



Appartengono ad ogni fascia ed estrazione sociale, sono in prevalenza studenti e ragazzi ma anche casalinghe, liberi professionisti, operai e commercianti, militari, attori comici, sportivi, medici e professori universitari; l'Italia è la nazione più vegetariana d'Europa e quest'anno nel nostro Paese, secondo un'indagine Ac Nielsen rielaborata dall'Eurispes, si arriverà alla soglia dei 7 milioni.

Più del 10% della popolazione italiana ha scelto di escludere l'utilizzo di alimenti derivanti dagli animali e non mangia più né carne né pesce. Se alcuni di loro si sono avvicinati a questa pratica per questioni salutistiche, la maggior parte ne fa una questione di etica e si alimenta diversamente perché non vuole prender parte al massacro nei confronti di quelli che ritiene "fratelli".

Sono convinti che gli animali non siano al mondo per essere mangiati ma abbiano un diritto alla vita tanto quanto gli umani, e non sono d'accordo sugli allevamenti intensivi, perché vedono nell'imprigionare ed allevare animali ai fini della macellazione e del consumo, come un sopruso che la categoria degli umani fa alla categoria degli animali, arrogandosi il diritto di disporre di una vita.

Chi sceglie di diventare vegetariano lo fa principalmente perché si ritiene parte di un grande sistema nel quale si considera *uno dei meccanismi* e se è vero che ogni cosa sul pianeta è strettamente collegata, allora ha un senso ritenere che anche il benessere degli animali debba essere compreso in questa lista.

Naturalmente chi predilige una dieta a base di cibi vegetali abbraccia una filosofia di vita più ampia, attuando scelte a basso impatto ambientale, ad esempio mangiando cibo biologico, limitando i propri consumi, salvaguardando l'ambiente talvolta prendendo parte ad attività di associazioni ambientaliste o animaliste. Chi opta per il rispetto della vita in ogni sua forma è predisposto a rinunciare a piccole cose che considera già superflue, e a limitare il consumo dei beni e delle risorse disponibili.

Hanno anche la tendenza a fare proseliti ma non attraverso la forza, piuttosto con la parola e l'esempio, mostrando su di loro quanto è benefico e salutare lo stile di vita adottato.

*E' dunque una scelta di amore e di rispetto che li spinge, dettata da una voglia primaria di giustizia, accompagnata dalla capacità di fare qualcosa in prima persona.*

All'interno della corrente vegetariana ci sono diverse sfumature: i vegetariani classici che non si cibano di animali - terrestri ed acquatici, è bene ricordarlo - ma accettano di mangiarne i prodotti derivati, cioè uova e latte; i vegetariani che non mangiano uova ma accettano il latte e i formaggi; e infine i vegani, i più puri, che non mangiano nulla di origine animale.

Chi ha deciso di alimentarsi con proteine vegetali ha imparato come costruirsi una dieta bilanciata per non incorrere in carenze nutrizionali; ma anche per chi comincia non è difficile reperire informazioni scientifiche, a partire dalla rete internet. Una delle associazioni storiche di nutrizione vegetariana on-line è SSNV – Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, presieduta dalla D.ssa Luciana Baroni – che attraverso indicazioni e consigli di medici ed esperti di nutrizione fornisce sostegno a chi vuole avviarsi verso questa pratica, organizzando altresì convegni in Italia: il prossimo sarà sabato 15 maggio a Torino.

On-line é inoltre reperibile la prima rivista scientifica di nutrizione vegetariana – Nutrirsi, del Dr Vincenzino Siani - e tra le tante iniziative dello scorso anno, a Verona, è stato aperto il primo ambulatorio pediatrico vegetariano pubblico e gratuito, per i genitori che desiderano

un'alimentazione senza crudeltà anche per i loro figli.