CONSUMISMO:
L' IMPATTO GLOBALE DIETRO LE NOSTRE SCELTE ALIMENTARI

1. Quadro generale sulla situazione del primo mondo:
   1.1 Chi sono i cittadini dimezzati
   1.2 Come è definibile la nostra società

2. Lo sfruttamento delle risorse e del territorio
   2.1 Introduzione: la situazione del pianeta
   2.2 Delocalizzazione per massimizzare lo sfruttamento
   2.3 Principali fonti di inquinamento

3. Consumismo alimentare
   3.1 Sprechi e rischio di estinzione
   3.2 Nazioni grasse e nazioni magre

4. I danni alla salute dei prodotti di origine animale
   4.1 Analisi del contenuto
   4.2 I benefici di una alimentazione vegetale

5. Soluzioni e suggerimenti

DEFICIT CULTURALE ITALIANO

il 47 % degli italiani è
‘‘analfabeta di ritorno’’

OECD Skills Outlook 2013

Trovare difficoltà a comprendere un testo scritto significa cecità sociale, sordità sociale, significa l’incapacità di informarsi, vuol dire essere **cittadini dimezzati**. Tanta parte di quello che facciamo, anche nel privato quotidiano, è basato sulla lettura e sulla comprensione.

(Tullio De Mauro,
linguista)

Così in Europa

www.mollotutto.com selected files

Percentuale di spesa pubblica destinata a cultura e istruzione. Dati 2011

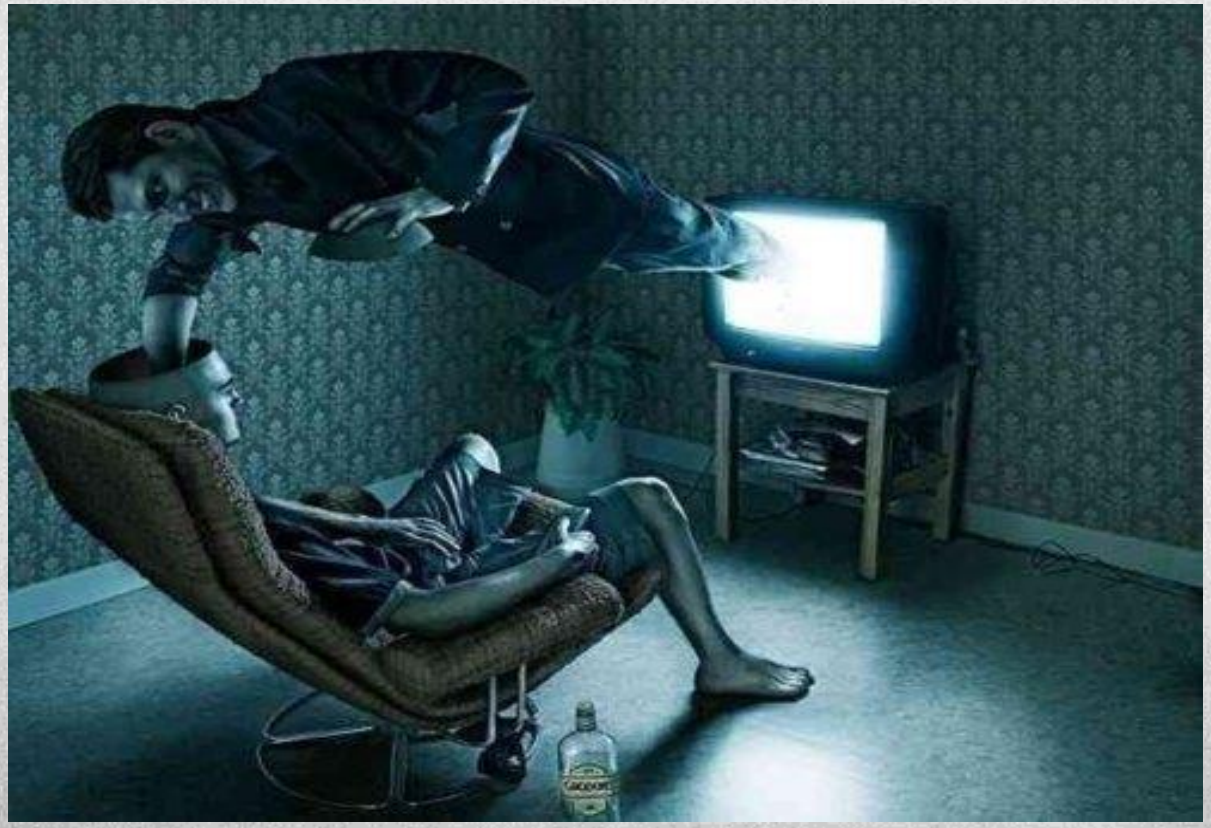
CULTURA	
Islanda	**7,4**
Estonia	5,0
Lettonia	4,2
Lussemburgo	4,0
Slovenia	3,7
Ungheria	3,5
Olanda	3,5
Spagna	3,3
Slovacchia	3,0
Rep. Ceca	2,9
Polonia	2,9
Norvegia	2,9
Danimarca	2,8
Cipro	2,8
Romania	2,7
Lituania	2,6
Svizzera	2,6
Francia	2,5
Belgio	2,4
EU-27	2,2
EA-17	2,2
Portogallo	2,2
Finlandia	2,2
Svezia	2,2
Bulgaria	2,1
Malta	2,1
Regno Unito	2,1
Austria	1,9
Germania	1,8
Irlanda	1,8
Grecia	1,2
ITALIA	**1,1**

ISTRUZIONE	
Svizzera	**17,9**
Estonia	16,9
Islanda	16,6
Cipro	15,6
Lituania	15,6
Lettonia	14,9
Malta	13,9
Danimarca	13,5
Regno Unito	13,4
Svezia	13,3
Slovenia	13,1
Portogallo	12,9
Polonia	12,8
Norvegia	12,6
Lussemburgo	12,1
Belgio	11,6
Olanda	11,6
Finlandia	11,6
Rep.Ceca	11,4
Austria	11,0
EU-27	10,9
Irlanda	10,9
Francia	10,8
Slovacchia	10,6
Spagna	10,5
Romania	10,5
Ungheria	10,4
Bulgaria	10,2
EA-17	10,1
Germania	9,4
ITALIA	**8,5**
Grecia	7,9

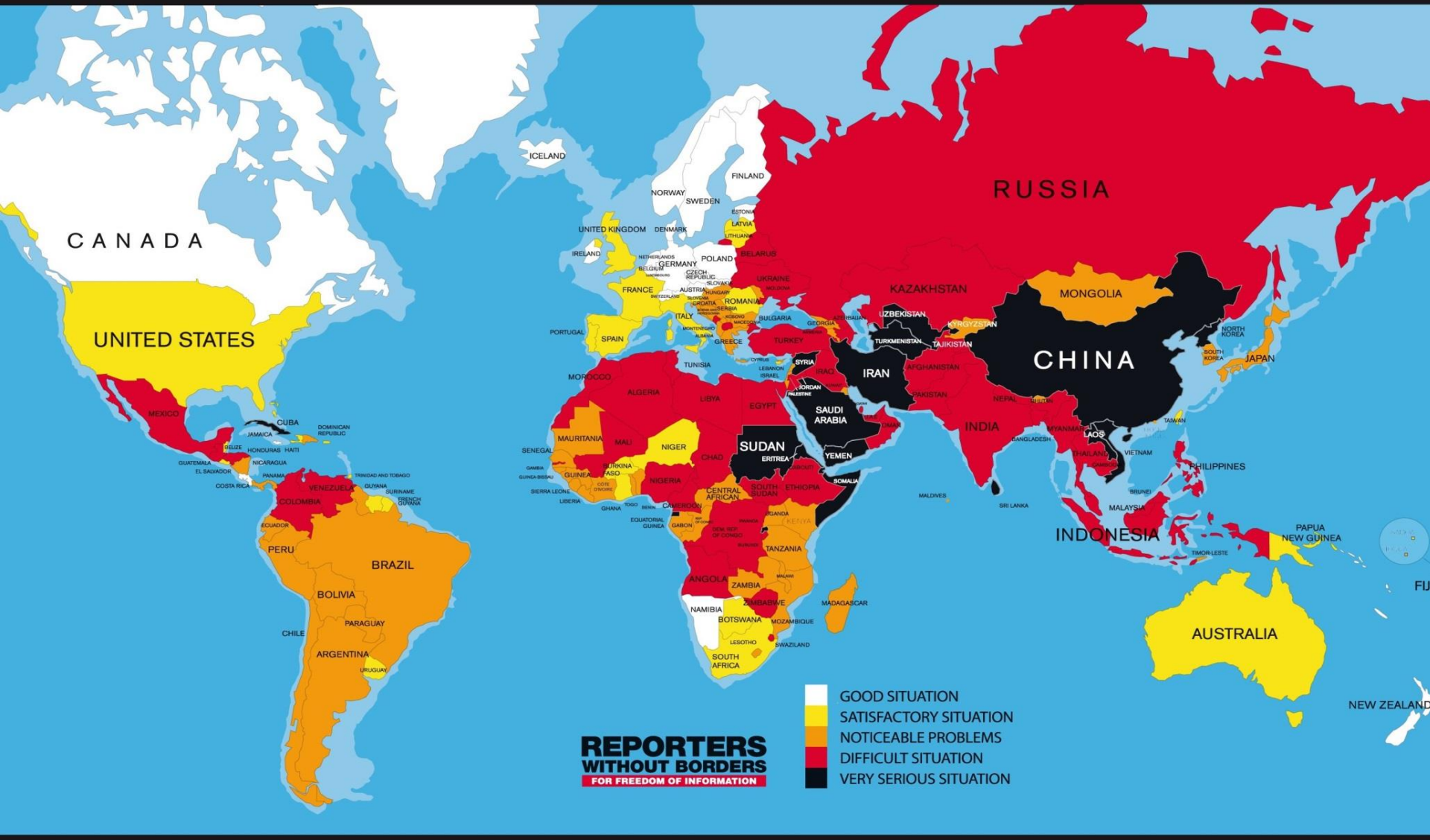
ANSA-CENTIMETRI

MASS MEDIA COME STRUMENTO DI MANIPOLAZIONE DI MASSA

L'80% degli italiani si informa attraverso la televisione



LIBERTA' DI STAMPA NEL MONDO 2013



ITALIA: 49° POSTO !

L'ODIERNA DISINFORMAZIONE

Nelle scienze della comunicazione la **disinformazione** è l'attività che mira a fornire e diffondere deliberatamente informazioni **false**, **fuorvianti** o **non oggettive**, **distorcendo** o **alterando** la realtà dei fatti allo scopo di **ingannare**, **confondere** o **modificare** le opinioni di qualcuno verso una persona, un argomento, una situazione, traendone spesso vantaggio.

Si tratta dunque di un'azione ingannevole che mira a convincere o persuadere qualcuno della menzogna o occultare la verità

10 STRATEGIE DI MANIPOLAZIONE

1-La strategia della distrazione
Deviare l'attenzione del pubblico dai problemi importanti e dei cambiamenti decisi dalle élites inondandoli di continue distrazioni e di informazioni insignificanti.
2- Creare problemi e poi offrire le soluzioni
Si crea un problema, con lo scopo che sia questo il mandante delle misure che si desiderano far accettare. (es. *creare una crisi economica per far accettare come un male necessario la retrocessione dei diritti sociali e lo smantellamento dei servizi pubblici*)
3-La strategia della gradualità
Per far accettare una misura inaccettabile, basta applicarla gradualmente, a contagocce, per anni consecutivi.
4- La strategia del differire
Un altro modo per far accettare una decisione impopolare è quella di presentarla come "dolorosa e necessaria", ottenendo l'accettazione pubblica, nel momento, per un'applicazione futura. E' più facile accettare un sacrificio futuro che un sacrificio immediato.
5- Rivolgersi al pubblico come ai bambini
Se qualcuno si rivolge ad una persona come se avesse 12 anni o meno, allora, in base alla suggestionabilità, lei tenderà, con certa probabilità, ad una risposta o reazione anche sprovvista di senso critico come quella di una persona di 12 anni o meno (es. le pubblicità)

6- Usare l’aspetto emotivo molto più della riflessione

Sfruttate l'emozione è una tecnica classica per provocare un corto circuito su un'analisi razionale e, infine, il senso critico dell'individuo. Inoltre, l'uso del registro emotivo permette aprire la porta d’accesso all’inconscio per impiantare o iniettare idee, desideri, paure e timori, compulsioni, o indurre comportamenti.

7- Mantenere il pubblico nell’ignoranza e nella mediocrità

Far si che il pubblico sia incapace di comprendere le tecnologie ed i metodi usati per il suo controllo e la sua schiavitù. (vedi scuole italiane, tra le ultime in EU)

8- Stimolare il pubblico ad essere compiacente con la mediocrità

Spingere il pubblico a ritenere che è di moda essere stupidi, volgari e ignoranti ...

