

# Vivere vegetariano

ENZO FORCELLINI

**M**i dispiace, fra tante persone competenti, di dover parlare in modo molto superficiale. D'altronde non potrei parlare del vegetarianismo come ne parlerebbe un medico; credo tuttavia che sia utile affrontare piuttosto due obiezioni che, di solito, si fanno al Vegetarismo.

In primo luogo dicono: *“L'uomo è onnivoro, l'uomo ha la corporatura dell'onnivoro, la dentatura dell'onnivoro: dunque se noi vogliamo essere secondo natura dobbiamo restare onnivori”* ed a questo c'è molto da rispondere.

In secondo luogo, *“il nutrimento che ci danno i vegetali non è sufficiente: abbiamo bisogno di proteine, ma i vegetali non hanno proteine”* ed anche su questo c'è da rispondere.

Cominciamo a parlare proprio dell'uomo. È onnivoro? La dentatura dell'uomo è veramente una dentatura da onnivoro?

Guardiamo com'è la dentatura di un erbivoro. L'erbivoro ha:

- Denti incisivi ben pronunciati, perchè gli servono per tagliare l'erba;
- Canini atrofizzati (nei cavalli non ci sono neanche);
- Molari piatti, leggermente striati, per macinare l'erba strisciandola fra i denti.

Il carnivoro invece che cos'ha?

- Incisivi piccolissimi, che non servono;
- Canini enormi: sono quattro sciabole per lacerare la carne;
- Molari taglienti, perchè per la carne bisogna usare questi denti taglienti che lavorano come forbici e tagliuzzano la carne.

Queste sono le dentature caratteristiche dell'erbivoro e del carnivoro. L'onnivoro come dev'essere? L'onnivoro, lo dice la parola, *“tutt'e due”*, deve avere tutte e due le cose.

Guardiamo la dentatura di un vero onnivoro. Onnivori sono, per esempio, gli orsi. Gli orsi all'origine erano carnivori. Ma sono retroceduti allo stato di onnivori.

Nell'ordine dei carnivori i felini sono i carnivori più tipici, più intransigenti: leone, tigre, leopardo, i canidi un po' meno, qualche cosa di vegetale la mangiano.

Gli orsi sono poi i carnivori più retroceduti: sono ancora carnivori, ma mangiano anche molti vegetali, perciò sono proprio dei veri onnivori. Vediamo che dentatura hanno:

- Incisivi grandi, perchè necessari per mangiare i vegetali;
- Canini enormi, perchè devono lacerare la carne;
- Molari: i molari dell'orso e del maiale sono meno taglienti ma hanno una parte, in fondo, tagliente: hanno un po' di erbivoro e un po' di carnivoro.

Se c'è qualcuno competente potrà anche correggermi e dire che c'è qualche particolare che non è preciso, ma io cerco di attenermi più che posso alla realtà.

Gli onnivori hanno dunque incisivi presenti visibili e forti, canini fortissimi ed enormi e molari in parte lisci ed in parte taglienti. Così è l'orso.

L'uomo com'è? Per essere onnivoro dovrebbe avere tutte e due le cose. Guardiamo che cos'ha l'uomo:

97 OTT

- Gli incisivi sono buoni;
- I canini sono appena pochissimo più lunghi degli altri denti, perciò per lacerare servono a ben poco: non sono le sciabole degli onnivori;
- I molari sono leggermente sinuati, non essendo nè i denti piatti degli erbivori nè i denti taglienti dei carnivori. Sono ondulati, cioè non l'uno e l'altro, ma una cosa intermedia: è ben diverso. È una forma intermedia. Dunque l'uomo è fatto per masticare.

Del resto, provate a masticare un pezzo di carne. E carne vuol dire carne cruda.

Dicono che è naturale che si mangi carne e, dunque, se è naturale, guardiamo lo stato naturale degli animali che mangiano carne. Riusciamo a masticare carne cruda?

