Redazione Omnis*magazine*
Via del Battirame, 6/3a · 40138
Bologna - Italy
Tel +39 051 531800
E-mail: redazione@omnismagazine.com
Website: www.omnismagazine.com

TESTO E FOTO DI

Pamela Polvani

Le ragioni dei vegani

Nato nel 1944 il movimento si è rapidamente espanso nel mondo. In Italia raccoglie il 5,4% degli abitanti

E' cosa nota che la dieta vegana è una variante di quella vegetariana.
Se i vegetariani si limitano a non mangiare carne e pesce, i vegani si astengono da tutti i cibi che contengono prodotti di derivazione animale quali latte, formaggi, uova, miele... Da qui partono numerose varianti e sfumature di dieta, fino ad arrivare all'assolutismo che porta il vegano puro anche al di là delle abitudini alimentari: infatti egli non usa abiti di lana e seta, scarpe, borse e divani di pelle, o cosmetici testati sugli animali. Cioè tutto ciò che ha una derivazione di origine animale viene escluso non solo dalla dieta ma anche dallo stile di vita del vegano.
Secondo i più recenti dati Eurispes il 5,4% degli italiani è vegetariano, in calo rispetto al 2018 dello 0,8%; e il 4,9% ha sperimentato e poi abbandonato tale stile alimentare. Mentre l'1,9% è vegano (+1% rispetto al 2018). Complessivamente si conferma che fra vegani a vegetariani la popolazione italiana è stabile negli ultimi sei anni. Pertanto le diete vegetariana e vegana sono considerate a tutti gli effetti abitudini alimentari consolidate e ben radicate nel nostro Paese.
La storia del movimento del veganesimo ha una precisa data d'inizio: il primo novembre 1944. A Leicester, Donald Watson, un insegnante inglese, fondò la *Vegan Society* insieme a un gruppo di persone fuoriuscite dalla *Vegetarian Society* (nata nel 1847 sempre in Inghilterra). Vegetariani e vegani si erano divisi sul tema dei diritti degli animali: per i secondi anche l'allevamento costituiva una forma di violenza nei loro confronti. A distinguere la filosofia vegana da quella vegetariana c'era una diversa concezione del valore delle vite degli animali. Sostanzialmente l'ideologia vegana sostiene che gli animali non sono inferiori all' uomo solo perché manca tra loro un legame di specie, e tutte le specie animali viventi sono moralmente uguali e hanno pari dignità (antispecismo).
Il termine Vegano (Vegan in inglese), di norma considerato una contrazione di Vegetariano (Vegetarian in inglese) in realtà intendeva richiamare il nome di un ristorante attivo a Londra già nel 1937 che serviva piatti esclusivamente vegetariani e portava l'affascinante nome di VEGA, la stella più luminosa della costellazione della Lyra.
Al di là delle convinzioni ideologiche sull'uguaglianza tra uomini e animali, i due punti principali su cui oggi si basano le argomentazioni dei vegani sono la maggiore sostenibilità ambientale delle diete *cruelty free* e le questioni di salute.
Se ci chiediamo se la dieta vegana sia salutare o abbia delle controindicazioni mediche, la risposta della scienza è semplice: mangiare vegano non fa male. Tuttavia va sempre controllata per garantire il giusto apporto delle sostanze nutrizionali necessarie ad un'alimentazione equilibrata. Difficile invece dire se la dieta vegana sia più salutare o meno di una dieta che prevede il consumo di carne e di derivati animali.
Il tema diventa più delicato quando si parla di bambini. Infatti è proprio sull' alimentazione vegana dei neonati che la comunità scientifica conserva maggiori diffidenze, soprattutto sulle alternative al latte materno.
Se quindi da un lato abbiamo le posizioni scientifiche sulla dieta vegana, dall'altro però ci si chiede se la cucina vegana possa essere "buona" o "cattiva". Ciò che conta in realtà è che oltre alla necessità di nutrirci, dobbiamo e possiamo farlo con gusto, perché la tavola è sinonimo di piacere e di vita.