9- Rafforzare l’auto-colpevolezza

Far credere all’individuo che è soltanto lui il colpevole della sua disgrazia, per causa della sua insufficiente intelligenza, delle sue capacità o dei suoi sforzi.

10- Conoscere gli individui meglio di quanto loro stessi si conoscono

Il sistema è riuscito a conoscere meglio l’individuo comune di quanto egli stesso si conosca. Questo significa che, nella maggior parte dei casi, il sistema esercita un controllo maggiore ed un gran potere sugli individui, maggiore di quello che lo stesso individuo esercita su sé stesso

Noam Chomsky

(linguista, matematico, professore, saggista politico)

LAVORARE PER CONSUMARE E COSUMARE PER LAVORARE

Consumismo: Il **consumismo** è un fenomeno economico/sociale tipico delle società industrializzate che consiste nell'acquisto indiscriminato di beni di consumo da parte della massa, suscitato ed esasperato dall'azione delle moderne tecniche pubblicitarie, per lo più inclini a far apparire come reali bisogni fittizi, al solo scopo di allargare continuamente la produzione.

OBSOLESCENZA PROGRAMMATA

L'**obsolescenza programmata** è una politica volta a definire il **ciclo vitale** di un prodotto in modo da renderne la vita utile limitata a un **periodo prefissato**. Il prodotto diventa così «inservibile» dopo un certo tempo in modo da giustificare l'entrata nel mercato di un modello nuovo.

OBSOLESCENZA PERCEPITA

L'**obsolescenza percepita** è una politica volta a definire il **ciclo vitale** di un prodotto in modo da renderne la vita utile limitata a un **periodo prefissato**. Il prodotto diventa «fuori moda» dopo un certo tempo in modo da giustificare l'entrata nel mercato di un modello nuovo.

1. Quadro generale sulla situazione del primo mondo:
   1.1 Chi sono i cittadini dimezzati
   1.2 Come è definibile la nostra società

2. Lo sfruttamento delle risorse e del territorio
   2.1 Introduzione: la situazione del pianeta
   2.2 Delocalizzazione per massimizzare lo sfruttamento
   2.3 Principali fonti di inquinamento

3. Consumismo alimentare
   3.1 Sprechi e rischio di estinzione
   3.2 Nazioni grasse e nazioni magre

4. I danni alla salute dei prodotti di origine animale
   4.1 Analisi del contenuto
   4.2 I benefici di una alimentazione vegetale

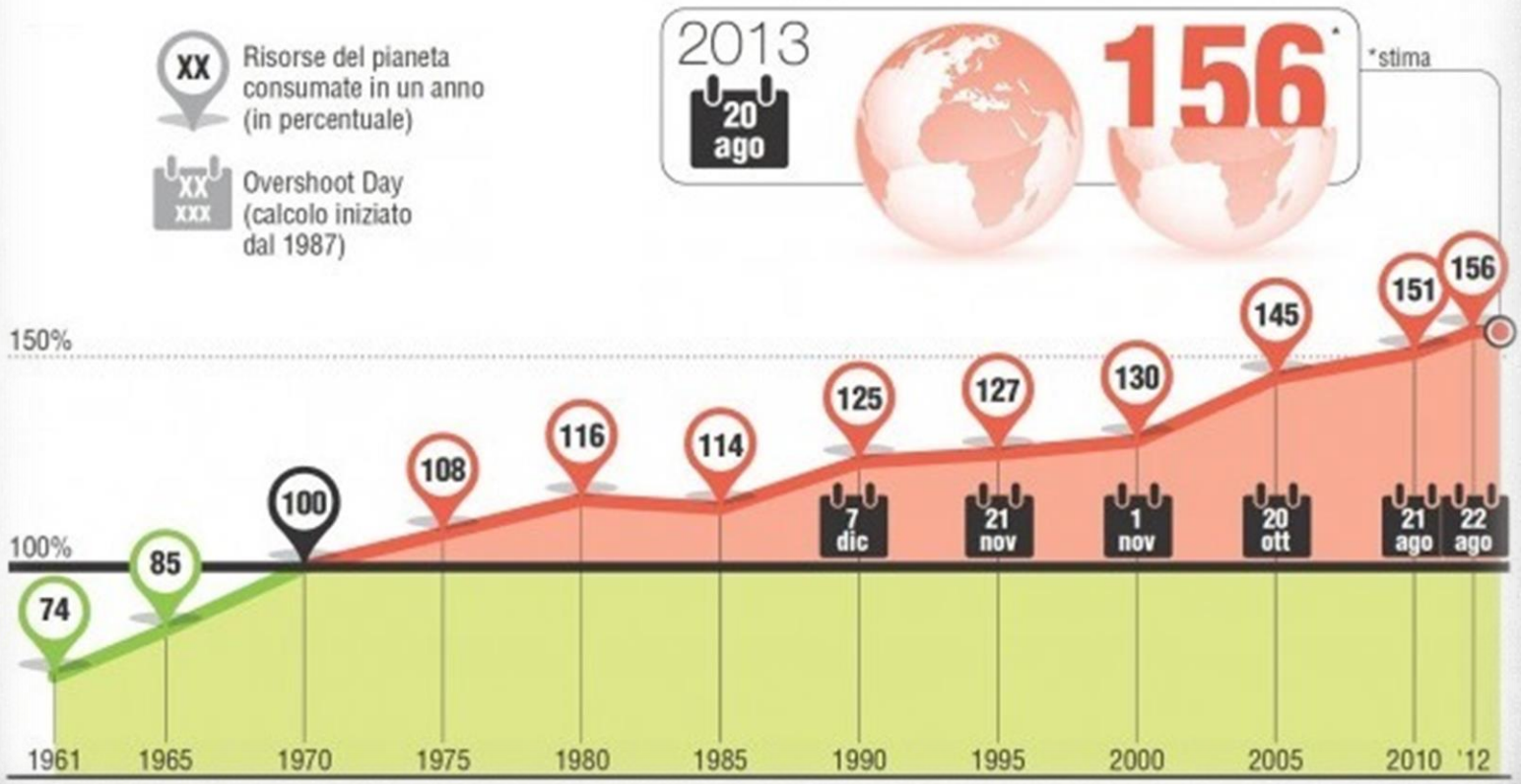
5. Soluzioni e suggerimenti

SFRUTTAMENTO DELLE RISORSE

Gli standard di consumo occidentali hanno richiesto un nuovo tipo di imperialismo economico (e spesso militare) verso quei paesi che ancora dispongono di risorse utilizzabili ma che sono politicamente ed economicamente deboli per gestirle in modo del tutto autonomo.

L'OVERSHOOT DAY

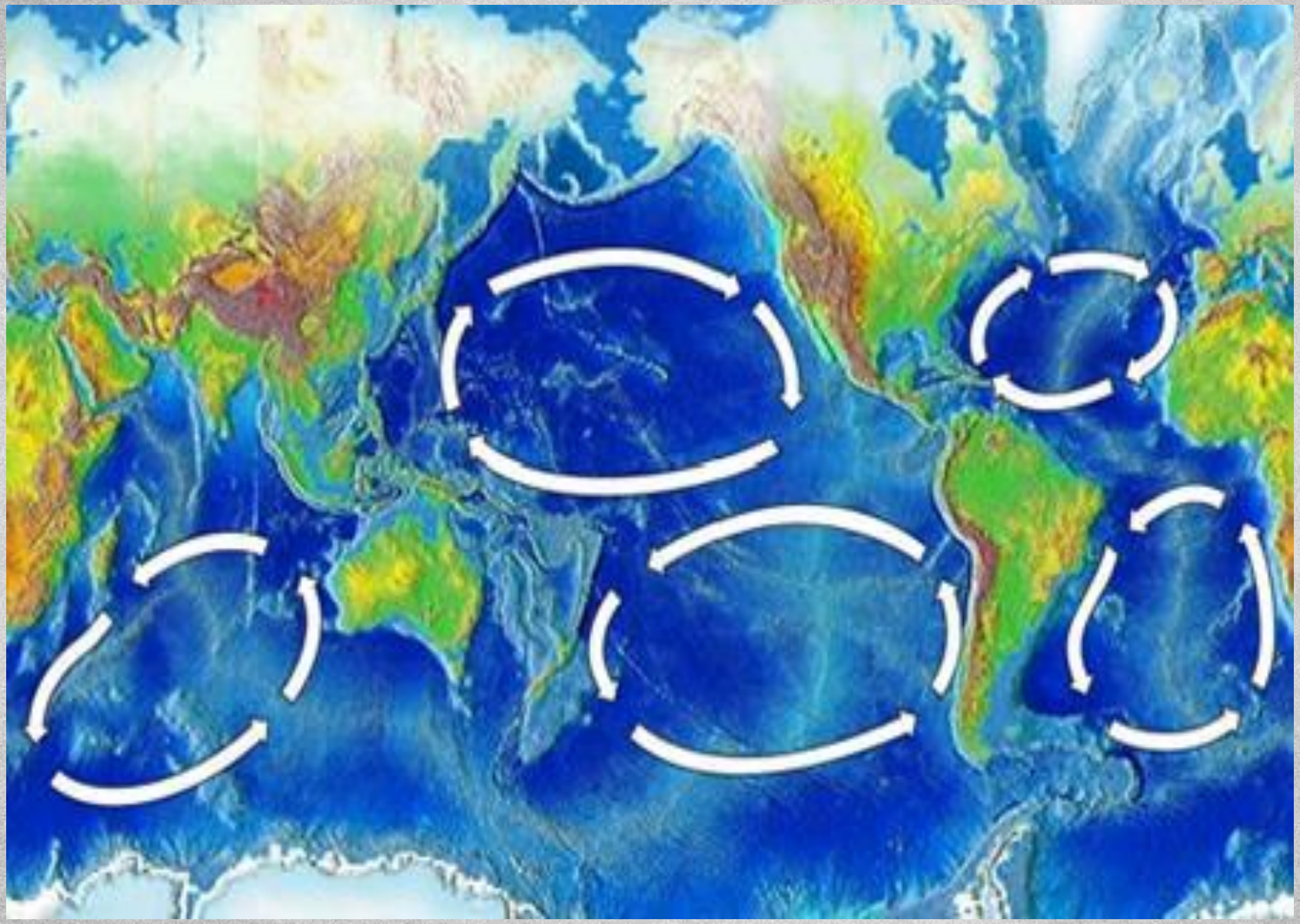
Il giorno in cui si finisce di utilizzare ciò che il pianeta produce e si inizia ad andare a debito consumando le risorse del futuro.



INQUINAMENTO IRREVERSIBILE

Le industrie inquinanti spostano la produzione nei paesi dove le norme ambientali sono assenti o poco restrittive. Vengono sversati nelle acque materiali di scarto altamente pericolosi, ci si libera della plastica sversandola semplicemente in mare e le discariche abusive sono la normalità.

źródło: www.yemen-land.net/vb/showthread.php?t=14678



LA DELOCALIZZAZIONE

Le grandi industrie multinazionali occidentali preferiscono delocalizzare la produzione delle merci nei paesi dove la manodopera costa poco, non ha diritti e può essere sfruttata anche per 12 ore al giorno, bambini compresi.

11 milioni di morti per permettere a noi occidentali cellulari più prestanti grazie all'utilizzo del **COLTAN**.