Io credo che l'uomo sia diventato onnivoro proprio da quando ha scoperto il fuoco, da quando ha incominciato a poter cuocere la carne. La carne cruda non si mastica con facilità, si mastica male, molto male.

Invece che cosa sappiamo masticare bene? Provate a masticare una carota o una mela, anche dure si masticano molto bene, perchè hanno una giusta consistenza intermedia.

Dunque noi abbiamo una dentatura fatta per masticare cose di consistenza intermedia, né carne, né erba: mangiamo radici e frutti. Dunque l'uomo è un frugivoro.

Questo si può dire dell'uomo e, del resto, gli animali che più somigliano all'uomo in natura sono così. Le scimmie quasi tutte, anzi tutte, sono essenzialmente frugivore, o mangiano frutti o radici. Forse certe scimmie mangeranno qualche insetto, qualche animaletto piccolo, ma essenzialmente sono frugivore.

E l'uomo è un frugivoro: in natura è così. Tutto il resto si è aggiunto tra i cosiddetti benefici della civiltà.

Questo quanto all'obiezione che l'uomo ha una dentatura da onnivoro.

E adesso passiamo ad un'altra obiezione: "sen-



"Natività". Foto di Patrizio Rigoni. *L'Amore, la Vita e la Bellezza formano qualcosa di unitario.*

*za carne non si può vivere, perchè occorrono le proteine".*

Gli alimenti possono essere di varie specie: i nostri alimenti sono gli zuccheri, gli amidi, i grassi e le proteine.

Zuccheri, amidi e grassi sono sostanze ternarie, fatte di idrogeno, carbonio ed ossigeno.

Le proteine, invece, le albumine, sono quaternarie: c'è in più l'azoto, idrogeno, carbonio, ossigeno, azoto.

Ora si dice che le sostanze ternarie non sono nutrimento. Infatti non sono nutrimento, sono piuttosto dei combustibili, sostanze che ci danno energia ma non sostanza.

Si potrebbe dire che è come in una fabbrica: i combustibili le sostanze ternarie, che funzionano da combustibili, mentre invece le quaternarie sono i pezzi di macchine, i pezzi di ricambio.

Nel nostro corpo le sostanze ternarie sono quelle che danno energia, ma non basterebbero per costruire il corpo.

Però ci possono rispondere: *“sì, è vero, ma noi abbiamo molto più bisogno di energia che di pezzi di ricambio”*.

Per il corpo, ogni tanto, c'è un certo consumo degli organi, un certo consumo dei tessuti e si devono rifare tessuti nuovi, ma le sostanze che veramente si devono sostituire sono poche, abbiamo bisogno di poco.

Quando si mangiano troppe sostanze azotate, sostanze quaternarie, ecco che non servono. E allora dobbiamo decomporle in sostanze ternarie e questa decomposizione produce dei veleni: acido urico ed urea.

Per questi veleni i carnivori hanno il loro scambio, hanno organi adatti per eliminare queste sostanze. Mangiano solo carne, solo sostanze quaternarie e poi le devono ridurre a ternarie.

Eliminano l'azoto e producono urea ed acido urico: ma loro hanno gli organi per eliminarli e ritornano in equilibrio.

Noi questi organi per eliminare li abbiamo insufficienti a tanto. Perciò chi mangia troppe sostanze proteiche poi soffre di uricemia e di tutti quegli avvelenamenti dovuti proprio alle sostanze di scarto per trasformare le sostanze azotate in sostanze ternarie.

Noi abbiamo bisogno di poche sostanze azotate.

Ci dicono ancora, *“ma almeno quelle poche però ci vogliono, almeno quelle poche...”*. No, rispondiamo, non è vero!

C'è un detto, un po' abusato, che recita *“la carne ci dà sostanza, la carne ci dà le sostanze quaternarie, ci dà le proteine ed invece i vegetali no”*. I vegetali no?

