prezzi di grano, mais, riso e altri ingredienti di base della dieta umana sono triplicati.....
- La causa principale è l'avanzare dei cinesi che mangiano carne, ovvero del crescente numero di individui delle economie emergenti che per la prima volta sono abbastanza ricchi da potersi nutrire come gli occidentali.....

mondo ha fame

Aprile 2008

- Poichè per produrre una bistecca che fornisce **100** calorie occorre una quantità di mangimi animali pari a **700** calorie, questo semplice cambiamento nel regime alimentare umano comporta un aumento della domanda complessiva di cereali.

Paul Krugman

professore di economia e di relazioni internazionali all'Università di Princeton

La crescita dei prezzi alimentari

Le variazioni di prezzo sono calcolate considerando 100 il prezzo medio nel biennio 1998-2000



I costi dei cereali

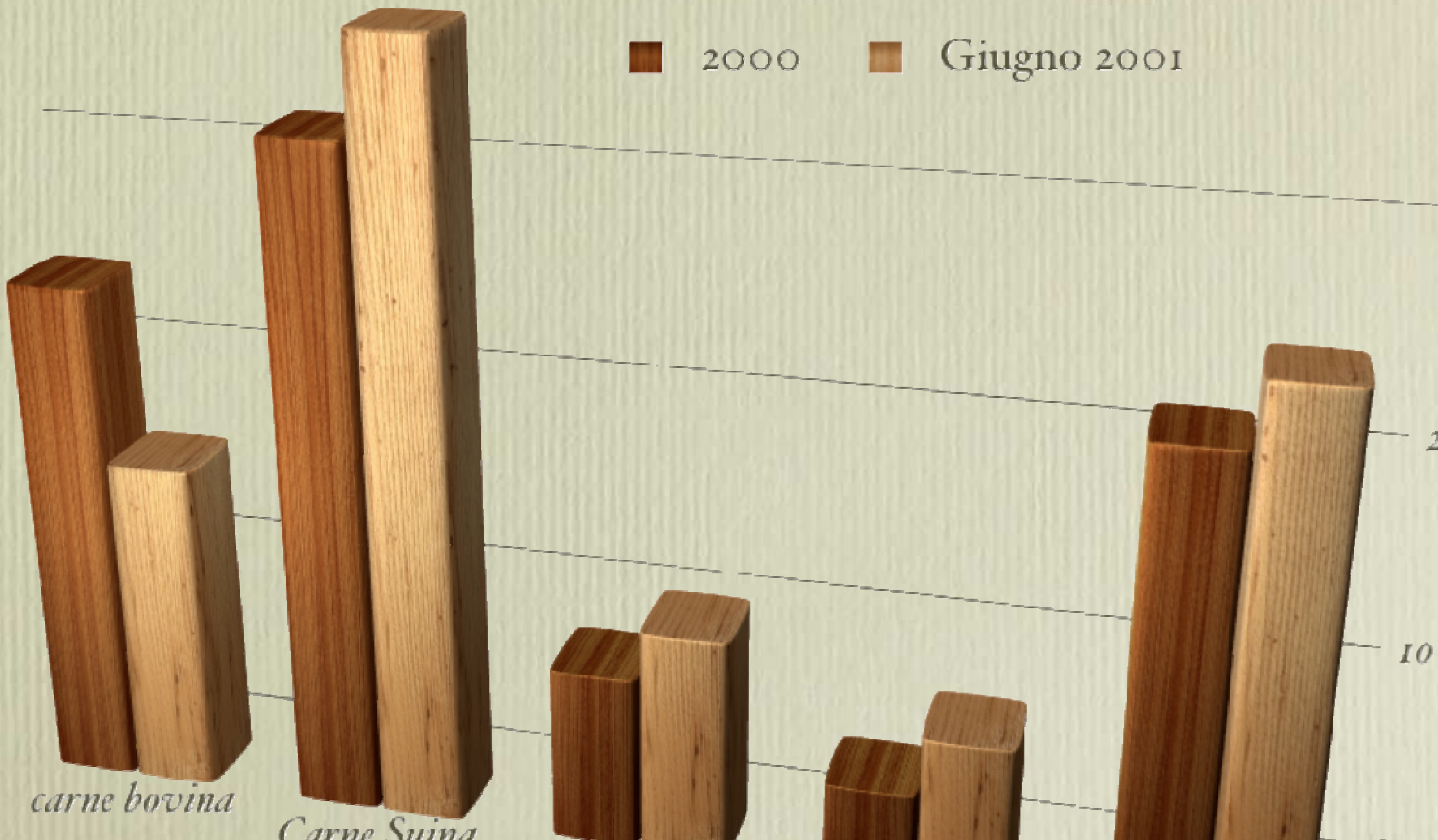
L'aumento dei prezzi tra Marzo 2007 e Marzo 2008



