



Che avventura i **SALDI...io Mela vivo!**



CON LARENA.IT
SIAMO TUTTI UNA
GRANDE
COMMUNITY.



LOGIN | REGISTRATI | L'ARENA CLIC

domenica 28.02.2010 ore 17.41

Provincia

RSS

Home | Comunità | Fotogallery | Spazio dei lettori | Dossier | TV & Media | Servizi | Il quotidiano | Annunci

Cronaca | **Provincia** | Sport | Cultura & Spettacoli | Economia | Italia & Mondo

Home Provincia

I medici: evitare la carne e sì alla dieta vegetariana

26/02/2010

- A +

«La carne? Meglio non mangiarla». E' stato traumatico, per molti, il messaggio lanciato al recente convegno dedicato alla corretta alimentazione e svoltosi a Prova, soprattutto in un periodo nel quale la riscoperta della buona tavola e dei cibi tradizionali (molto spesso a base di carne) è diventata quasi una moda «culturale», esaltata anche dai mass-media. Ecco perchè hanno destato molta sorpresa affermazioni come «mangiar carne fa male» e «se la gente sapesse quello che provoca, non ne mangerebbe». A lanciare il messaggio, che di fatto era un invito a una dieta vegetariana, sono stati esperti di grande valore: Roberta Siani, responsabile del Progetto disordini alimentari del reparto di Psichiatria dell'ospedale cittadino di Borgo Roma; Pietro Madera, responsabile del Sert dell'Ulss 20; Francesca Bonini, biotecnologa e docente di alimentazione, che sono intervenuti col coordinamento del dottor Giuseppe Piasentin, medico del Pronto soccorso del «Fracastoro».



La carne è sotto accusa

Partendo dal presupposto che si tratta soprattutto di una questione di cultura, i relatori hanno chiarito che il problema del consumo della carne ha due importanti conseguenze: una sulla salute delle persone e una, più in generale, su quello - drammatico - della fame nel mondo. Ci sono tre categorie di cibi, ha ricordato Madera: i cibi «virtù», che assorbono l'energia dal sole e la trasmettono all'uomo, conferendogli salute, longevità e serenità (frutta fresca e verdura, cereali integrali, latte, burro, miele, yogurt, formaggi non fermentati e simili); i cibi «passione», dai sapori intensi, i quali danno un'energia che dura poco e che se sono consumati regolarmente producono malattia (cereali raffinati, spezie, caffè, formaggi stagionati, sale, dolci, zuccheri); infine i cibi «inerti», che hanno cioè poca energia, appesantiscono e intossicano, predisponendo alle cosiddette malattie del benessere e ai tumori (carne, salumi, alcol, grassi animali, uova dopo il quindicesimo giorno, cibi conservati, aceto). L'influenza del consumo di carne sul problema della fame nel mondo si evince invece da alcuni dati sorprendenti: per produrre un chilo di carne (sufficiente per sfamare 5-6 persone) si consumano 30mila litri di acqua e 16 chili di cereali (che ne sfamerebbero 40-50). Basti pensare che tre quarti della produzione mondiale di cereali è dedicata agli allevamenti per la produzione di carne. «Se si consumasse meno carne e si cambiasse il nostro sistema alimentare», hanno concluso gli esperti, «ridurremmo le patologie e daremmo al Terzo mondo la possibilità di soffrire meno la fame, senza contare che le popolazioni vegetariane sono meno aggressive e più pacifiche di quelle che si alimentano con la carne».

Un invito esplicito, quindi, a preferire una dieta con meno carne o, addirittura, vegetariana, la sola in grado di garantire una alimentazione più sana, secondo i medici. Gli esempi di chi la segue, del resto, sono numerosi. La lista dei vegetariani celebri parte dall'antichità per arrivare ai nostri giorni e comprende, in ordine sparso, Aristotele, Pitagora, Cicerone, Diogene, Platone, Plinio, Socrate, Seneca, Sofocle, Epicuro, San Francesco, Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Edison, Franklin, Freud, Gandhi, Ippocrate, Mazzini, Newton, Nietzsche, Paganini, Pascal, Wagner. Tanti anche i personaggi dello spettacolo e della cultura che non consumano carne: Giorgio Albertazzi, Brigitte Bardot, Adriano Celentano, John Lennon, Bob Dylan, Gianni Morandi, Sting, Jovanotti, Umberto Veronesi, G.B.

FOTOGALLERY

Tutte le fotogallery



Luxury & Yachts

PUBBLICITÀ

L'Arena

NASCE L'ARENA.IT MOBILE
L'INFORMAZIONE AL PASSO CON TE

www.larena.it
gratis dal tuo cellulare

PIÙ VISTI

1. Orgoglio Chievo. Gol e poi il ...
2. Amarezza Hellas, occasione d'oro sprecata
3. Stadio, dalla curva degli ospiti lanciate ...
4. Isola della Scala, rapina in banca ...

GRUPPO ZAMPINI
VALPADANA
COSTRUZIONI

VILLE A SCHIERA

A San Martino B.A.
progettiamo, costruiamo,
vendiamo ville a schiera e
appartamenti in
BORGO DELLA VITTORIA
fronte Tenuta Musella
tel. **045.995100**

Annunci PPN

Questo bimbo è solo.
Con l'adozione a distanza puoi donargli il tuo amore.
www.sositalia.it

Vinci un Soggiorno
Gioca con MySecrets e vinci un Soggiorno in tutto il Mondo!
www.MySecrets.it

Conto Deposito Carige
Scegli contoconto.it: interessi 2.50% e massima libertà
www.contoconto.it

Vinci Ricariche Vodafone
Rispondi ai Quiz di Giocondo e Vinci Ricariche Vodafone!
VinciconGiocondo.it

Annunci Premium Publisher Network



Vinci un Soggiorno
Gioca con MySecrets e vinci un Soggiorno in tutto il Mondo!
www.MySecrets.it



Vinci Ricariche Vodafone
Rispondi ai Quiz di Giocondo e Vinci Ricariche Vodafone!
VinciconGiocondo.it



Corsi di Moda e Design
Lascia i tuoi dati e sarai ricontattato per saperne di più!
www.accademiadellulusso.com

[Contatti](#) [Pubblicità](#) [Fai de L'Arena.it la tua homepage](#)



Copyright © 2010 Società Athesis S.p.A. – Tutti i diritti riservati – P.IVA 00213960230

3