



ADDIO BISTECCA: NON SI VIVE DI SOLA CARNE

ALIMENTAZIONE – In Italia, circa sette milioni di persone hanno deciso di non mangiare proteine animali. Per vivere meglio e soprattutto sentirsi più vicini a Dio

di **Agnese Pellegrini**

Addio bistecca, arrosti e pollo allo spiedo: cresce il popolo dei “no-carne”. Chi per ragioni salutistiche, chi con motivazioni ideali e ora perfino religiose. Fatto sta che i vegetariani aumentano soprattutto tra i giovani: ragazzi tra i 25 e i 34 anni, con la voglia di aiutare il nostro pianeta. E sono in tanti a seguire la “dieta veg” «perché così si sentono più vicini a Dio e in armonia con il creato. Una tendenza che pesca nella tradizione della Chiesa», afferma il teologo, padre **Guidalberto Bormolini**. Secondo san Clemente: «Coloro che fanno uso dei cibi più frugali sono anche più forti,

più sani e più generosi. E non solo sono più robusti, ma anche più saggi». In effetti, come sostengono i responsabili dell'Associazione cattolici vegetariani (Acv), certi cibi possono facilitare il raggiungimento di uno stato meditativo, perché favoriscono un **battito cardiaco** regolare e una respirazione tranquilla.

Al contrario, altri alimenti nuocciono alla castità che è alla base di un'autentica esperienza spirituale. Spiega la presidente dell'Acv, **Marilena Bogazzi**: «Il nostro obiettivo è anche quello di riconciliarci con Dio e con le sue creature». Un tema, questo, che è stato al centro del convegno nazionale che



PADRE GUIDALBERTO BORMOLINI
scrittore e studioso di Antropologia teologica.

IN 5 PUNTI

Nel vegetarianismo si possono distinguere diverse pratiche alimentari, tutte però accomunate dalla rigorosa esclusione della carne di qualsiasi animale.

1 LATTO-OVO-VEGETARIANO

Esclude gli alimenti che derivano dall'uccisione diretta di animali sia terrestri sia marini, quali carne, pesce, molluschi e crostacei; ammette qualunque alimento vegetale, i prodotti animali indiretti (latte, uova), alghe, funghi (di cui fanno parte i lieviti) e batteri (come i fermenti lattici).

2 VEGANO

Esclude tutti gli alimenti di origine animale e ammette quelli vegetali, oltre ad alghe, funghi e batteri.

3 CRUDO-VEGANO

Ammette cibi vegetali non sottoposti a trattamenti termici oltre i 40 °C (è ammessa l'essiccazione).

4 FRUTTISTA

Mangia solo frutta, frutta secca e semi, ortaggi, pomodori, peperoni, zucchine...

5 CATTOLICI-VEGETARIANI

Sono gli aderenti all'Associazione cattolici vegetariani (Acv): CATTOLICIVEGETARIANI.IT; tel. 347/64.66.50, 393/12.86.023), presente in quasi tutte le Regioni.

LA DIETA LATTO-OVO-VEGETARIANA È BILANCIATA E PUÒ ESSERE SEGUITA DA TUTTI. NON COSÌ, PERÒ, I REGIMI PIÙ RIGIDI CHE AMMETTONO SOLO FRUTTA E VERDURA

L'Acv ha organizzato ad Ancona, insieme a **monsignor Edoardo Menichelli**, arcivescovo della diocesi marchigiana, che ha ammonito: «L'uomo è chiamato a custodire e riconsegnare il creato».

PERCHÉ FA BENE. In realtà, a parte le istanze etiche e spirituali, i medici non sono concordi sui vantaggi dell'alimentazione vegetariana, anche se certamente è auspicabile una riduzione del consumo di carne. D'altra parte, molti dietologi e nutrizionisti sostengono che il regime latto-ovo-vegetariano è praticabile e bilanciato. Una dieta ricca di alimenti vegetali, inoltre, può diminuire notevolmente i rischi di incorrere in obesità, patologie legate al sistema cardiovascolare, ipertensione arteriosa, diabete e perfino in alcune forme di tumore. Eliminando carne e pesce, poi, si evita di ingerire le sostanze tossiche e inquinanti presenti nella catena alimentare, o addirittura i farmaci **anabolizzanti** usati nei mangimi.

ATTENZIONE AGLI ESTREMISMI. Esistono però altre forme di vegetarianismo molto più radicali. Accanto, infatti, ai vegani, che escludono anche latte, uova e derivati, ci sono i crudisti o i fruttisti. Per questi regimi alimentari, il rischio è quello di non essere in grado di assumere tutti i nutrienti necessari al nostro organismo. Oltre alle carenze di ferro (con conseguenti anemie), attenzione alla mancanza di calcio, vitamina D e **vitamina B12**, la cui carenza comporta: vertigini, difficoltà di concentrazione e debolezza. ●

Per approfondimenti vi invitiamo a leggere **BenEssere** di novembre.



A SOLO
2,90
EURO

IN EDICOLA QUESTO MESE

ALLA RICERCA DI BENESSERE

In edicola e in parrocchia è arrivato il mensile **BenEssere. La salute con l'anima**, 156 pagine di notizie che aiutano a mantenerci in forma grazie ai consigli degli specialisti, alla cucina della **salute**, alla ricerca di un **sano equilibrio interiore**. Questo e altro su **BenEssere** di novembre a solo **2,90 euro**.

IN QUESTO NUMERO PARLIAMO DI:



INFLUENZA: GIOCHIAMO CON ANTICIPO

Ogni anno nuovi virus ci costringono a letto. Grazie a una buona prevenzione, possiamo limitare i danni e se proprio arrivano febbre e tosse, prima degli antibiotici, ci sono i rimedi naturali.

PSICOLOGIA: ESSERE UMILI FA BENE

"Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli", recita il Vangelo delle Beatitudini. Un premio che tocca la vita terrena.