- Mucca Pazza
- Aviaria
- Zoonosi

Hanno ridotto il consumo di
carne?

Prima e dopo mucca pazza



PUSHKAR



NOTICE BOARD

FOR FOREIGNERS

1. STRICTLY PROHIBITED ARE DRUGS,
ALCOHOL NON VEG. FOOD.
2. SHOES, SANDALS, SLEEPERS ARE TO BE
40 FEET FROM STAIRS OF THE LAKE.
3. PHOTOGRAPHY IS NOT ALLOWED OF
BATHING GHAT.
4. TAKE CARE OF YOUR GOODS.
5. PLEASE RESPECT THE HINDU RELIGION
FOLLOW THE ABOVE REGULATION.

Kishor

SHREE TEERTH GURU PUSHKAR PUROHIT
SANGH TRUST OFF. BRAHMA GHAT PUSHKAR.

Non solo salute!!!!

La scelta vegetariana è

- Etica
- Ecologica
- Economica
- Sociale

Etica

• **Pitagora (571-497 a.C.):**

- Coloro che uccidono gli animali per cibarsene saranno più inclini a torturare ed uccidere i loro simili.
- Amici miei, evitate di corrompere il vostro corpo con cibi impuri; ci sono i campi di frumento, mele così abbondanti da piegare i rami degli alberi, uva che riempie le vigne, erbe gustose e verdure da cuocere; ci sono il latte e il miele odoroso di timo; la terra offre una gran quantità di ricchezze, di alimenti puri, che non provocano spargimento di sangue né morte. Solo gli animali soddisfano la loro fame con la carne, e neppure tutti: infatti cavalli, bovini e ovini si nutrono di erba."

Pitagora (470 - 120 a.C.).

- Vi state chiedendo perché Pitagora si astenesse dal mangiare carne? Io, da parte mia, mi domando piuttosto per quale ragione e con quale animo un uomo, per primo, abbia potuto avvicinare la sua bocca al sangue coagulato e le sue labbra alla carne di una creatura morta; come abbia potuto mettere sulla propria mensa dei cadaveri di animali e definire cibo e nutrimento quegli esseri che fino a poco prima muggivano o belavano, si muovevano, vivi. Come abbia potuto sopportare la vista del massacro, la gola squarciata, la pelle scuoiata, gli arti staccati; sopportare il cattivo odore... come abbia fatto a non provare ribrezzo a contatto delle piaghe degli altri esseri succhiandone addirittura succhi e siero dalle ferite...! L'uomo non si nutre certo di leoni e di lupi per autodifesa... ma, al contrario, uccide creature innocue, mansuete, prive di pungiglioni o di zanne. Per un pezzo di carne, l'uomo le priva del sole, della luce, della durata naturale della vita alla quale hanno diritto per il fatto di essere nate. Se sostenete che la natura vi ha destinato questo tipo di nutrimento, ebbene, allora uccidete voi stessi, da soli, quel che volete mangiare,

Vegetariani Famosi

- Leonardo Da Vinci
- G. B. Shaw
- Gandhi
- A. Einstein
- L. N. Tolstoj
- Marguerite Yourcenar

I Simpson (Lisa)



- Le terre destinate all'allevamento del bestiame costituiscono il **30 per cento** delle terre emerse non ricoperte da ghiacci del pianeta.