Chi lo dice che i vegetali no? I vegetali sono fatti di protoplasma ed il protoplasma, come ha detto il Dr. Garofalo, è uguale nell'animale e nel vegetale.

Abbiamo un'origine comune e l'origine comune è il protoplasma, le cellule sono fatte di protoplasma: animale o vegetale è uguale.

C'è un'altra differenza che per noi può avere

la sua importanza: le cellule vegetali sono rivestite di cellulosa e la cellulosa non si scioglie nello stomaco, perciò, quando noi mangiamo od ingeriamo delle sostanze vegetali, riusciamo ad aggredire gli zuccheri, gli amidi e le sostanze più solubili, ma non le sostanze meno solubili, come le proteine.

Come fare? Ce lo insegna il bue come fare: masticare tanto, tanto, tanto. Perché, quando noi mangiamo in fretta e furia.....

Guardiamo il gatto come fa, mastica, due masticate in fretta e furia e manda giù: per lui va bene, perché la carne non ha rivestimenti di cellulosa e la può aggredire subito, anche se è masticata male, ottenendo tutto quello che gli occorre.

Noi invece, mangiando vegetali, troviamo queste cellule rivestite di cellulosa. Mangiando in fretta e furia anche noi, come purtroppo è venuto l'uso, come quelli che mangiano un panino in piedi, anche su un piede solo, si ha bisogno di mettere nel panino un po' di prosciutto, un po' di carne, perché non ci si rende conto che non si sa masticare.

Ma se impariamo come fa il bue, mastichiamo a lungo, come facevano anche i nostri nonni. A tavola non si invecchia, stare a tavola non è tempo perso. Masticare bene, masticare tanto.

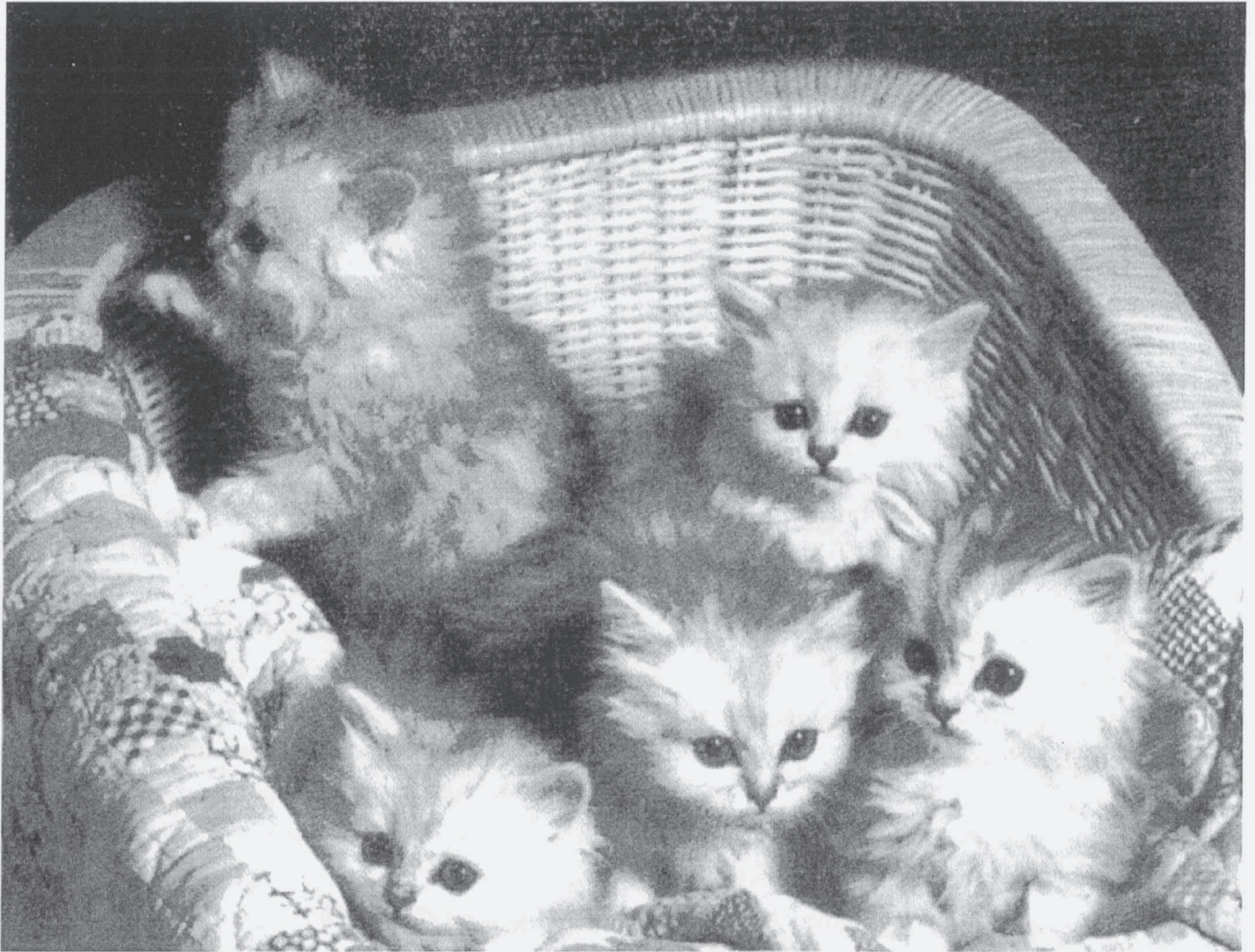
Tutta la cellulosa si rompe, si impoltiglia ed allora riusciamo ad aggredire anche le sostanze quaternarie che sono nei vegetali.