LA SPECIE UMANA STA PERSEGUENDO LA SUA AUTODISTRUZIONE

- Emissioni gas serra
- Spreco di fonti fossili
  Guerre per le risorse
- Spreco di acqua dolce
- Inquinamento chimico del suolo e delle acque
- Desertificazione
- Malattie del benessere e tumori
- Malnutrizione e povertà
- Distruzione della biodiversità

1. Quadro generale sulla situazione del primo mondo:
   1.1 Chi sono i cittadini dimezzati
   1.2 Come è definibile la nostra società

2. Lo sfruttamento delle risorse e del territorio
   2.1 Introduzione: la situazione del pianeta
   2.2 Delocalizzazione per massimizzare lo sfruttamento
   2.3 Principali fonti di inquinamento

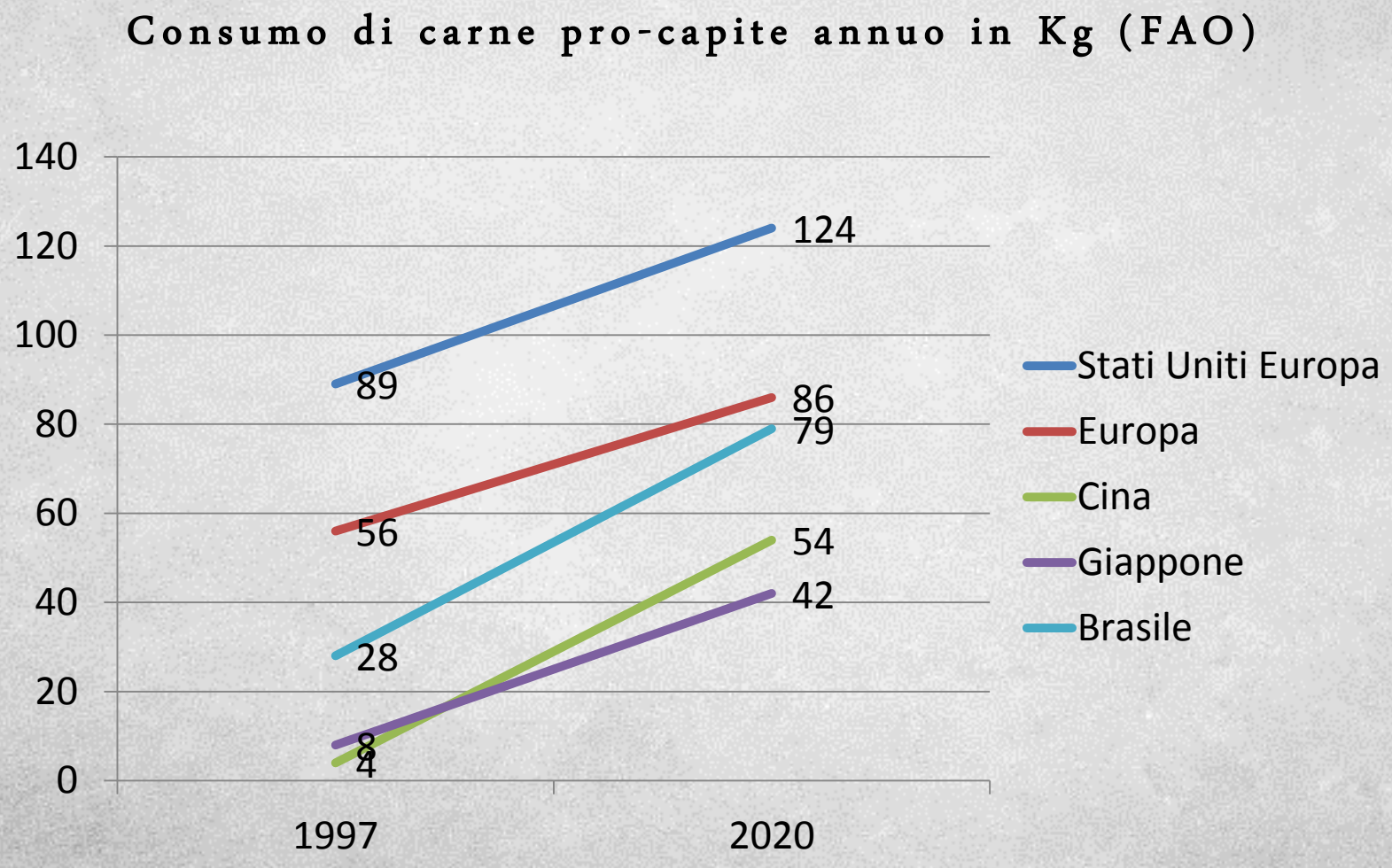
3. Consumismo alimentare
   3.1 Sprechi e rischio di estinzione
   3.2 Nazioni grasse e nazioni magre

4. I danni alla salute dei prodotti di origine animale
   4.1 Analisi del contenuto
   4.2 I benefici di una alimentazione vegetale

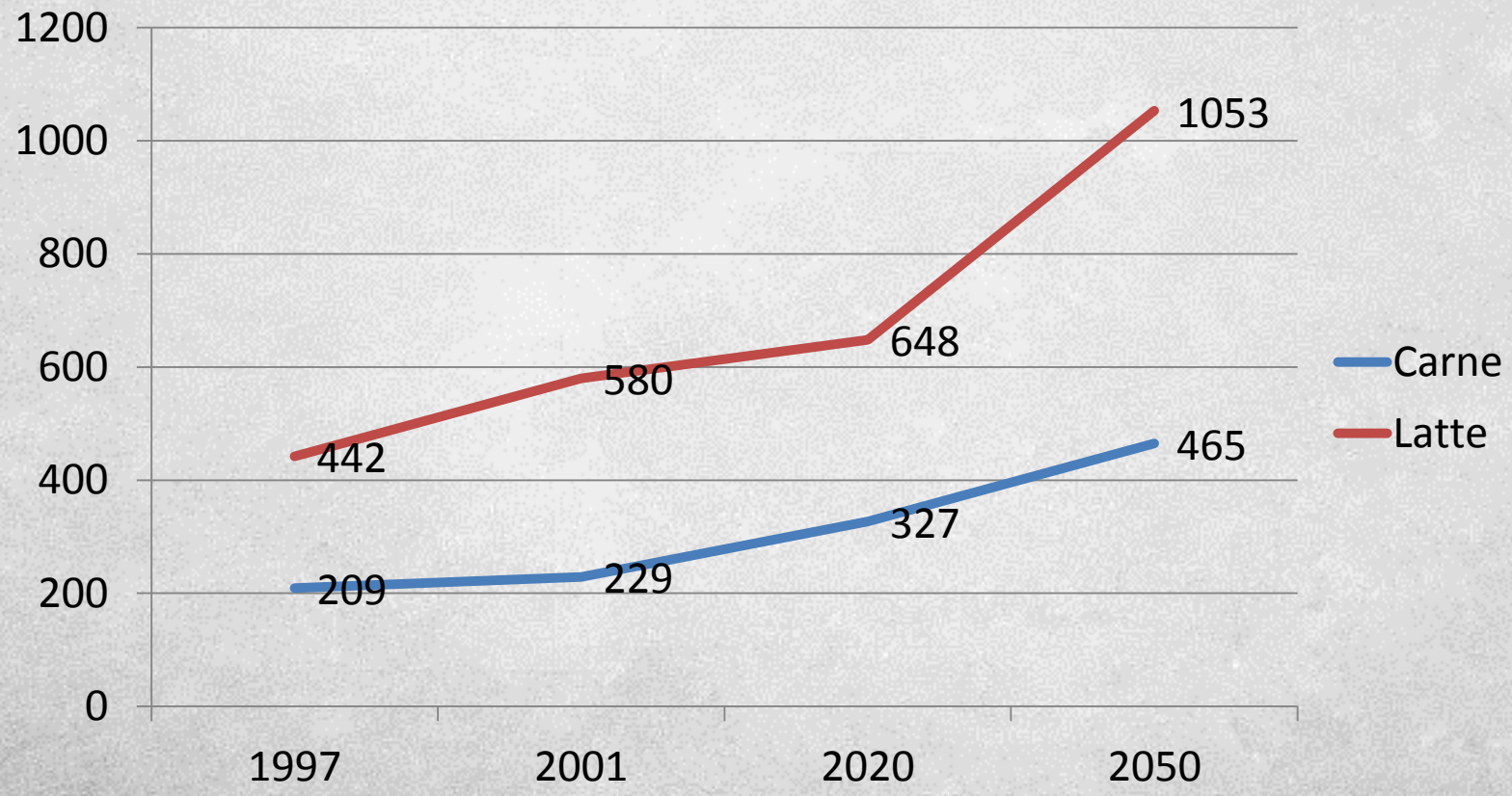
5. Soluzioni e suggerimenti

CONSUMISMO ALIMENTARE

CONSUMO DI PRODOTTI ANIMALI IN CRESCITA

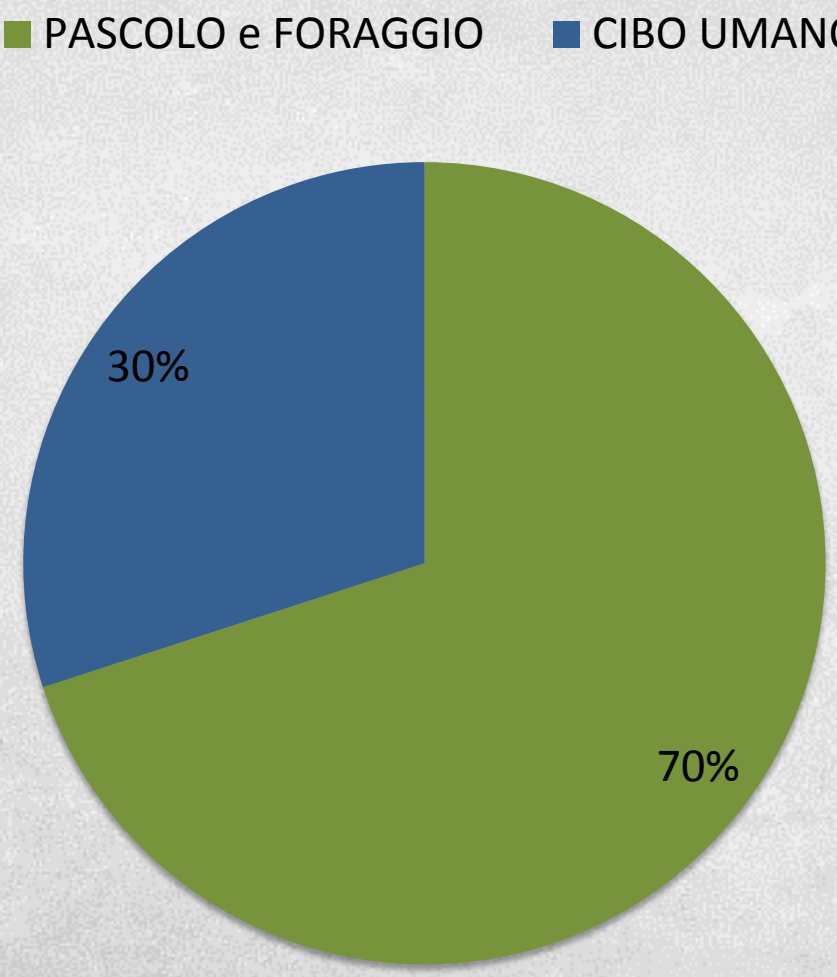


Crescita complessiva di consumo di carne in milioni di tonnellate (World Bank)

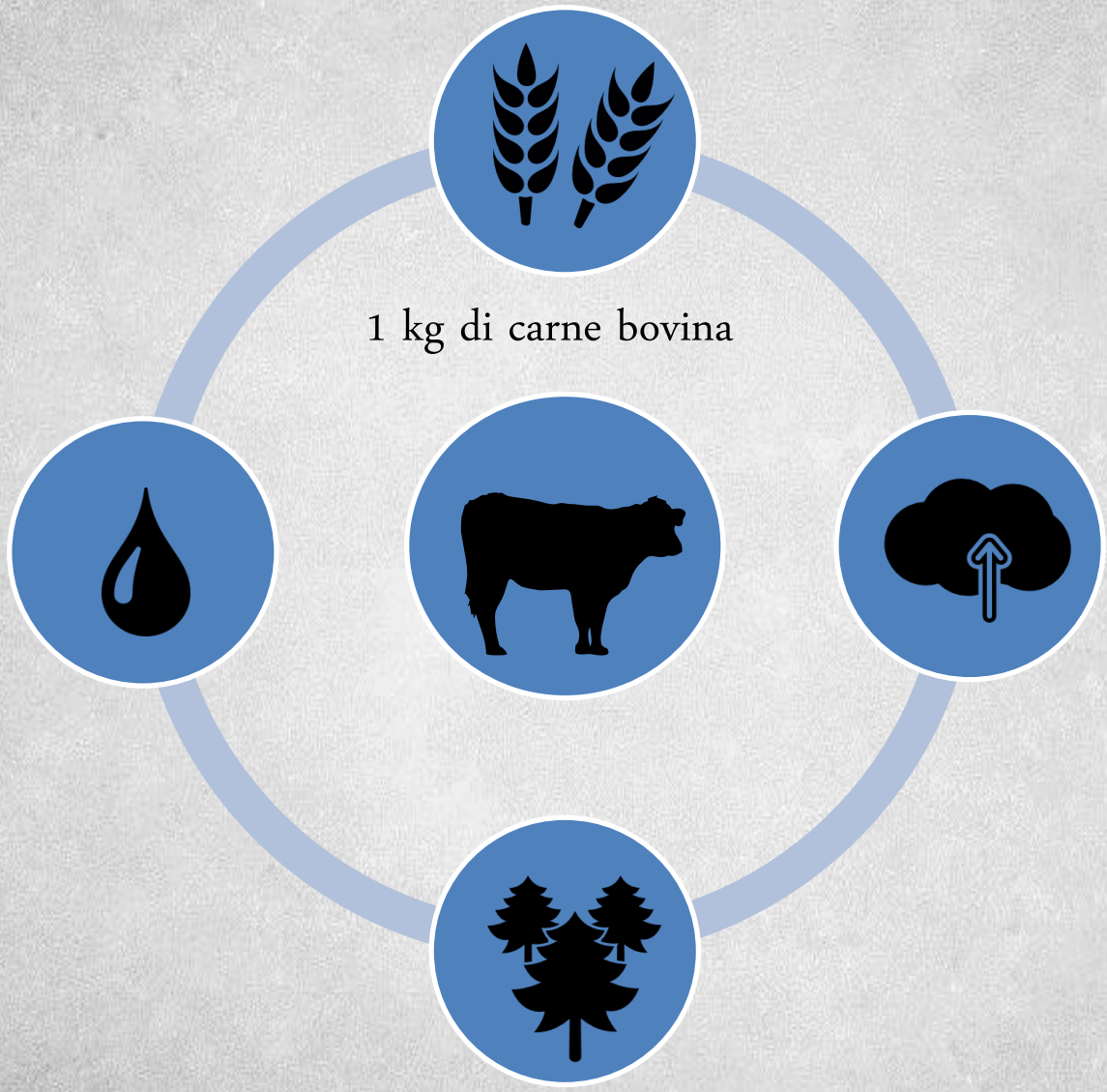


SPRECO DI MATERIE PRIME

Terreni potenzialmente agricoli nel mondo (FAO)