- La produzione di bestiame è responsabile di **un quinto** delle emissioni di gas serra della Terra, più di quelle emesse dai trasporti nel loro complesso.

Fame e Opulenza

- Benchè **1 miliardo** di persone di questo pianeta soffrono la fame o sono affette da malnutrizione, la maggior parte dei raccolti di mais e soia coltivati finiscono a nutrire il bestiame, maiali e galline.
- Tutto ciò malgrado la dispersione di energia che serve per produrre carne.
- **Da 7 a 10 kg. di proteine vegetali servono**

Fame e Opulenza

- 1 acro di terra (4046 metri quadrati) produce:



18144 Kg di patate

113 Kg di carne di manzo

H₂O



H2O

- Sul nostro pianeta **1 miliardo e 200 milioni di persone** non hanno accesso a fonti di acqua pulita e a servizi igienici (FAO)
- Gli Stati Uniti utilizzano il **70% dell'acqua usata in tutto il mondo**. Con L' Europa si arriva al 90%.

H2O

- Per 1 kg di carne di manzo servono **100.000** litri di acqua
- Per un chilo di grano servono **900** litri di acqua
- Per un chilo di patate servono **500** litri di acqua

Sprechi inutili e dannosi....

- il **20%** delle risorse utilizzate nel settore agricolo dai Paesi ricchi è attualmente impiegato per la produzione di vegetali direttamente consumabili dagli uomini, mentre il restante **80%** serve al nutrimento degli animali allevati.
- Secondo lo "State of the world" del World Watch Institute, se soltanto gli Stati Uniti diminuissero della metà il consumo di carne, ogni anno risparmierebbero **105 milioni** di tonnellate di cereali: una quantità sufficiente

Sprechi inutili e dannosi....

- **In Italia** gli animali da allevamento producono annualmente circa **100 milioni di quintali** di deiezioni, ad alto contenuto di metalli pesanti, che possono provocare fitotossicità, con grave inquinamento da nitrati e nitriti per le falde acquifere.

Sprechi inutili e dannosi....