Ci sono delle parti vegetali che non hanno proteine, per esempio la patata è un accumulo solo di amidi, certi frutti sono un accumulo solo di zuccheri. Però i semi contengono tante proteine.

I semi, voglio dire i semi di legumi, fagioli, piselli, ceci, contengono tante proteine ed altri semi come noci, mandorle, contengono tante proteine.

E insomma anche l'erba è utile perché, se guardiamo bene, il bue con l'erba fabbrica la carne. Non ci vogliono altre cose, lui non richiede altre cose.

Invece adesso abbiamo sentito che in certi



*Chi sa che la bellezza è una sottile e potente energia del creato, che esiste nel cuore di tutte le cose, gradatamente scopre la bellezza ovunque e in lui si svegliano le facoltà creative.*

paesi abbiamo avuto la levata d'ingegno di nutrire i buoi con estratti animali: quelle sono aberrazioni.

Il bue con l'erba fa la carne, dunque riesce ad assimilare. Noi con una dieta adeguata possiamo fabbricare i nostri organi e sostituire il nostro consumo organico mangiando vegetale, proteine vegetali, che sono ottime, si assimilano bene e ci danno tutto quello che occorre.

Chiedo scusa se sono stato un po' superficiale, ma è quanto io vi so dire.

Ora, non bisognerebbe parlare di se stessi, però, chiedo scusa, ma voglio raccontare un'esperienza personale.

Io ho sposato una vegetariana. Eravamo ve-

getariani prima di conoscerci, perciò abbiamo avuto un figlio vegetariano da prima di nascere.

Ci siamo sentiti una musica: "ma il figlio non nasce", "ma non avrete figli", "ma se siete vegetariani i bambini non potranno nascere" ...E quella povera donna di mia moglie si è sentita, per nove mesi, continuamente martellare con questa musica: "ma vedrai che il figlio non nasce perchè tu non mangi carne", "ma vedrai che non nasce".

Ebbene il bambino, dopo nove mesi, è nato e pesava tre chili e seicento grammi. In perfetta salute, sanissimo.

È cresciuto sano, intelligente, a 25 anni era medico, adesso, a 40 anni, ha due figli che seguono le orme del loro padre.