16 kg di grano o soia



Spreco di calorie e nutrienti

1kg proteine animali ← 25 kcal

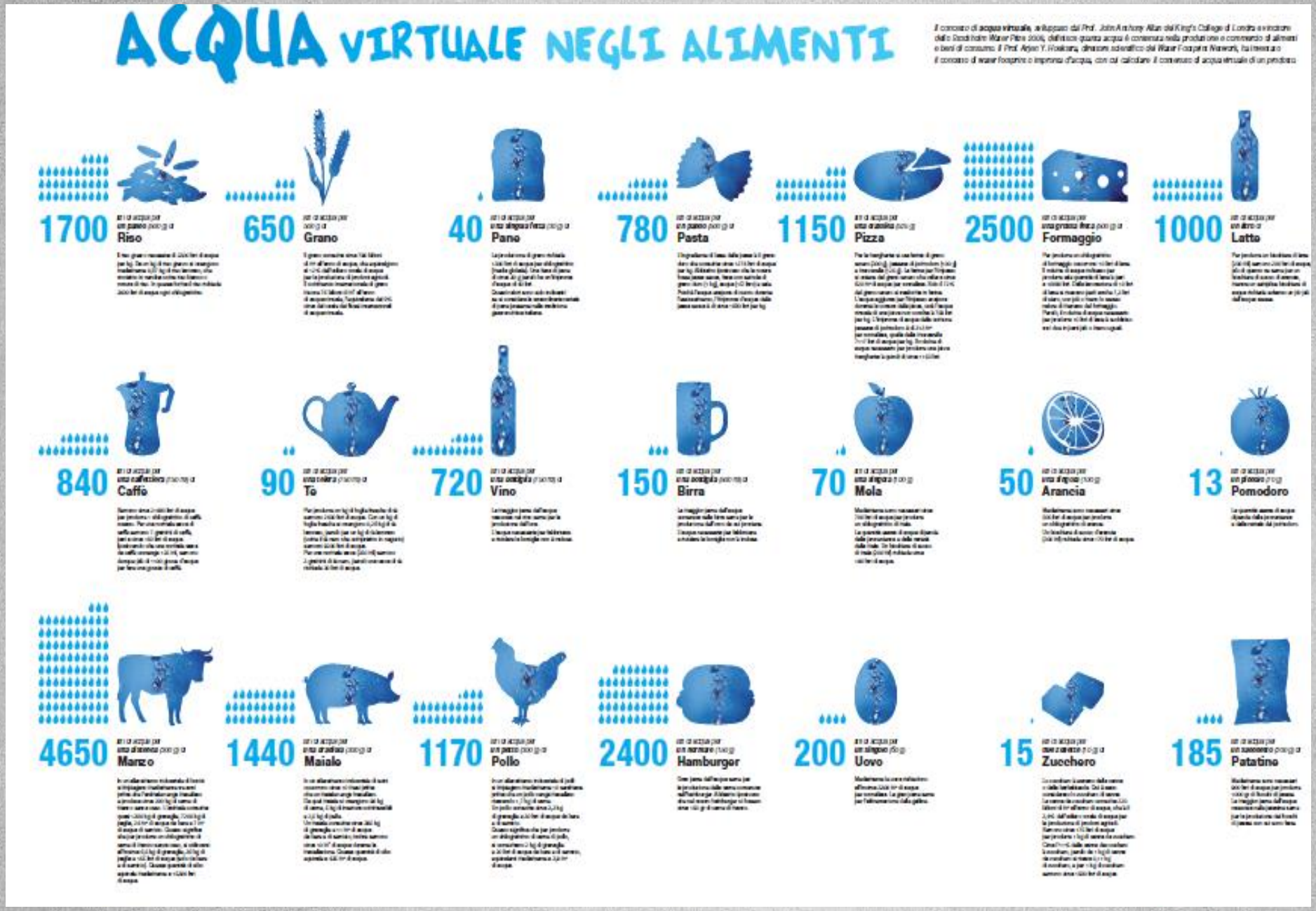
(40 kcal bovini\4 kcal polli)

1kg proteine vegetali ← 2,2 kcal

90% proteine

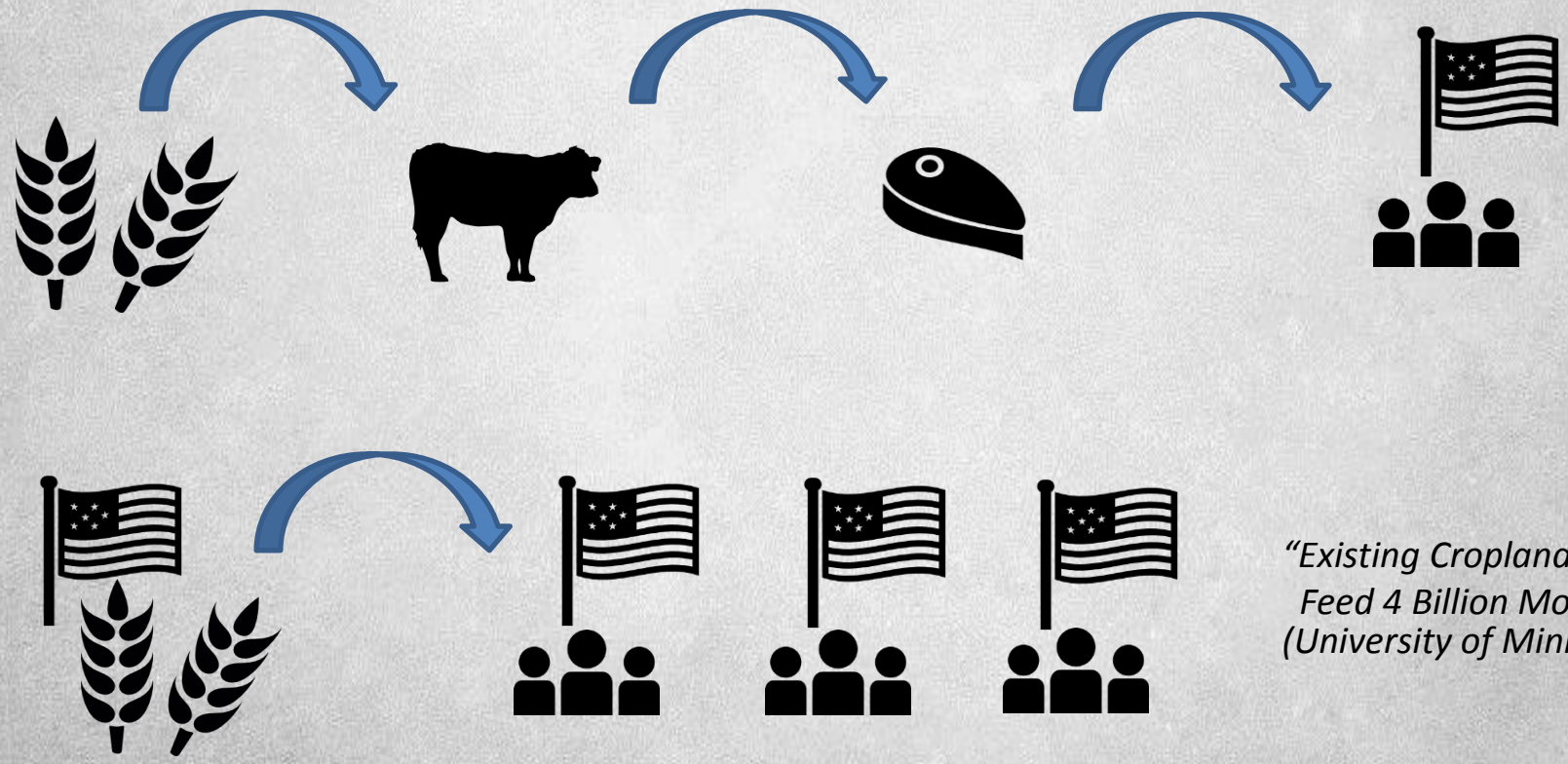
99% carboidrati

100% fibre



1 goccia = 50 litri di H2O dolce per produrre quell'alimento nelle sua fasi di produzione

CONSEGUENZE PER LE POPOLAZIONI POVERE DEL TERZO E QUARTO MONDO

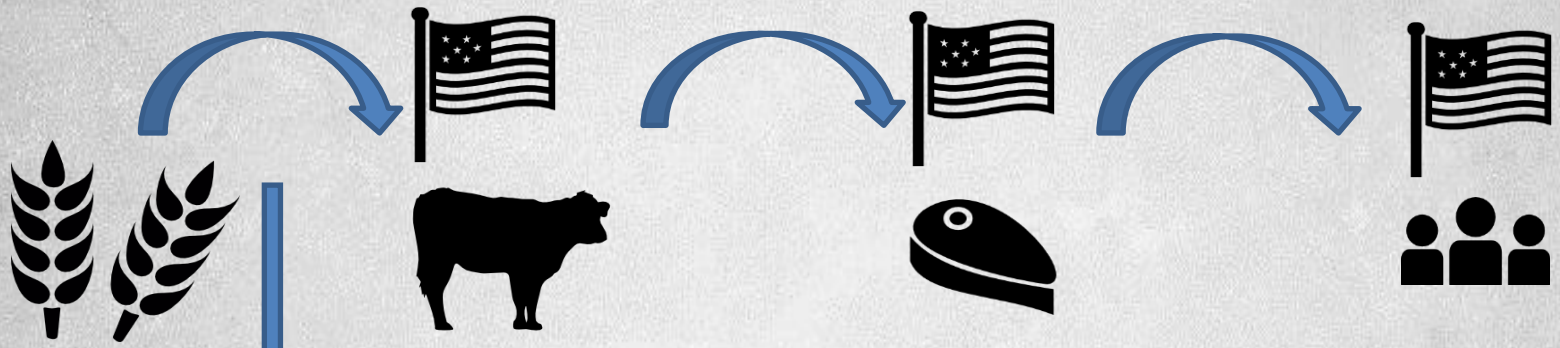


"Existing Cropland Could Feed 4 Billion More" (University of Minnesota)

145 milioni
di tonnellate
di foraggio

21 milioni di
tonnellate di
carne e derivati

(F.M. Lappè 1971)



124 milioni
di tonnellate di
cibo non sprecato

=

1 tazza di cibo al giorno
per tutti gli umani

I consumatori dei paesi ricchi sprecano quasi la stessa quantità di cibo (222 milioni di tonnellate) dell'intera produzione alimentare netta dell'Africa sub-sahariana (230 milioni di tonnellate).
Nei paesi industrializzati gli sprechi di cibo avvengono soprattutto al livello della vendita e del consumo: **più del 40%** delle perdite avviene a livello di rivenditore e di consumatore.
Il valore pro-capite degli sprechi alimentari per consumatore in Europa e in Nord America si aggira tra i 95 e i 115 chilogrammi l'anno.