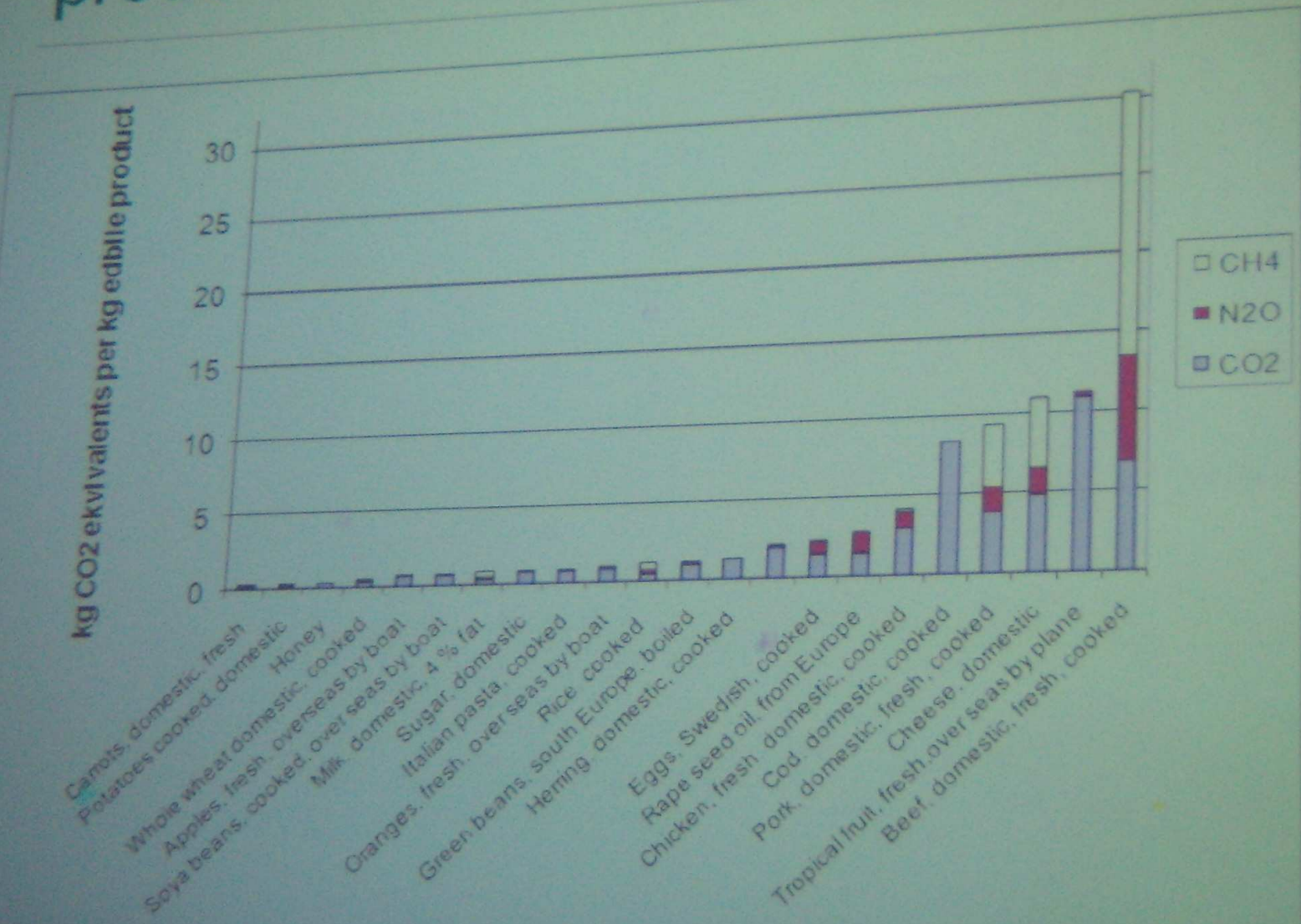
- Le conseguenze più drammatiche del consumo di latte e carne si verificano nel Terzo Mondo: il disboscamento operato per far posto agli allevamenti destinati a fornire proteine animali all'Occidente ha distrutto in pochi anni oltre **10 milioni** di ettari di foresta pluviale. Nella foresta Amazzonica l' **88%** dei terreni disboscati è stato adibito a pascolo

Effetto Serra

- Il **metano** è il secondo gas che contribuisce all'effetto serra: il clima diventa ogni anno più caldo (le previsioni parlano di un aumento medio della temperatura fino a 4°C nei prossimi cinquant'anni), provocando una serie a catena di catastrofiche conseguenze (Myers, 1998). Secondo uno studio del 2004 dell'agenzia per la protezione ambientale degli Stati Uniti (EPA), **i più grandi produttori mondiali di**