FAO. 2011. Global food losses and food waste

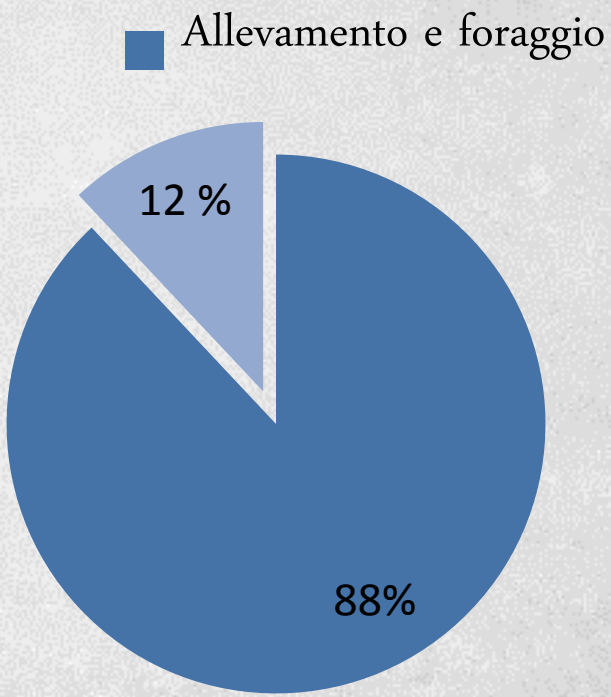
DISBOSCAMENTO E DESERTIFICAZIONE

1

Ogni minuto

viene distrutta
una superficie di foresta amazzonica
pari a 8 campi da calcio

Cause



(dati Greenpeace)

1960- 1990 deforestazione

Coste atlantiche del Brasile **90-95**%

America Centrale **50%**

Sud America **70%**

Filippine **90%**

Madagascar **95%**

El Salvador **70-85%**

Sumatra has **85%**

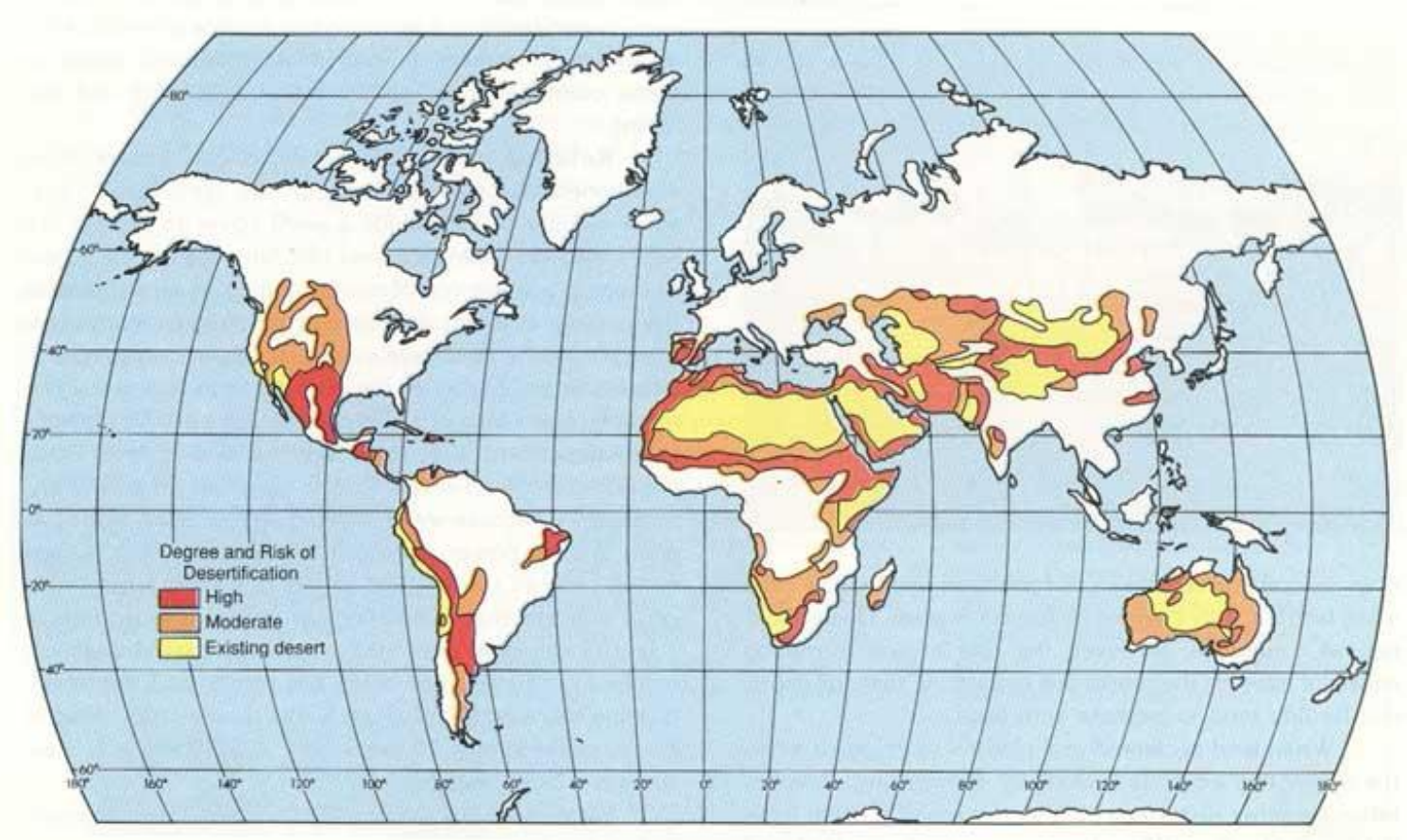
.

Solo il **6 %** delle foreste dell' Africa Centrale sono protette dalla legge

Ad oggi il **41,3%** delle terre emerse è desertificato, arido o semi-arido (zone secche)

Maurizio Sciortino «Kyoto e dintorni: i cambiamenti climatici come problema globale»

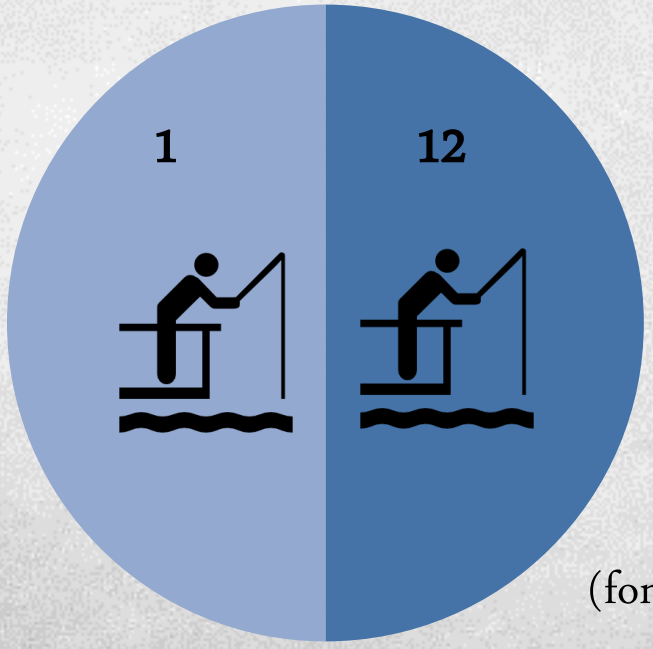
.



CONSEGUENZE SULLE ACQUE E SULLA BIODIVERSITA'

17 aree mondiali più sfruttate per la pesca hanno raggiunto o **superato** i loro **limiti** naturali (fonte ONU)

1 milione di pescatori illegali pescano **50%** del pesce con 37 mila pescherecci industriali illegali



12 milioni di pescherecci legali pescano **50%** del pesce.

(fonte da M..Partfit , National Geographics,95')

1970 -1990 = Numero di pescherecci raddoppiato

(M.Parfit, National Geographics 95')

Riduzione del **90%** della grande fauna marina

(C.Safina, Scientific American 95')

Perdite :

90% degli squali (Dalhousie University)

99% balenottere azzurre (Sremba, Hancock at all.2012)

80% tonno rosso (Greenpeace)

I nostri oceani hanno gli **anni contati** : **40** (Greenpeace)

50% pescato destinato a diventare **mangime**

Le mucche consumano più pesce di tutte le foche squali e delfini messi insieme

CONFRONTO TRA STILI DI CONSUMO

1kg carne = **8** litri benzina

una famiglia =**340** kg

=

3 mila litri

9 tonnellate

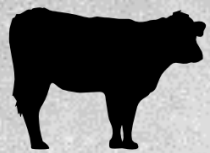
CO_2

+ metano

+ protossido di azoto

360 gg

(Jeremy Rifkin)



75kg metano

(=1500 kg CO_2)

360 gg

(Chicago University)

320 kcal → vegetali = 0.04 litri benzina = CO_2

(cavolfiore, broccoli, melanzana e riso)

→ animali = 0.60 litri benzina =CO_2+CH_4+N_2O

(manzo) (x4 se di allevamento)

X 16 litri di benzina in più

X 24 kg di gas serra misurati in CO_2 equivalente.

(FAO :Livestock's long Shadow)

Più del 18% dei gas serra

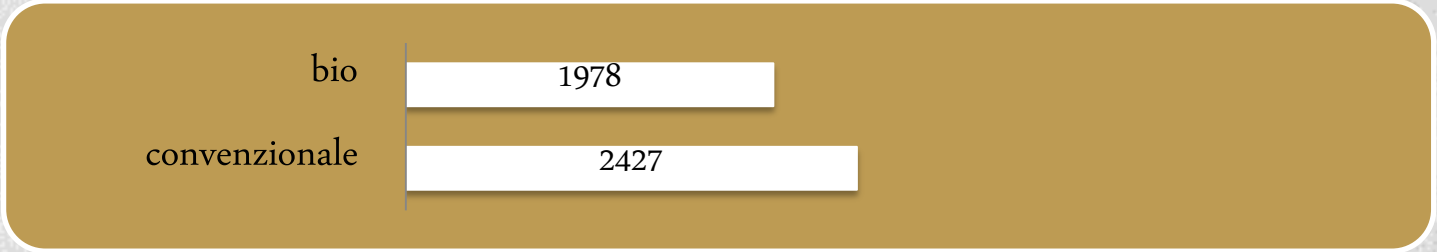
è causato dalla zootecnia.

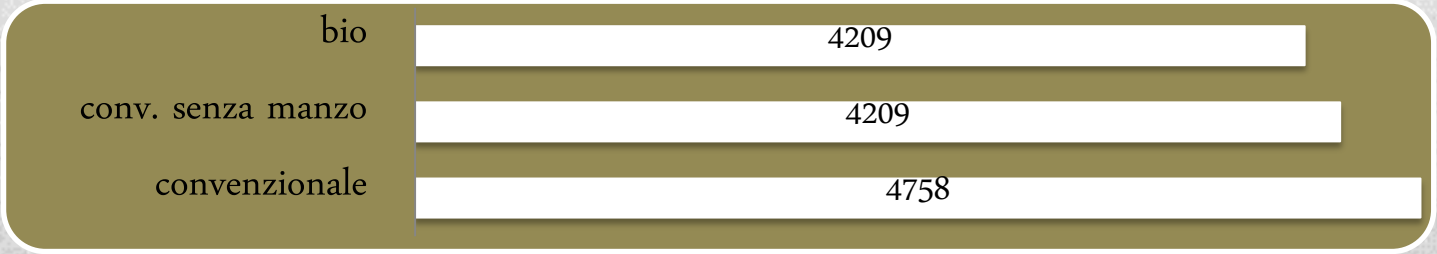
(FAO :Livestock's long Shadow)

Italia :450 milioni di tonnellate di CO2 all'anno.

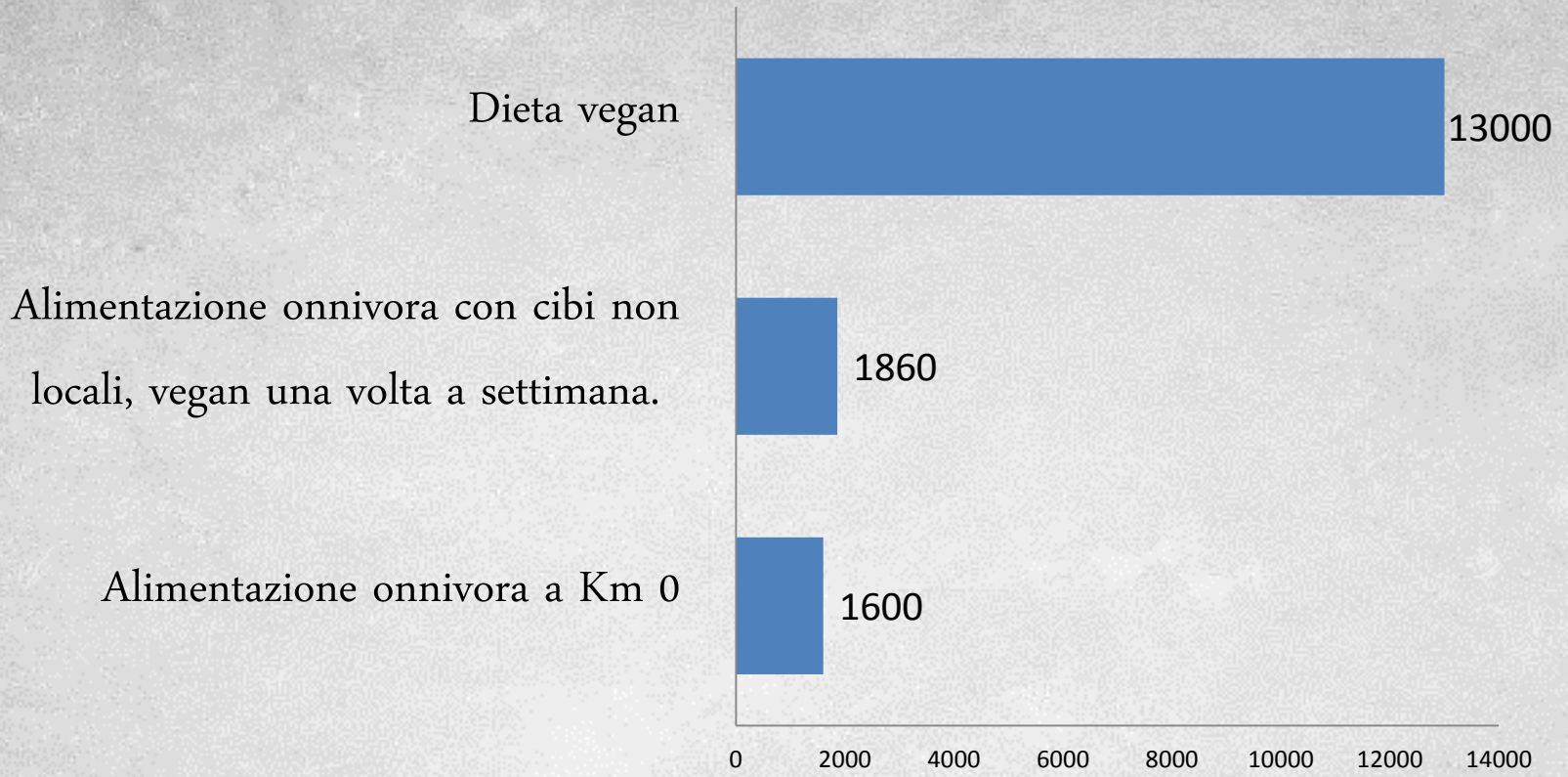
+20%

Effetto serra causato dalle diverse abitudini alimentari in un anno espressi in km di automobile (studio su popolazione tedesca)





(Foodwatch 2008)



Il risultato (annuale) rispetto la famiglia media (statunitense) è:

- terzo gruppo ha risparmiato 1600 km/cibo;
- il secondo gruppo risparmiato 1860 km/cibo;
- Il primo gruppo completamente **vegan risparmiato 13000 km/cibo.**

I NUMERI COINVOLTI

7’250’000’000 di umani (http://www.worldometers.info/it/)

117’000’000’000 di animali allevati (FAO)

160’000’000’000 di kg di pesci pescati (FAO)

worldometers

Popolazione mondiale

7.247.873.035	Popolazione mondiale attuale	
75.986.186	Nati quest'anno	info
204.071	Nati oggi	info
31.352.812	Morti quest'anno	
84.202	Morti oggi	
44.633.374	Aumento della popolazione quest'anno	

Livestock species	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997
Broiler chickens	57,439,150,200	55,947	54,885	53,131	51,129	48,125									
Buffaloes	195,266,180	192,75	190,22	187,16	184,05	180,63	174,52	172,64	171,67	168,78	166,35	164,19	162,34	160,70	159,181
Camels	20,201,732	24,982	23,734	23,097	23,248	22,481	23,517	23,397	22,672	22,257	21,983	21,770	21,490	20,921	20,575
Cattle	1,399,878,375	1,427,5	1,416,8	1,407,5	1,424,1	1,412,2	1,350,3	1,344,0	1,336,4	1,325,7	1,317,3	1,315,6	1,310,5	1,307,4	1,307,50
Chickens	19,931,729,330	19,599	19,119	18,195	18,284	17,512	16,746	16,342	15,953	15,754	14,960	14,345	13,497	12,903	14,004,5
Dairy cattle	253,447,610	262,58	260,81	252,82	249,19	243,29	240,06	235,44	232,64	227,17	224,55	221,43	219,82	218,36	218,581
Ducks	1,363,156,920	1,291,5	1,192,4	1,173,5	1,102,4	1,132,8	1,047,5	1,026,3	995,43	1,032,7	958,63	920,07	853,15	787,63	925,912
Geese	370,243,590	359,14	356,37	341,80	300,85	331,57	306,96	301,23	264,30	261,09	233,16	228,24	212,90	205,11	240,743

Table 1
World fisheries and aquaculture production and utilization

	2006	2007	2008	2009	2010	2011
	(Million tonnes)					
PRODUCTION						
Capture						
Inland	9.8	10.0	10.2	10.4	11.2	11.5
Marine	80.2	80.4	79.5	79.2	77.4	78.9
Total capture	**90.0**	**90.3**	**89.7**	**89.6**	**88.6**	**90.4**
Aquaculture						
Inland	31.3	33.4	36.0	38.1	41.7	44.3
Marine	16.0	16.6	16.9	17.6	18.1	19.3
Total aquaculture	**47.3**	**49.9**	**52.9**	**55.7**	**59.9**	**63.6**
TOTAL WORLD FISHERIES	**137.3**	**140.2**	**142.6**	**145.3**	**148.5**	**154.0**
UTILIZATION						
Human consumption	114.3	117.3	119.7	123.6	128.3	130.8
Non-food uses	23.0	23.0	22.9	21.8	20.2	23.2
Population (*billions*)	6.6	6.7	6.7	6.8	6.9	7.0
Per capita food fish supply (*kg*)	17.4	17.6	17.8	18.1	18.6	18.8

Notes: Excluding aquatic plants. Totals may not match due to rounding. Data for 2011 are provisional estimates.

GLI ENTI DI CONTROLLO CI METTONO IN GUARDIA

<<Se non si agisce subito, l'aumento dell'inquinamento e il consumo pro capite di prodotti energetici e animali aumenterà le perdite di nutrienti, i livelli di inquinamento e il degrado del terreno, minacciando ulteriormente la qualità della nostra acqua, dell'aria e del suolo, influenzando il clima e la biodiversità.(....) Una riduzione sostanziale degli impatti sarà possibile solamente attraverso un drastico cambiamento dell'alimentazione globale, scegliendo di allontanarsi dai prodotti animali»

UNEP

« La carne determina uno spreco di acqua e produce elevate emissioni di gas serra. Essa esercita una enorme pressione sulle risorse del pianeta. Una dieta vegetariana è meglio. (...) Ritengo sia importante che la gente pensi a cosa sta facendo e questo include cosa sta mangiando. (....) Dovranno incominciare a riflettere anche sulle emissioni prodotte da quello che si mangia».

Nicholas Stern, presidente del Grantham Research Institute on Climate Change and the Environment presso la London School of Economics

IL SINGOLO FA LA DIFFERENZA

Se per un anno intero tutti i cittadini olandesi non mangiassero carne per:	Risparmio totale di CO2 (in megatoni)	Equivalente:
1 giorno a settimana	3.2	alla circolazione di un milione di auto in meno dalle strade dell'Olanda per un anno; ad una quota doppia rispetto al risparmio ottenibile dalla sostituzione di tutte le normali lampadine con lampadine a basso consumo energetico (1,66 megatoni x 2); ad una quota pari alla riduzione delle emissioni domestiche proposta nell'obiettivo del governo olandese (3 megatoni di CO2 entro il 2010); alla sostituzione di tutte le auto di categoria energetica C/D con auto di categoria energetica B (2,8 megatoni); all'installazione di doppi vetri in tutte le abitazioni (1,5 megatoni) e alla sostituzione di tutte le normali lampadine con lampadine a basso consumo energetico (1,66 megatoni).
2 giorni a settimana	6.4	ad un uso totale su scala nazionale di frigoriferi e congelatori a basso consumo (1,8 megatoni), lavatrici e asciugabiancheria a basso consumo (0,36 megatoni), lavastoviglie a basso consumo (0,615 megatoni), più l'installazione di una caldaia centralizzata a basso consumo (0,625 megatoni), l'installazione di doppi vetri in tutte le abitazioni (1,5 megatoni) e l'isolamento dei muri esterni (1,34 megatoni).

(2006 'Institute for Environmental Studies della VU University di Amsterdam)

Se per un anno intero tutti i cittadini olandesi non mangiassero carne per:	Risparmio totale di CO_2 (in megatoni)	Equivalente:
3 giorni a settimana	9.6	alla circolazione di tre milioni di auto in meno dalle strade dell'Olanda per un anno.
4 giorni a settimana	12.8	alle emissioni totali prodotte dal consumo domestico di energia dell'intera Olanda (13 megatoni).
5 giorni a settimana	16	a 32 milioni di viaggi aerei di andata e ritorno Amsterdam – Nizza (500 Kg di CO_2 per viaggio di andata e ritorno).
6 giorni a settimana	19.2	alla circolazione di sei milioni di auto in meno dalle strade dell'Olanda per un anno, ovvero una quota pari alle emissioni complessive prodotte dai chilometri percorsi in auto nell'intera Olanda in un anno (18 megatoni).
7 giorni a settimana	22.4	alle emissioni totali prodotte dal consumo domestico di gas (riscaldamento, acqua calda per bagni e docce e cottura dei pasti) dell'intera Olanda (20 megatoni).

(2006 'Institute for Environmental Studies della VU University di Amsterdam)

1. Quadro generale sulla situazione del primo mondo:
   1.1 Chi sono i cittadini dimezzati
   1.2 Come è definibile la nostra società

2. Lo sfruttamento delle risorse e del territorio
   2.1 Introduzione: la situazione del pianeta
   2.2 Delocalizzazione per massimizzare lo sfruttamento
   2.3 Principali fonti di inquinamento

3. Consumismo alimentare
   3.1 Sprechi e rischio di estinzione
   3.2 Nazioni grasse e nazioni magre

4. I danni alla salute dei prodotti di origine animale
   4.1 Analisi del contenuto
   4.2 I benefici di una alimentazione vegetale

5. Soluzioni e suggerimenti

I PERICOLI DI UN ALIMENTAZIONE RICCA DI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE

CARNE

FERRO EME: +57% rischio di malattie cardiache

GRASSI SATURI: malattie coronariche e metaboliche

BENZOPROPIRENE: prodotto di combustione
(1kg carne alla griglia =600 sigarette)

PITOMAINE: derivanti dai batteri della putrefazione - tossiche

LEUCOMAINE: materiale di scarto corporeo tossico, può causare gotta e immunodeficienza

ANDRENALINA: può aggravare sindromi ansiogene, aumentando l'aggressività e il nervosismo

ALDEIDE MALOICA: sostanza derivante dall'ossidazione dei grassi animali (putrefazione e cottura) con effetti tossici, mutageni e cancerogeni

AMMINE ETEROCICLICHE: con la cottura si formano sostanze mutagene e cancerogene.

Trattamenti successivi standard:

DIOSSINA: Il 90% circa dell'esposizione umana alla diossina avviene per via alimentare attraverso il consumo di prodotti di animali esposti ad essa. E' una sostanza cancerogena considerata tra i più potenti veleni conosciuti. Causa leucemie, linfomi, sarcomi, infertilità, malformazioni del feto, immunodeficienza, patologie dermatologiche, ecc....

NITRATI e NITRITI: Conservanti, i nutriti possono causare tumori e i nitrati in particolari condizioni possono trasformarsi in nitriti

COLORANTI DI VARIA NATURA: spesso cancerogeni, presenti soprattutto in insaccati e preparati

NITROSAMMINE: Sostanze che si ottengono per reazione dei nitriti (ad esempio nel corso della cottura o della frittura, o nell'ambiente acido dello stomaco).Uno dei più potenti gruppi di sostanze cancerogene mai scoperto.

ANTIBIOTICI: farmaco-resistenza da parte di virus e batteri, tendenza alla mutazione del virus (vedi casi famosi)

STIMOLATORI DELLA CRESCITA: Ormoni, steroidi, anabolizzanti, ecc. Disturbi dello sviluppo puberale, anomalie del ciclo mestruale, ginecomastia, diminuzione del numero degli spermatozoi, diminuzione della libido, sterilità, malformazioni fetali e, a lungo termine, tumori (soprattutto epatici e prostatici).

LATTE E LATTICINI

L'IGF-1 è in grado di stimolare la crescita cellulare sia di cellule normali che di cellule cancerose, è inoltre correlato all'aumento di rischio di cancro a prostata colon e seno

LATTOSIO: è scisso dal corpo per ottenere galattosio, catabolizzato dai nostri enzimi. Quando però il consumo ne eccede la capacità o quando mancano gli enzimi, questo si accumula nel sangue e sono note le correlazioni con il tumore a prostata, mammelle e ovaie

CALCIO: le quantità di calcio nel latte sono ad oggi mitizzate, inoltre il più importante fattore di perdita di calcio sono proprio le diete ad alto contenuto proteico come la dieta onnivora. Le proteine animali acidificano molto più di quelle vegetali e questa acidificazione è bilanciata dalla perdita del corpo di calcio..

CONTAMINANTI: antibiotici, ormoni, erbicidi, pesticidi, sangue animale e pus. La direttiva UE in merito, ammette anche un contenuto non superiore a 400 mila per ml di pus.