Emissions of GHG:s for 22 food products

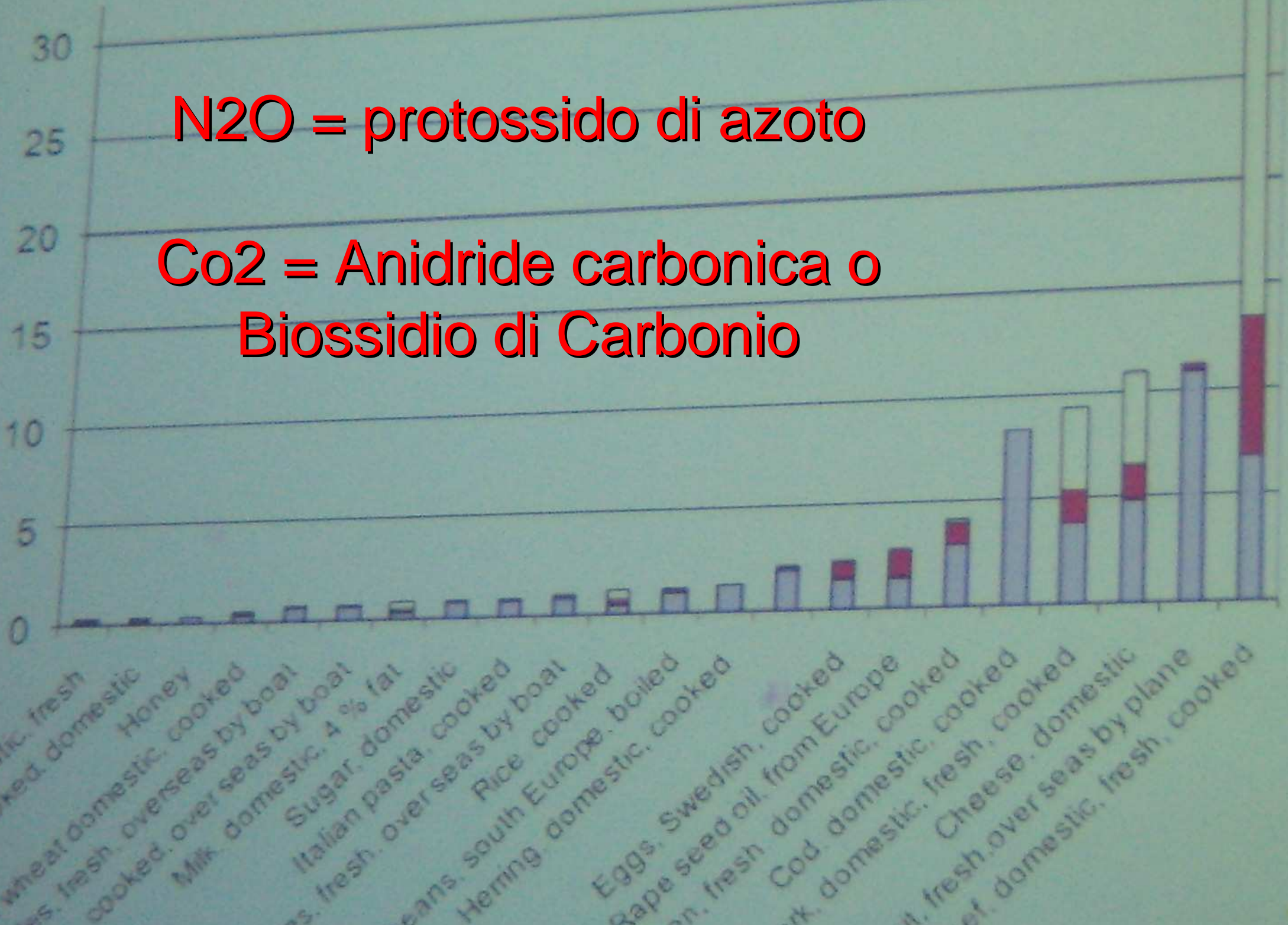
GHG (greenhouse gas) Gas che provocano l'effetto serra



CH4 = metano

N2O = protossido di azoto

Co2 = Anidride carbonica o
Biossidio di Carbonio



- Niente amici con l'insalata...

QuickTime™ e un
decompressore
sono necessari per visualizzare quest'immagine.

- Meglio senza amici, piuttosto di sentirsi responsabili di tanta sofferenza.....

QuickTime™ e un
decompressore
sono necessari per visualizzare quest'immagine.

- La Terra Divorata