CASEINA: tra le proteine animali è la più pericolosa e collegata allo sviluppo di cancro di vario tipo

ALLERGENI: il latte è uno dei maggiori responsabili di allergie alimentari: durante la sua digestione, vengono rilasciati oltre 100 antigeni (sostanze che innescano le allergie). Spesso i sintomi sono subdoli e non vengono attribuiti direttamente al consumo di latte, ma molte persone affette da asma, rinite allergica, artrite reumatoide, migliorano smettendo di assumere latticini

ALTRO: il latte animale è poverissimo di ferro, vitamine e collegato al diabete mellito.

COSA MANCA NEI PDOA?

GIUSTE DOSI DI MINERALI E PROTEINE

FIBRE: contenute negli alimenti di origine vegetale

SOSTANZE FITOCHIMICHE: contenute negli alimenti di origine vegetale, sono essenziali per migliorare varie funzioni del nostro corpo, per prevenire malattie e/o ottimizzare la guarigione. Importantissime contro cancro e malattie anche gravi

VITAMINE: molto abbondanti in frutta e verdura e generalmente molto comuni in tutti i tipi di vegetali

IL LATTE DELLA DONNA FA BENE AL NEONATO, QUELLO DELLA MUCCA FA BENE AI VITELLI.

.

"Fino a due anni i bambini dovrebbero essere alimentati con latte materno. **Dopo i due anni, dimenticate ogni tipo di latte!**".

(Benjiamin Spock, padre della moderna pediatria)

I BENEFICI DI UN'ALIMENTAZIONE VEGETALE

E' posizione dell'American Dietetic Association che le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete totalmente vegetariane o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia e adolescenza, e per gli atleti…..Le diete vegetariane tendono ad avere un contenuto di grassi saturi e di colesterolo ridotto, e più elevate quantità di fibre, magnesio, potassio, vitamina C, folati, carotenoidi, flavonoidi e altri fitocomposti. Queste differenze nella composizione nutrizionale possono spiegare alcuni dei vantaggi salutistici negli individui che seguano un'alimentazione vegetariana variata e bilanciata.

I BENEFICI DI UN'ALIMENTAZIONE VEGETALE

1 -Riduzione del rischio di Sindrome Metabolica (-56%)

2-Riduzione del Body Mass Index medio

3-Riduzione della prevalenza e del rischio di diabete mellito.

4-Riduzione dei valori di pressione arteriosa e del rischio di ipertensione. -63%

5-Riduzione dei livelli ematici di colesterolo:

6-Riduzione del rischio di cardiopatia ischemica(-32%) e problemi cardio-vascolari

7-Riduzione del rischio tumore

8-Riduzione del rischio di malattia diverticolare (-78%) e di cataratta (-40%)

9-Riduzione del rischio delle principali malattie croniche e aumento della longevità.

10-Riduzione delle cause che portano a contrarre malattie come anemia, obesità e osteoporosi

<<Le evidenze scientifiche indirizzano verso una dieta ricca di fibre e povera di grassi, che includa vari tipi di frutta, verdura, cereali integrali e legumi, come migliore strategia per la prevenzione del cancro. Non sorprende quindi che i vegetariani, la cui dieta soddisfa naturalmente tali requisiti, si collochino ai livelli più bassi di rischio di cancro. I vegetariani hanno un fattore di rischio per cancro che è circa la metà di quello di coloro che consumano carne>>

(R.L, Philips 1975
Role of life-style and dietary habits in risk of cancer among Seventh-day Adventists)

LA PIRAMIDE ALIMENTARE VEGETALE

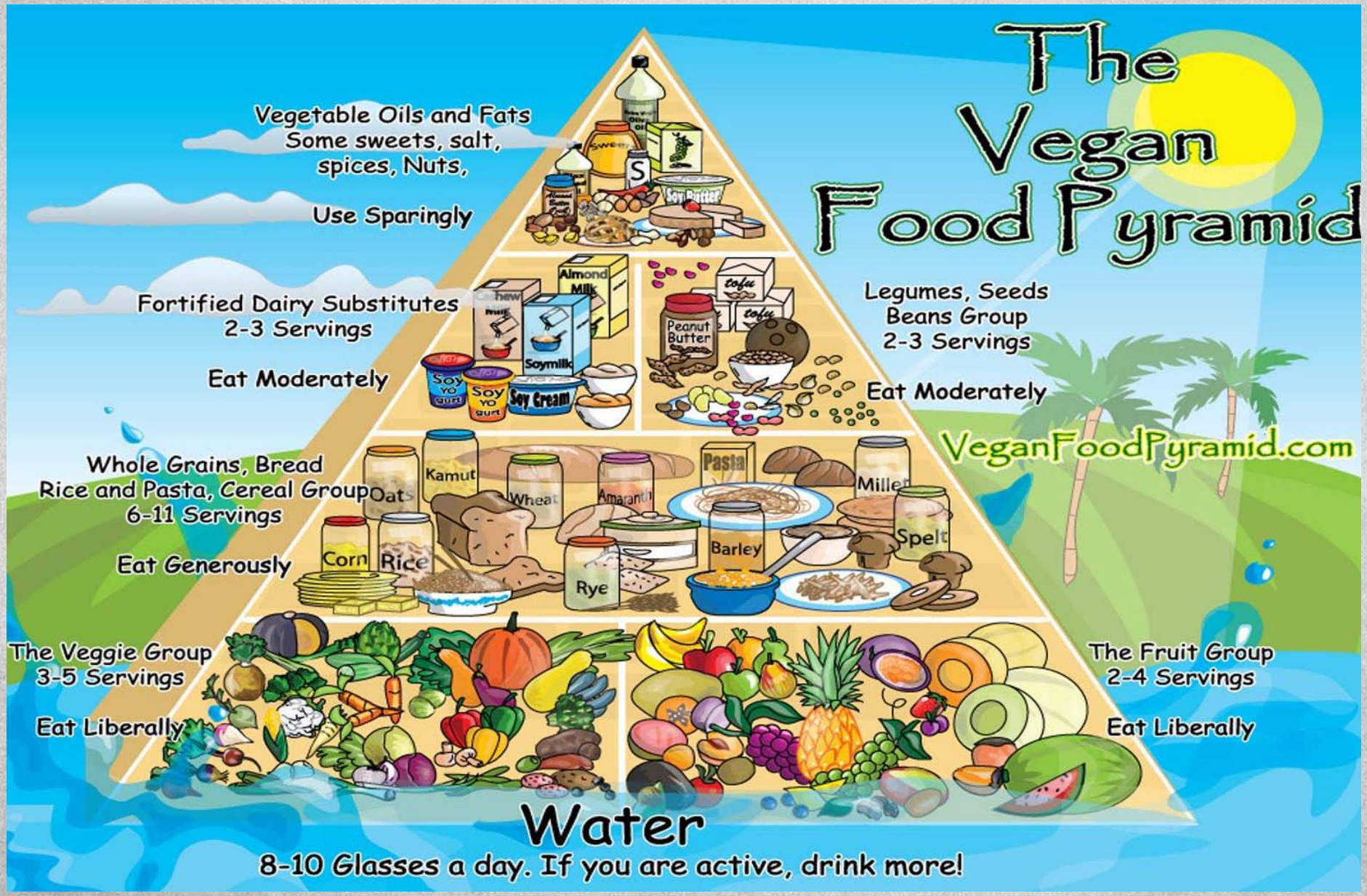


TABELLE ALIMENTARI

CONTENUTO DI FERRO
negli alimenti vegetali e in alcune carni (mg in 100 g di alimento al netto degli scarti)

Cacao amaro in polvere	14.3
Crusca di frumento	12.9
Germe di frumento	10.0
Fagioli borlotti, Fagioli dall'occhio e canellini, Lenticchie	9.0-8.0
Radicchio verde, Pistacchi	7.8-7.3
Soia, Ceci, Pesche secche, Anacardi	6.9-6.0
Muesli, Lupini, Albicocche disidratate e secche, Rucola, Fave, Cioccolato fondente	5.6-5.0
Piselli, Farina d'avena, Grano saraceno	4.5-4.0
Carne di cavallo	***3.9***
Prugne secche, Fette biscottate, Frumento duro	3.9-3.6
Olive, Arachidi tostate, Pesche disidratate, Miglio, Frumento tenero, Nocciole e Uva secca	3.5-3.3
Agnello cotto	***3.2***
Farina di frumento integrale, Mandorle, Fichi secchi, Riso parboiled, Spinaci	3.0-2.9
Daino e Faraona	***2.8***
Datteri, Noci, Pane integrale, Mais	2.7-2.4
Vitello	***2.3***
Vitellone, Maiale, Tacchino, Gallina	***1.9-1.6***

Fonte: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN).
Tabelle di Composizione degli Alimenti, aggiornamento 2000, ©INRAN 2000, EDRA.

CONTENUTO DI CALCIO
negli alimenti vegetali (mg in 100 g di alimento al netto degli scarti)

CEREALI	
Panini al latte, Latte di riso addizionato di calcio (Rys)*	130-120
Pane al malto, Grano saraceno, Crusca di frumento, Muesli, Pangrattato, Biscotti per l'infanzia	110-104
Croissants, Farina d'avena, Pane di segale, Cornflakes, Biscotti wafers, Germe di frumento	80-72
Riso parboiled crudo, Fette biscottate, Fiocchi d'avena	60-54
Farro, Farina d'orzo, Frumento tenero	43-35
Riso integrale crudo, Frumento duro, Farina di frumento integrale	32-28
Pane di tipo integrale, Riso brillato crudo, Pizza con pomodoro, Biscotti secchi, Pasta di semola cruda, Pasta all'uovo secca cruda, Pane formato rosetta, Pizza bianca	25-20
Riso parboiled cotto, Farina di frumento tipo 0, Pane di tipo 0, Farina di frumento tipo 00, Miglio decorticato	19-17
Mais, Pane di tipo 00, Orzo perlato, Grissini	15-13

LEGUMI	
Soia secca	257
Farina di soia	210
Tofu (Taifun)*	159
Ceci secchi crudi, Fagioli crudi, Fagioli Cannellini secchi crudi	142-132
Latte di soia addizionato con calcio (Provamel)*	120
Fagioli Borlotti secchi crudi, Tempeh**, Fave secche sgusciate crude	102-90
Ceci secchi cotti, Lenticchie secche crude, Fagiolini surgelati cotti	58-56
Piselli secchi, Fagioli Cannellini secchi, Fagioli Borlotti secchi cotti, Lupini ammollati, Piselli freschi crudi, Fagioli Borlotti freschi crudi, Ceci in scatola scolati	48-43
Piselli in scatola scolati, Fagioli Cannellini in scatola scolati, Fagioli dall'occhio secchi	42-37
Fagiolini freschi crudi, Fagioli Borlotti in scatola scolati, Lenticchie secche cotte, Lenticchie in scatola scolate	35-27
Fave fresche cotte, Fave fresche crude, Piselli surgelati	26-20

VERDURA	
Salvia	600
Pepe nero	430
Rosmarino	370
Tarassaco o dente di leone, Rughetta o rucola	316-309
Basilico, Prezzemolo, Menta	250-210
Spinaci surgelati, Foglie di rapa, Cicoria da taglio	170-150
Agretti, Bieta cotta, Radicchio verde	131-115
Broccoletti di rapa crudi, Cardi crudi, Indivia, Carciofi crudi	97-86
Spinaci crudi, Cicoria di campo cruda, Cavolo broccolo verde ramoso crudo	78-72
Bieta cruda, Cavolo cappuccio verde, Cavolo cappuccio rosso	67-60
Porri crudi, Lattuga a cappuccio, Sedano rapa, Cipolline crude, Cavoli di bruxelles crudi	54-51
Germogli di soia, Lattuga da taglio, Finocchi crudi, Lattuga, Cavolfiore crudo, Carote crude	48-44
Rape crude, Ravanelli, Fiori di zucca, Radicchio rosso	40-36
Sedano crudo, Patatine fritte in busta, Broccolo a testa crudo, Pomodori conserva, Vegetali misti surgelati (piselli, mais, carote, fagioli), Asparagi di campo crudi, Asparagi di bosco, Cipolle crude, Asparagi di serra, *Tartufo nero, Funghi porcini, Zucchine crude, Barbabietole rosse crude, Zucca gialla*	31-24
Peperoncini piccanti, Cicoria witloof o indivia belga, Peperoni, Funghi ovuli, Cetrioli, Passata di pomodori	18-16
Aglio, Melanzane crude, Pomodori da insalata, Patate, Succo di pomodori	14-10
FRUTTA FRESCA, SECCATA E FRUTTA SECCA	
Tahin di sesamo (Rapunzel)*	816
Mandorle dolci secche	240
Fichi secchi	186
Nocciole secche	150
Crema di nocciole (Rapunzel)*, Noci, Pistacchi	133-131
Albicocche disidratate, Noci secche	86-83
Uva secca, Olive da tavola conservate	78-70
Albicocche secche, Arachidi tostate, Olive verdi	67-64
Olive nere, Pesche disidratate, Prugne secche, Ciliege candite, Castagne secche	62-56
Arance, Lamponi, Pesche secche	49-48
Fichi, Mirtilli, Mele disidratate, Pinoli	43-40
Mora di rovo, Fragole, Mandarini, Clementine, Mandaranci, Castagne, Ciliege	36-30
Uva, Kiwi, Cocco essiccato	27-23
Pompelmo, Ananas, Albicocche, Nespole, Limoni	17-14

Fonte: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN).
Tabelle di Composizione degli Alimenti, aggiornamento 2000, ©INRAN 2000, EDR
** valore riportato dal produttore* *** http://www.ag.uiuc.edu/~food-lab/nat/mainnat.html*

TABELLA 1

Fonti vegetali di acidi grassi della famiglia degli Omega-3

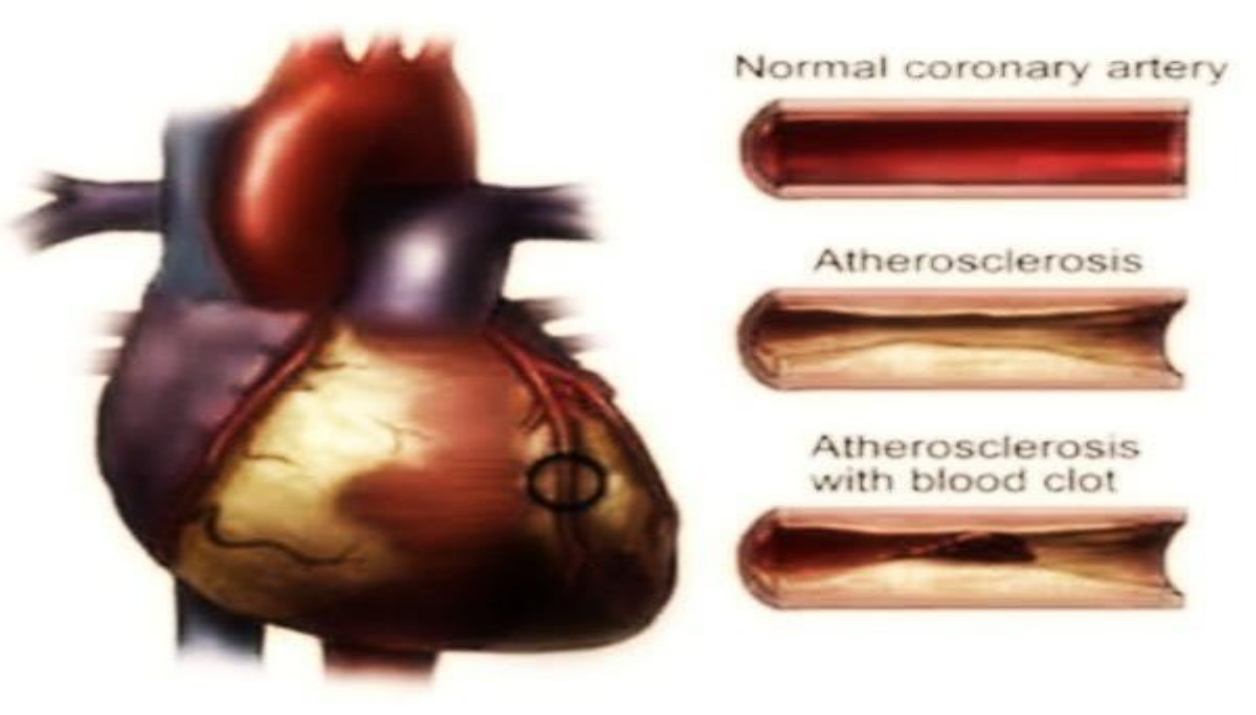
CIBI (per porzione)	Omega-3 (g)	Omega-6 (g)
Olii:		
Olio di lino, 1 cucchiaio	6.6	1.6
Olio di canola, 1 cucchiaio	1.6	3.2
Olio di noce, 1 cucchiaio	1.4	7.6
Olio di soia, 1 cucchiaio	1.0	7.0
Noci e Semi:		
Semi di lino, macinati, 2 cucchiai	3.2	0.8
Noci (inglesi), 2 cucchiai	1.0	5.4
Verdura, frutta e legumi		
Semi di soia, cotti, 1 tazza	1.1	7.8
Tofu, compatto, ½ tazza	0.7	5.0
Tofu, medio, ½ tazza	0.4	2.9
Latte di soia, 1 tazza	0.4	2.9
Bacche, ½ tazza	0.2	0.2
Piselli, ½ tazza	0.2	0.2
Legumi, ½ tazza	0.05	0.05
Vegetali a foglia verde (broccoli, cavolo, insalata, etc) 1 tazza se crudi o ½ tazza se cotti.	0.1	0.03
Cereali		
Germe d'avena, 2 cucchiai	0.2	1.6
Germe di grano, 2 cucchiai	0.1	0.8

NdT: Si fa presente che l'indicazione di grandezze quali "cucchiaino", "cucchiaio", "tazza" ecc., non va considerata in modo approssimativo, ma rappresenta quantità precise, descritte nelle tabelle di conversione.

Proteine per 100g di alimento	
Soia	86,5
Uova	51,9
Parmigiano	33,5
Pollo	31,7
Pinoli	31,5
Agnello	28.7
Latte	28
Fave	27,2
Manzo	20,3
Maiale	19
Farro	15,1
Farina di avena	12,6
Noci	10
Pane	8

Nella dieta occidentale tradizionale, la persona media consuma circa il doppio delle proteine richieste dal proprio organismo. La dose giornaliera raccomandata (RDA, Recommended Dietary Allowance) di proteine per un adulto medio sedentario è solamente di 0.8 grammi per Kg di peso corporeo.

Quindi una dieta ricca di proteine animali può portare a: **Osteoporosi**, **Cancro**, **Patologie renali**, **Patologie cardiovascolari ecc...**



1. Quadro generale sulla situazione del primo mondo:
   1.1 Chi sono i cittadini dimezzati
   1.2 Come è definibile la nostra società

2. Lo sfruttamento delle risorse e del territorio
   2.1 Introduzione: la situazione del pianeta
   2.2 Delocalizzazione per massimizzare lo sfruttamento
   2.3 Principali fonti di inquinamento

3. Consumismo alimentare
   3.1 Sprechi e rischio di estinzione
   3.2 Nazioni grasse e nazioni magre

4. I danni alla salute dei prodotti di origine animale
   4.1 Analisi del contenuto
   4.2 I benefici di una alimentazione vegetale

5. Soluzioni e suggerimenti

SEGUI LE REGOLE DELLE 4 R

1. **RIDUZIONE**
Produrre meno rifiuto
COME?
Scegliendo prodotti costituiti da minor materiale di imballaggio, portando da casa la borsa della spesa, servendosi di prodotti ricaricabili, ecc.

2. **RIUTILIZZO**
Utilizzare più volte una cosa prima di gettarla via
COME?
Usando contenitori con vuoto a rendere, recuperando certi tipi di imballaggi, trovando nuovi usi, ecc.

4. **RECUPERO**
Valorizzare il rifiuto come una risorsa per ricavare energia
COME?
Bruciando il legno nel caminetto per produrre calore, producendo oggetti completamente diversi da quelli di partenza, come giochi per i bimbi, ecc.

3. **RICICLO**
Trasformare nuovamente il materiale
COME?
Selezionando i rifiuti, adottando la raccolta differenziata, informandoci, ecc.

VIVERE GREEN: ALCUNI CONSIGLI

Evita lo spreco di acqua e energia elettrica, ma anche di gas e altre fonti che «costano» inquinamento

Attrezza la tua casa al risparmio energetico :

Es: vetri isolanti, pannelli solari , geotermia...

Prediligi frutta e verdura biologica di stagione a km 0

Preferisci bici e mezzi pubblici.

Pratica il car-sharing

Attenzione ai prodotti che disperdi nell'ambiente, soprattutto nell'acqua.

Autoproduci invece di comprare.

Es: saponi, creme, detersivi

SCEGLI DI VIVERE IN MODO ETICO

Vivere in modo etico significa entrare in relazione autentica con se stessi, con l'altro, con il mondo.

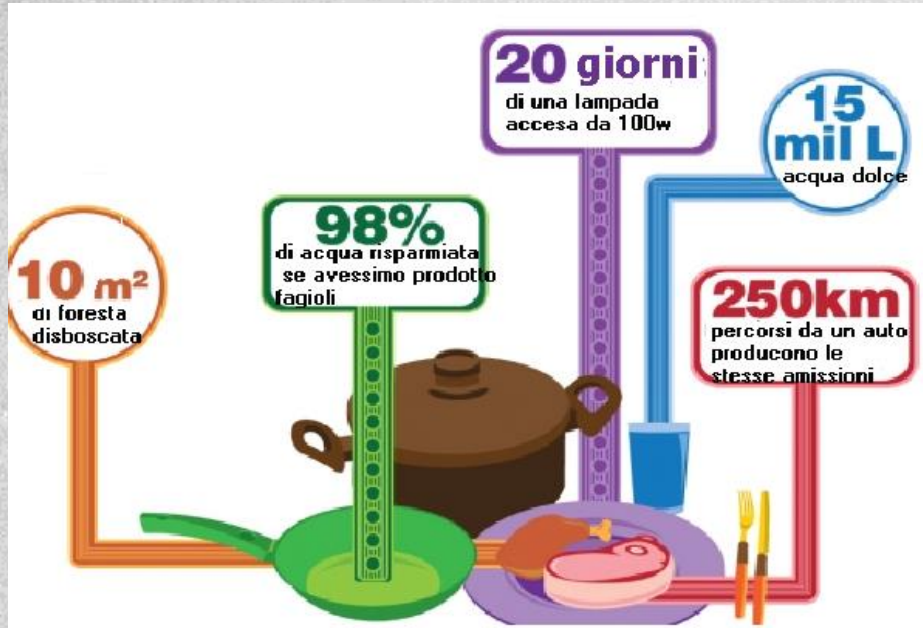
Significa accettare la diversità irriducibile dell'altro.

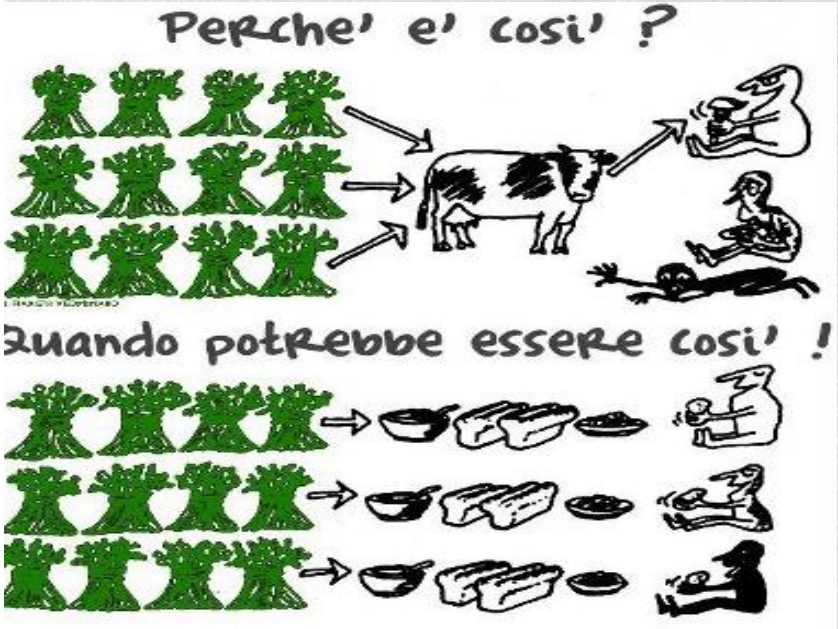
Vivere in modo etico significa **non possedere, non dominare, non schiavizzare, non controllare, non manipolare, non ricattare l'altro**. Ci impone di condividere le nostre vite, di porle in relazione le une con le altre.

Essere etici è vivere con il cuore.

PASSA AD UN' ALIMENTAZIONE

VEGETALE





Info :

www.scienzavegetariana.it

www.societavegetariana.org

www.vegfacile.info

www.nutritionecology.org

GUARDA LA REALTA' IN MODO CRITICO

-Fatti sempre domande

-Impara a informarti e verificare

-Informati

-Divulga e diffondi le tue conoscenze

-Ricerca modelli di sviluppo alternativi (es. Decrescita Felice)

"Nothing will benefit human health and increase chances for survival
of life on Earth as much as the evolution to a vegetarian diet."
—Albert Einstein

Per ricevere gratuitamente il documento completo dal quale è stata tratta questa presentazione, e per ogni informazione contattaci:

Progetto Scuole Vegan

c amente il relatore: stefanovolta@hotmail.it

progettoscuolevegan.weebly.com